

Беседы о вреде курения"

Никотин в форме сигарет – наиболее распространённое (наряду с алкоголем) психоактивное вещество. За последние два десятилетия курение среди взрослых существенно сократилось в развитых странах, а в развивающихся – возросло. Ситуация в нашей стране неблагоприятная. По данным опросов школьников, курение – серьёзная проблема подростков: подавляющее большинство школьников курили хотя бы один раз в жизни, к старшим классам значим процент курящих ежедневно. Курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам. Во – первых, те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь. Во – вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких). В – третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов. Как видим, курение сопровождается неприятными ощущениями и патологическими реакциями организма. Так почему же всё – таки люди курят табак? Причин множество, для подросткового возраста более характерны следующие: • Подражание другим школьникам, студентам; • Чувство новизны, интереса; • Желание казаться взрослыми, самостоятельными; • У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам. Однако путем кратковременного и нерегулярного вначале курения, возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину. Никотин, как и некоторые другие яды, становится привычным и без него в силу установившихся рефлексов становится трудно обходиться. Многие болезненные изменения возникают не сразу, а при определённом «стаже» курения (рак легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др.) Курильщик говорит: «Мало ли, что наступит через 10лет или 20лет. Сегодня меня это не волнует». Конечно, подросток не очень задумывается о будущем. Он надеется ещё долго оставаться молодым. Однако ряд расстройств возникает вслед за курением. При курении очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти. Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения. Всё это обуславливает определённые требования к профилактике курения. Другой задачей ранней профилактики является правильная расстановка акцента при подаче материала.

Основным направлением профилактической работы должно быть обоснование необходимости сохранения и поддержания здоровья в любом возрасте и как важно избегать вредных привычек, и в частности курения. Такая постановка вопроса создаёт основу для формирования здорового образа жизни в целом. 3. Подготовка мероприятия, его цели Таким образом можно сформулировать выбранную тему для профилактической беседы среди старших школьников: Знакомство с методами отказа от курения. Молодых курильщиков надо ознакомить с методами отказа от курения, которые они могли бы применять самостоятельно. Эти приёмы могут быть изложены в беседе во внеурочное время, а в частности на классном часе. Нужно заранее подготовиться к проводимому мероприятию, вовлечь в подготовку наибольшее количество участников среди студентов. Раздать задания по изготовлению наглядной агитации (здесь возможно изображение на плакатах рисунков и текстов по выбранной теме). Поручить подготовку бланков контрактов о прекращении курения, подготовить небольшое выступление по одному из разделов темы и т. д.

Мероприятие можно провести в виде беседы или в форме дискуссии, обсуждая со студентами известные им методы отказа от курения. Чтобы обсуждение имело конкретную направленность, можно сказать, что обсуждение методов отказа от курения будет полезно и тем, кто сам хочет отказаться от курения, и тем, кто хочет помочь бросить курить другим.

