Краевой профессиональный конкурс «Учитель здоровья»

Сценарий проведения родительского собрания по теме «Скажем «Нет!» табаку, курительным смесям и бездымному (жевательному) табаку (СНЮСы)»

Подготовила:
учитель начальных классов
МАОУ СОШ №71
Панская Екатерина Евгеньевна

г. Краснодар, 2020

Сценарий проведения родительского собрания по теме «Скажем «Нет!» табаку, курительным смесям и бездымному (жевательному) табаку (СНЮСы)»

Цель. Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- выработка у родителей негативного отношения к табакокурению, курительным смесям, СНЮСам;
- формирование представлений о преимуществах здорового образа жизни и его влиянии на сохранение здоровья.

Формы организации деятельности:

1. Упражнение-метафора «Стул».
2. Упражнение «Куколка».
3. Конкурс «Закурим?..»
4. Просмотр документального фильма о вреде курения.
5. Антиреклама.
6. «Словесный бой».
7. Формула здоровья.
8. Конкурс «Домашнее задание».

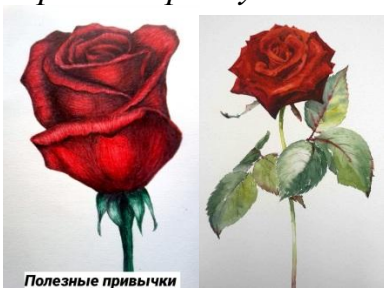
Участники: родители учащихся, классный руководитель, социальный педагог.

Ход мероприятия

(Для работы в группах, родителям предлагается выбрать одну из двух цветных карточек.)

(На доске плакат формата А3.

На плакате слева по кругу размещены слова, которые обозначают полезные привычки человека, в центре – рисунок бутона розы. На оборотной стороне картинки распустившийся цветок розы.



Справа круг образуют слова, обозначающие вредные привычки человека. В центре этого круга изображение сорняка. На оборотной стороне картинки - засохший сорняк.)

Учитель. Здравствуйте, уважаемые родители!

Тема нашего родительского собрания «Скажем «Нет!» табаку, курительным смесям и бездымному (жевательному) табаку (СНЮСы)». (Указывая на плакат) Вопросы, которые мы рассмотрим сегодня, по-прежнему считаются злободневными (актуальными). Как вы думаете, почему?

Да, вы правы. Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Полезные привычки требуют особого ухода - дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат. Сейчас вы убедитесь в этом. Я приглашаю добровольца.

Упражнение-метафора «Стул».

Задача: показать, что человек не в состоянии контролировать наступление (формирование) зависимости.

Учитель, пригласив добровольца, ставит на расстоянии 2-2,5 м от него стул и просит определить, каково расстояние до стула, сколько шагов. Родитель должен назвать, сколько шагов ему нужно сделать, чтобы оказаться рядом со стулом. После того, как родитель определился, учитель просит его сделать эти шаги. Как только родитель начинает шагать, учитель резко придвигает стул ближе.

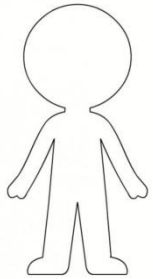
Вопросы для обсуждения:
- Что произошло?
- Как изменилось расстояние?
- Когда вы начинали шагать, вы ожидали, что я придвину стул?
- Что вы почувствовали, когда я придвинула стул?
- Почувствовали ли вы себя обманутыми?

Учитель. Вы наглядно убедились, что проблема зависимости кроется, прежде всего, не в человеке, а в свойствах самой зависимости. Каким бы ни был человек, делая первые шаги, он думает, что может рассчитать расстояние и время до возникновения зависимости. Человек убежден, что он контролирует ситуацию. Самое страшное в том, что, хотя зависимость может формироваться очень быстро, этого не происходит мгновенно. Человек «по капле» теряет контроль над собой, над своими действиями и своей жизнью. Он уверен, что ничего страшного для него не происходит.

На самом деле это иллюзия, которую создает «зависимость». В действительности порой бывает достаточно одного шага. Иллюзия контроля над ситуацией вселяет в человека самоуверенность, самонадеянность и заставляет двигаться навстречу зависимости все быстрее и быстрее.

Учитель. Предлагаю далее работать в группах согласно выбранным вами цветным карточкам, провести деловую игру.

Первое игровое задание «Куколка». *(На столе у каждой группы лежат вырезанные из бумаги контуры детских «куколок».)*



Учитель. У вас на столе лежат «Куколки». Сложите их гармошкой, часто делайте изгибы. А теперь попробуйте их расправить. Вы можете сразу вернуть ей прежний вид, ровно расправить «Куколку»?

Вот так и в жизни. Когда Вы совершаете действия, в частности употребление СНЮСов, табака, курительных смесей и т.д., возникают проблемы со здоровьем. И нужно приложить максимум стараний и сил, чтобы исправить ситуацию, вернуться к прежнему состоянию.

