Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №305

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Программа внеурочной деятельности

**« Курение – опасная ловушка»**

 для 6 класса

 (на 1 год реализации)

Автор-составитель программы:

Павлова Гузелия Гайнельбаяновна –

учитель математики

ГБОУ СОШ №305 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2014

**Пояснительная записка**

 Срок реализации программы – учебный год. Исполнители – учащиеся 6 класса

Антиникотиновая тематика вполне оправдана в 6 классе. Именно в этом возрасте курение приобретает характер «эпидемии», которая может охватить классный коллектив. В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников. Поэтому

профилактика курения должна учитывать эту особенность подростков. По мнению психологов, потребность в одобрении товарищей чаще всего и является главной причиной курения в этом возрасте.

 Преодоление группового давления при вовлечении подростка в курение является основной в этом возрасте, а разъяснительная работа носит только вспомогательный характер.

 Наиболее эффективными формами профилактики курения в подростковом возрасте ученые считают проведение дискуссий и ролевых игр, в ходе которых проигрываются основные ситуации, связанные с курением и давлением сверстников.

**Ожидаемые результаты:**

* формирование определенного круга знаний о вреде табакокурения
* формирование умения регулировать эмоциональное состояние и контролировать свое поведение
* формирование и укрепление здоровых установок – неприятие табакокурения, понимание употребления табака как угроза здоровья, социального благополучия, установка на отказ от курения
* развитие коммуникативных способностей учащихся

**Цели:**

* способствовать в образовательной среде условий для формирования у подростков убежденности в выборе здорового образа жизни, вреде табакокурения, осознанного отказа от употребления табака, формирования здорового и безопасного образа жизни
* создать благоприятные условия для приобщения подростков к общественно-полезной деятельности путем участия в работе, направленной на снижение уровня потребления табака в социальной среде

**Задачи:**

* формировать и развивать убеждения в выборе здорового образа жизни, вреде табакокурения, осознанного отказа от употребления табака
* формировать и развивать ценности здорового и безопасного образа жизни
* формировать и развивать у подростков умение принимать осознанные и ответственные решения в ситуации выбора
* активизировать профилактические ресурсы семьи, привлекать родителей подростков к участию в акциях
* обучить навыкам социального проектирования общественно-полезной деятельности путем участия в работе, направленной на снижение уровня потребления табака

**План работы:**

а) Информационный блок о вреде курения.

б) Интерактивная беседа «Причины курения».

в) Выработка общего мнения о том, что такое курение.

г) Участие в городской профилактической программе «Соревнование классов, свободных от курения»

д) Проведение акций (игра, выставка рисунков, информационный лекторий, раздача листовок и т.п)

е) Составление отчета о проведенных акциях.

ж) Подведение итогов (рефлексия).

Отчет о проведенной акции **« Я выбираю здоровый образ жизни!»**

6 «А» класс школа №305

Фрунзенского района г.Санкт-Петербурга

 **Акция «Мы выбираем здоровье!»** была проведена среди учеников 2 класса в форме игры.

 Двум соревнующимся командам было предложено выполнить задания, связанные со здоровым образом жизни.

 **Акцию подготовили и провели:** Науменко Владимир, Морин Алексей, Павлов Антон, Дмитриева Ирина, Сайфутдинова Маргарита, Чалкина Татьяна, Смирнова Василиса.

**Цели и задачи мероприятия:**

* формирование у учащихся негативного отношения к курению средствами игротерапии;
* формирование у детей привычки здорового образа жизни, ответственного отношения к здоровью;
* закрепление ранее полученных знаний по сохранению и укреплению здоровья;
* воспитание бережного отношения к здоровью;
* формирование навыков коллективного поведения;
* сплотить коллектив через участие в совместной деятельности;
* способствовать развитию личных качеств учащихся.

 Дети активно участвовали во всех конкурсах и остались довольны проведенной игрой.

 Учитель и классный руководитель 2 «Б» класса Иванова Ольга Леонидовна положительно оценила данное мероприятие, поблагодарив ребят, организовавших игру.

Куратор класса: Павлова Г.Г.

### Ход мероприятия

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники.

Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

Итак, сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

*Два учащихся читают:*

Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
«Что такое хорошо
И что такое плохо?»
Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат
И не любишь шоколадку –
То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши
И в бассейн не идешь,
С сигаретою ты дружишь –
Так здоровья не найдешь.
Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,
Быть здоровым постараться.
Это только нужно нам!

Сегодня мы с вами проверим, насколько хорошо вы знаете правила здорового образа жизни.

Сейчас разделитесь, пожалуйста, на две команды. Придумайте название и выберите капитана.