Цель занятия: познакомить студентов с наиболее доступными методами отказа от курения, которые они могли бы применять самостоятельно. 4. Конспект кураторского урока на тему: «Знакомство с методами отказа от курения» Для проведения мероприятия нужны доска и мел. В занятии принимает участие вся группа. Для участия в работе нужно провести определённую эмоциональную настройку, снять напряжённость и устранить недоверие. Лучше всего, если студенты будут смотреть на занятие не напряжённо, а как на непринуждённую беседу, в ходе которой они просто демонстрируют информированность о курении и не несут ответственности за высказывание того или иного мнения. В начале занятия ведущий задаёт группе два вопроса, на которые просит ответить поднятием руки. Первый – знают ли учащиеся курящих людей (на этот вопрос все отвечают положительно) и второй – известно ли их знакомым курильщикам, что курение вредно. На этот вопрос тоже отвечают утвердительно. «Тогда почему, - спрашивает ведущий, - эти люди курят, раз они знают, что курение вредно? Что же курильщики знают о вреде курения? Давайте попробуем сформулировать разные мнения на этот счёт, а заодно посмотрим, какие аргументы окажутся весомыми». Ведущий просит двух добровольцев выйти к доске, разделённой на две половины, взять мел и записывать на одной половине аргументы «за» курение, а на другой – «против». После этого студентов просят высказывать мнения о курении. Чтобы уравновесить высказывания «за» и «против», нужно чередовать их – если уж записан аргумент «за», то предлагается противопоставить ему «против» и т. д. На этом этапе роль ведущего заключается в том, чтобы не только стимулировать активную работу класса, но и помочь сформулировать сказанное и записать на доске в понятной формулировке. Это позволяет ввести нужные термины. Так, если студент говорит, что вредно курить при некурящих, ведущий должен сказать, что это называется «пассивное курение », и т.д.; такая работа ведётся примерно 20 минут. За это время удаётся сформулировать и записать по 10 высказываний «за» и «против». Далее необходимо прокомментировать каждый аргумент с научной точки зрения. Очень важно, чтобы каждое из обсуждаемых положений не связывалось с конкретным учеником, который его высказывал. Разъяснение высказанных мнений позволяет превратить эту часть урока в мини – лекцию, на которой постараться объяснить на сколько вредно и опасно для здоровья курение и ознакомить с методами отказа от него. Последние 5 минут занятия должны быть посвящены подведению итогов формированию общего мнения по поводу вреда курения, а также закрепления мысли о том, что никогда не поздно бросить курить и есть методы отказа от курения, которые учащиеся могут применять самостоятельно. Если урок проведён правильно, то в конце его учащиеся охотно соглашались с высказыванием ведущего о том, курение вредно для здоровья и что действительно нужно бросать курить тем, кто уже начал курение с молодого возраста. Таким образом, можно выделить следующие этапы урока и их задачи: 1. Подготовительный этап – создание эмоционального настроения и готовности участвовать в работе – 3 минуты. 2. Запись аргументов на доске, активное припоминание сведений о курении и отработка навыков формулировок – 20 минут. 3. Мини лекция ведущего – на тему «как бросить курить», с использованием плакатов и раздачей «контрактов» - 20 минут. 4. Формирование общего суждения о вреде курения и методов отказа от курения. Надо заметить, что комментируя выписанные на доске суждения, важно в равной мере уделить внимание каждому из них, а не останавливаться особенно подробно на нескольких. Внимание учащихся прочно удерживается ожиданием комментариев к «своему» суждению или к тому, за которое он «болеет». В то же время ведущему важно избегать оценочных суждений в адрес учащихся, принявших участие в работе беседы, то есть формулировок типа: «Вот тут Сергей правильно сказал, что курение портит кожу...» или «Миша почему-то утверждает, что курение придаёт значимость. Не понимаю, с чего ты это взял?» Далее приведён текст мини – лекции на тему «знакомство с методами отказа от курения», который ведущий может использовать после того, как собраны, сформулированы и рассортированы все высказывания учащихся. Хотите подарить себе 8 лет жизни – бросьте курить. Именно