Учитель. Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать курение, алкоголь, наркоманию. Даже один раз, попробовав что-то, человек может попасть в зависимость, которая обернется для него большой бедой.

Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья родителей (т.е. наследственности) и еще, на 20% - от условий, в которых живет человек. Самой распространенной вредной привычкой сегодня является табакокурение.

Владимир Иванович Даль, русский лексикограф, писал: «Табак – растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье».

История приобщения европейцев к курению началась в Америке в 15 веке. В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск.

Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали носы, уши, ссылали в дальние города.

А вот Петр 1 стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось даже, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовались как лечебное вещество.

Подсчитано, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн. человек.

Население земного шара за год выкуривает 12 биллионов папирос и сигарет! Общая масса окурков – 2 520 000 тонн!

Что же такое СНЮСы?

Снюс – бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах и применяется как жевательный табак. В виде порционных пакетиков или рассыпного табака помещают между десной и верхней (иногда нижней) губой на 5 – 30 минут для того, чтобы никотин всасывался в кровь и поступал в организм, минуя гортань и легкие.

Следующее конкурсное задание «Закурим?..».

(На столах групп весы и фишки.)

Учитель. Перед вами фишки и весы. Ваша задача привести аргументы в защиту или против курения. Через пять минут каждая группа покажет свой ответ. Все аргументы вы обозначаете фишками, которые будете складывать на чаши весов. Первая чаша - ЗА, вторая - ПРОТИВ.

(За курение: Петр 1 (способствовало принципам западной цивилизации); испытывает удовлетворение; помогает общаться, войти в компанию и быть коммуникабельным в своей компании, самоутверждение.

Против: В. И. Даль («Табак – растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье»; желтеют зубы; неприятный запах изо рта; на курение уходит много денег; умирают от рака легких, неприятно целоваться, стареет кожа.)

Учитель. Уважаемые родители, как вы видите, что аргументов против курения намного больше, чаша весов значительно тяжелее.

Учитель. Каждый знает, какой вред приносит организму никотин. Но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем десять раз услышать. Вашему вниманию предлагается фильм https://youtu.be/DgsUhmHmd_M

Третье конкурсное задание «Антиреклама».

(На столе у каждой группы подготовлена одноразовая бумажная тарелка.)

Учитель. Сейчас я предлагаю Вам нарисовать антирекламу на тему: «Скажем «Нет!» табаку, курительным смесям и бездымному (жевательному) табаку (СНЮСы)» и прикрепить свои работы на доску. В знак того, что мы против этого!

Учитель. Ну вот и пришло время для конкурса-итога «Словесный бой».

(Подготовить листы А4 для каждой группы родителей. На каждом листе написано (вертикально) слово «здоровье».)

В слове «здоровье» 8 букв, учитывая, что седьмая – мягкий знак – предлагаю придумать как можно больше слов, связанных со здоровым образом жизни, начинающихся на 7 букв слова «здоровье».
(Родители придумывают слова по теме «ЗОЖ» на каждую букву слова. Потом представляют свою работу).

Формула здоровья.

Учитель. После такого «боя» можно с уверенностью вывести нашу формулу здоровья.

(Подготовить колечки с буквами, из которых получается слово «здоровье».)

(Зарядка, закаливание, завтрак, диета, обливание, обед, овощи, рацион, режим, витамины, вода, вегетарианство, воздух, еда (питание) и т.д.)

Учитель. Однако каждый из нас должен знать, что все аспекты здоровья, могут быть перечеркнуты одной чертой из-за вредных привычек (учитель разрывает цепочку букв).

Здоровье ребенка требует особого труда от родителей, изо дня в день нужно стараться, чтобы получить результат. Помните, отказ от курения табака, смесей является одним из составляющих здоровья.

Подводя итоги нашего собрания, я бы хотела Вам предложить домашнее задание. Напишите письмо вашему ребенку, где вы укажете все свои аргументы против курения. Выскажите свое мнение, почему нельзя курить. Ведь порой беда приходит оттуда, откуда мы ее не ждем. Это письмо передайте мне. Оно очень важно, и все эти письма будут анонимно зачитаны вашим детям на классном часе, которое обязательно состоится по теме «Здоровьесбережение».

(Учитель подходит к плакату и переворачивает картинки с изображением бутона розы и сорняка, из бутона получилась распустившаяся роза, а сорняк засохший.)

Учитель. Спасибо за внимание. Будьте здоровы!

Список литературы:

1. Барабаш, П. И. Брось курить сейчас: тренинг по избавлению от табачной зависимости / П. И. Барабаш. – СПб.: Крылов, 2007. – 197с.
2. Казьмин, В. Д. Хочу бросить курить! Это проще, чем вы думаете! / В. Д. Казьмин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 157с.
3. Сперанская, О. И. Табачная зависимость: перспективы исследования, диагностики, терапии / О. И. Сперанская. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. - 160 с.
4. Хахатун, М. Самый легкий способ бросить курить / М. Хахатун. - СПб: Невский проспект: Вектор, 2007. - 155 с.