####  № 1.«Разминка»

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика – семицветика. На этих лепестках – задания для «разминки». На листке написано название вида спорта.

Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.



**№ 2.Игра «Чудесный мешочек».**

Здоровый образ жизни – это конечно же соблюдение правил личной гигиены. О некоторых предметах личной гигиены мы с вами и поговорим в загадках.

Загадки:

1. Мудрец в нём видел мудреца.

Глупец – глупца, баран – барана.

Овцу в нём видела овца, А обезьяну – обезьяна.

Но вот подвели Федю Баранова

И Федя увидел неряху лохматого.

 (зеркало)

1. Целых 25 зубов

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

 (расческа)

1. Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит,

Она станет чище.

 (щётка)

1. Гладко, душисто,

Моет чисто,

Нужно, чтоб у каждого было,

Что, ребята?

 (мыло)

**№ 3. Игра «Знаете ли вы себя?»**

Закрепить знания детей, как устроено тело (организм) человека, и назначение работы различных органов.

Вопросы:

- что в человеческом теле встречается всего один раз? (Тело имеет одну голову, одну шею, один живот. Голова имеет одно темя, один затылок, одно лицо…);

- что в человеческом теле встречается два раза?(Голова имеет два виска, два уха…);

- что встречается у человека четыре раза?(Голова имеет четыре века, четыре ряда ресниц, на ногах и руках по четыре больших пальца…);

- что у человека встречается десять раз?(Руки и ноги имеют по 10 пальцев);

- что встречается у человека двадцать раз?(20 пальцев на руках и ногах, 20 ногтей);

Что встречается у человека двадцать четыре раза?(скелет имеет 24 ребра);

- что встречается в человеческом теле тридцать два раза?( у человека 32 зуба).

**№ 4. Лекторий.**

Вы большие молодцы. Теперь мы можем сделать вывод, что двигательная активность. Занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции – это компоненты здорового образа жизни.

 А какие факторы плохо влияют на здоровье человека?

 Верно, табакокурение!

Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания.

Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

***№ 5.* Инсценировка**.

*Два учащихся читают стихотворение Д. Бершадского, причем после выступления 1 ученика трое ребят изобразили и озвучили органы, которые отравляются в результате курения.*

|  |  |
| --- | --- |
| *1 ученик:* | Мое имя – сигарета,Я красива и сильна.Я знакома с целым светом,Очень многим я нужна.Мозг и сердце я дурманюМолодым и старикам.Скажем прямо – слабакам. |
| Сердце: | Мне так плохо, я так устало,И нет уж больше сил стучать.Наверное, жить осталось мало… Могли бы только вы понять –Мне не хватает кислорода. Меня так душит никотин.А этот яд непобедим. Мои сосуды кровяные –В дыму сгорают день за днем, И если вы нас нe спасетеМы от куренья пропадем! |
| Легкие: | Ой, мы бедные, сожженные совсем,Мы хотим спросить вас люди:«А вы курите зачем?»Нас полоний отравляет,Никотин нам – страшный яд.Наши бронхи он сжигает.Кто же в этом виноват?По утрам ужасный кашельРаздирает горло в кровь.Кто же нам теперь поможет,Чтобы стать здоровым вновь? |
| Головной мозг: | Иссушил меня проклятый злодей.Нету больше светлых идей.Он мои нейроны укралИ на пачку сигарет поменял.Я теперь и за долгий срокНе могу выучить данный урок,И внимания, и памяти нет –Все от этих проклятых сигарет. |
| *2 ученик:* | Запомни – человек не слаб.Рожден свободным. Он не раб.Сегодня вечером, как ляжешь спатьТы должен так себе сказать:«Я выбрал сам дорогу к светуИ, презирая сигарету.Не стану ни за что курить.Я – человек! Я должен сильным быть!» |

Здоровье - важнейший фактор нашей жизни, в большинстве болезней виноваты не природа и общество, а только сам человек. Чтобы быть здоровым, необходимо заботиться о своем здоровье, укреплять его, заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.

**№ 6. Подвижные игры.**

И сейчас мы вас приглашаем на правильный активный отдых – поиграть!

Учащиеся 6 «А» класса проводят подвижные игры для учеников 2 класса.

Игры:

1. Третий лишний.
2. Кошки-мышки.
3. Ручеек.

Наше мероприятие подошло к концу. Пусть каждый из вас будет весел и здоров. Всем, большое спасибо и удачи!

