

## Как предупредить знакомство с плохим другом – курением

А. Кравцова, Е. Лепешова,  
психологи гимназии № 42, г. Кемерово

**Проблема курения в нашей стране очень актуальна, число курильщиков с каждым днём растёт, а возраст курильщика снижается. Первые курильщики среди детей появляются в 4 – 5 классах. Причём детьми в таком возрасте движет любопытство и элементарная неосведомлённость о вредных последствиях курения. Всё это говорит о том, что начинать целенаправленную работу по профилактике курения необходимо именно в этом возрасте. Поэтому мы предлагаем разработанную нами игру-марафон «Здоровый образ жизни» и рекомендуем проводить её с учащимися 4 – 5 классов.**

Игра составлена и проводится в оригинальной форме, чем сразу привлекает детей, несмотря на скучную, на первый взгляд, тему — курение. Важно и то, что о последствиях курения рассказывает не какой-то «умный взрослый», а они сами восстанавливают эту информацию, могут свободно обсудить свои представления. Этому также способствует и форма построения занятия — ребята говорят как бы не о себе, а о «каком-то мальчике».

**Цель:** профилактика курения.

**Материалы:** путевые листы для каждой группы участников, 8 листов бумаги в клетку или линейку (для письма и стихотворений), 2 ручки, 4 листа бумаги формата А3 (для рисунков), цветные карандаши, текст «письма в редакцию». Также для

проведения игры требуются 4 помещения (для работы каждого сайта).

**Необходимые ресурсы:** для проведения игры требуются 4 человека (на каждый сайт), они будут выполнять роль инструкторов — давать задание, контролировать время его выполнения. Это могут быть педагоги, старшеклассники. Особое внимание нужно уделить назначению инструктора на сайт «Утверждения», потому что это должен быть человек, с которым ребята смогут обсуждать свои истинные представления о курении (желательно школьный психолог).

**Ход игры:**

Участники делятся на 4 группы. Каждая группа получает путевой лист, в котором описан их индивидуальный маршрут прохождения игры по этапам. Группам необходимо посетить 4 этапа игры (сайта). Это «Утверждения», «Письмо в редакцию», «Портрет курильщика», «Буриме». На каждом сайте участники работают в течение 15 минут.

**Сайт «Утверждения»**

Участникам предлагают выслушать утверждения и согласиться или опровергнуть их. После чего психолог предлагает верные ответы.

Утверждения и верные ответы в скобках для ведущего:

## ПРИЁМЫ ВОСПИТАНИЯ

➤ Табак — это не наркотик. (*Неверно*, так как в табаке содержится никотин, а это официально признанное наркотическое вещество.)

➤ Курение вредно для здоровья. (*Верно*, в сигаретах (любых, что бы там ни утверждалось в рекламе!) содержится много веществ, негативно влияющих на самые разные системы организма — прежде всего, дыхательную и сердечно-сосудистую.)

➤ Курение влияет на состояние кожи, ногтей и зубов. (*Верно*, так как у курящего человека сохнет и шелушится кожа, слоятся и ломаются ногти, желтеют зубы.)

➤ Многие известные люди курят, значит, курение не влияет на умственные способности. (*Неверно*, курение влияет на умственные способности. И ещё неизвестно, на каком уровне был бы интеллект этих самых известных людей, если бы они при этом ещё и НЕ курили...)

➤ Курение снимает стресс. (*Неверно*, так как курение замедляет процессы в организме, снижает чувствительность к переживаниям, временное спокойствие человек часто воспринимает как сигнал «стресс прошёл». Но когда действие табака заканчивается, переживания возвращаются с большей силой, и чтобы вернуться в «спокойное состояние» требуется больше и больше курить. Табак, как и любой наркотик, проблему не решает, а лишь даёт временное «обезболивание», причём цена которому — зависимость.)

**Комментарий:** в нашей игре этот сайт вызвал наибольший интерес у ребят. Выяснилось, что многие из них заблуждаются относительно последствий курения. Чему, наверное, во многом способствует «образ курильщика», навязанный рекламой и кино. Именно на этом сайте многие ребята сделали для себя настоящие открытия.

### Сайт «Письмо в газету»

Участникам предлагают побыть редакцией газеты для детей и подростков, к ним приходит письмо от читателя. Задача участников — составить ответ на его вопрос, чтобы опубликовать в газете.

*«Уважаемая редакция газеты. Меня зовут Андрей, мне 11 лет. У меня такая проблема: мой лучший друг летом отдыхал на даче и познакомился с компанией ребят, которые курят. Они научили его курить. А он теперь хочет научить меня, уверяет, что это прикольно и круто. А я знаю, что это очень вредно. Не хочу портить своё здоровье, но боюсь потерять друга, если откажусь курить. Как мне быть? Подскажите...»*

**Комментарий:** ребята активно включались в обсуждение, некоторые говорили, что сталкивались с подобными проблемами в реальной жизни, смогли придумать много вариантов поведения в данной ситуации. Например, одним из лучших результатов работы ребят на этом сайте стало следующее ответное слова читателю: *«Дорогой Андрей, наша редакция очень хочет тебе помочь в решении твоей проблемы. Мы предлагаем тебе несколько версий (попробуй всё!):*

➤ *Найди ему более интересное занятие (к примеру, спорт, шахматы, музыка и др.).*

➤ *Расскажи, насколько это вредно.*

➤ *Своди его в больницу в сосудистую хирургию (пусть посмотрит на примеры последствия курения).*

➤ *Поговори с его родителями – их не обрадует эта новость. Если боишься потерять друга, попроси остаться анонимным.*

*P.S.: Если всё вышеперечисленное не поможет, предъяви ему ультиматум: «Либо я, либо курение!»*

Педагогическая техника №6 2007 г.

### Сайт «Буриме»

Участникам предлагают придумать и записать стихотворение, в котором будут присутствовать следующие рифмы: курение — озарение, выходил — победил. Слова в рифме можно менять местами, но обязательно нужно использовать все слова.

Комментарий: приведём пример одного из стихотворений, придуманных ребятами в ходе игры.

*На дорожку выходил  
И медведя победил,  
Шкуру я его продал,  
На сигару я набрал.  
Тут случилось озарение  
И забросил я курение.*

### Сайт «Портрет курильщика»

Участникам предлагают нарисовать портрет курильщика. Их задача — отразить как можно больше последствий влияния курения на человека. Они могут подписывать на портрете комментарии.

Комментарий: в процессе рисования, совместными усилиями, ребята вспомнили и показали влияние курения не только на все системы организма, но и на отношения с людьми. Одна из групп также вспомнила о том, что курящий человек в ответе не только за своё здоровье, но и здоровье своих детей. **ПТ**