Отчет о проведенной **акции « Курить – здоровью вредить!»**

6 «А» класс школа №305

Фрунзенского района г.Санкт-Петербурга

**Цели и задачи:**

* приобретение учащимися опыта самостоятельной работы в продвижении идеи здорового образа жизни;
* профилактика курения среди подростков;
* привлечение общественного внимания к проблеме курения среди детей и подростков;
* создание в подростковой среде менталитета, основанного на потребности в здоровом образе жизни.
**Участники акции:**
акция проводилась для учащихся 4-8-х классов, в форме информационного лектория с использованием презентации провели акцию учащиеся 6-го “А” класса, участники городской профилактической программы “Соревнование классов свободных от курения”.
**Ведущий:**
 Добрый день! Сегодня мы проводим акцию “Курить - здоровью вредить!”
 К сожалению, в детской среде сейчас распространено курение. Красиво глотая дым, подростки часто не задумываются над тем, на сколько далеко они зашли в этом своем “увлечении”. Мы предоставляем вам возможность подумать: “Курить – это хорошо или плохо? Чем опасно курение?” и решить: “Нужно ли мне это? Может быть всё-таки вести здоровый образ жизни?”

Сейчас мы посмотрим презентацию и ученики 6 «А» класса проведут информационный лекторий: расскажут о компонентах здорового образа жизни, а также о факторах негативно влияющих на здоровье человека, в том числе о вреде курения, заболеваниях курильщиков, а также о пассивном курении. После чего каждый для себя решит: « Нужно ли мне это?»

Только здоровый человек имеет хорошее настроение, все успевает, у него все получается. Каждый человек должен стремиться быть здоровым, должен укреплять свое здоровье, заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. Выбор за тобой!

Куратор класса: Павлова Г.Г.

 Отчет о проведенной акции **« Мы против курения!»**

6 «А» класс школа №305

Фрунзенского района г.Санкт-Петербурга

**Цели и** з**адачи**:

* формирование у детей и подростков позитивного отношения к жизни;
* профилактика курения и негативных явлений в подростковой среде и пропаганда здорового образа жизни;
* повышение социальной активности детей и подростков, создание условий для их самореализации;
* привлечение внимания общественности к проблеме укрепления нравственного здоровья учащихся;
* использование возможностей новых компьютерных технологий как реального эффективного инструмента творчества и познания.

Мы хотим, чтобы все были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

В рамках городской профилактической программы « Соревнование классов против курения» учащимися 6 «А» класса был проведен конкурс рисунков «Мы против курения!» В акции приняли учащиеся 6 и 8 классов. Были представлены рисунки различной техники исполнения, а также листовки выполненные с применением компьютерной графики. По результатам акции можно сделать вывод, что для ребят тема актуальна. Выставленные работы вызвали большой интерес у остальных учащихся. Ребята своими работами призывают старших товарищей, а также своих сверстников отказаться от вредной привычки. В своих рисунках они отразили вред, который может нанести здоровью курение.

Мы против курения присоединяйтесь!

Куратор класса: Павлова Г.Г.

Отчет о проведенной акции « Скажи «нет» курению!»

6 «А» класс школа №305

Фрунзенского района г.Санкт-Петербурга

**Цели и задачи:**

* приобретение учащимися опыта самостоятельной работы в продвижении идеи здорового образа жизни;
* профилактика курения среди подростков, молодежи и взрослого населения;
* привлечение общественного внимания к проблеме курения среди детей, подростков и молодежи;
* воспитание активной жизненной позиции

**Участники акции:**
акция проводилась учащимися 6-го “А” класса на улицах нашего района и предназначалась для жителей нашего города.

Были распечатаны листовки антитабачного содержания, которые рассказывали о вреде курения. Реакция взрослого населения была в большинстве случаев адекватной и доброжелательной, листовки охотно брали и тут же знакомились с её содержанием. Многие останавливались и оказывались участниками акции: «Обменяй сигарету на жевательную резинку!» Дети почувствовали свою значимость, самостоятельность и причастность к чему- то очень важному, получили положительные эмоции.
Здоровый образ жизни становится все более популярным как среди подростков так и среди старшего поколения, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему. Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Желаем вам больше положительных эмоций и добрых дел!

Куратор класса: Павлова Г.Г.

**Литература,**

**которую можно использовать при проведении**

**занятий по профилактике табакокурения**

* Безруких М.М., Макаева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного. – М.: «Вентана-Граф», 2002.
* Брязгунов И.П. Беседы о здоровье школьника – М.: «просвещение», 1992.
* Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. – М.: «Вако», 2008.
* Лисицын Ю.П., Радбиль О.С., Комаров Ю.М. Когда привычка приводит к болезни. – М.: «знание», 1986.
* Макеева А.Г. Не допустить. Разумный выбор. – М.: «Просвещение, 2003.
* Не бери сигарету! Рекомендации для подростков. – Ч., 1985.