настолько дольше по сравнению с курильщиками живут те, кто не имеет этой привычки. Что нужно для того, чтобы отказаться от курения? Во – первых, принять твёрдое решение, во – вторых, знать методы отказа от табака и, в – третьих, суметь выполнить своё решение. Отказаться от курения не так уж просто, как это порой кажется начинающим курильщикам. Даже если вы курите всего около года, психологическая и физическая зависимость от табака уже начала складываться. Однако в этом случае стаж курения ещё невелик, а значит, именно сейчас самое время бросить курить. Принять решение. Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. А чтобы всё как следует обдумать, советуем сделать следующее. Разделить лист на две части и все аргументы «за» отказ от курения выпишите на левой половине листа, а все «против» - на правой. Посмотрите, достаточно ли у вас аргументов для того, чтобы отказаться от табака, перевесили ли они желание продолжать курить? Может быть, вы мало знаете о том, насколько вредно курение? Давайте проверим, что вы действительно знаете о курении. Ответьте на каждый вопрос, выбирая «верно» или «неверно». Факты и мифы о курении. 1. В сигаретном дыму 40 различных компонентов. Неверно: в сигаретном дыму 4000 различных веществ. 2. Курение – основная причина сердечных болезней. Верно: каждый год полмиллиона человек умирают от сердечно – сосудистых заболеваний. 30% из этих заболеваний вызваны курением. 3. Симптомы абстиненции длятся 6 месяцев. Неверно: симптомы абстиненции длятся от 3 до 10 дней. 4. Большинство курильщиков набирают большой вес после прекращения курения. Неверно. 5. Никотин такой же наркотик, как и героин. Верно. 6. Кашель курильщика – это способ самоизлечения организма. Неверно: когда курильщик продолжает курить, кашель разжижает мокроту, которая защищает легкие, в результате чего легкие подвергаются воздействию инфекции канцерогенных веществ. 7. Чтобы нанести вред организму, курильщик должен курить много лет подряд. Неверно: любое курение потенциально опасно для организма, и наследственные риск – факторы влияют на степень и характер поражения. 8. Большинство курильщиков прекращают курить с первой попытки. Неверно: многие курильщики предпринимают несколько попыток прежде чем достигают успеха. 9. Вред, нанесённый организму необратим. Неверно: степень излечения после прекращения курения зависит от размера и степени поражения, нанесённого курением, и индивидуальных риск – факторов к каждой болезни. 10. Если вы здоровы, курение безопасно. Неверно: с каждой вдыхаемой сигаретой в поток крови попадают тысячи ядов, многие из которых являются канцерогенными веществами; вдыхание таких веществ наряду с генетической предрасположенностью может привести к многим заболеваниям. 11. Дети курильщиков подвергаются большей опасности заболеть воспалением дыхательных путей, воспалением среднего уха и астмой. Верно. 12. Если в детстве вы были пассивным курильщиком, негативный эффект на организм не может длиться долго. Неверно: последние исследования доказали, что 17% раковых заболеваний у некурящих объясняются тем, что в детстве они вдыхали дым взрослых курильщиков. 13. Можно не бросать курение полностью при использовании никотиновых жвачки и наклейки. Неверно: никотиновые жвачки и наклейки были созданы для накопления в теле определённого уровня никотина, уменьшающегося со временем. Цель этих продуктов – помочь курильщикам бороться с явлениями абстиненции. Когда вы используете эти продукты в сочетании с курением, вы повышаете количество никотина, которое получает ваше тело, а вместе с ним и вредные влияния на организм. 14. Если вы бросили курить несколько месяцев назад, 1- 2 сигареты не принесут вреда. Неверно: большинство курильщиков, у которых произошёл рецидив (срыв), говорят, что они считали, что могут выкурить одну сигарету без всякого вреда. Однако, обычно одна сигарета ведёт ещё к одной, и через какое – то время курильщики обнаруживают, что курят примерно такое же количество сигарет, как и прежде. 15. Курение может снизить эффект многих лекарств. Верно. 16. У курильщиков в два раза большая вероятность заболеть инфекционным заболеванием, чем у некурильщиков. Верно. 17. Курильщики, которые бросили курить за 6 месяцев до операции, не будут

иметь дыхательных осложнений. Верно. 18. Плохой запах изо рта и жёлтые зубы – проблемы с зубами, с которыми сталкиваются курильщики. Неверно: в дополнении к плохому дыханию и желтым зубам у курильщиков может развиваться рак рта, языка, губ и глотки. Как подготовить себя к отказу от курения. Не нужно принимать быстрого, но непродуманного решения бросить курить. К отказу от курения нужно готовиться. Лучше всего наметить для себя какую-нибудь конкретную дату (недели через 2 – 3) и всё это время «морально» готовиться к отказу от курения, а также немного тренироваться. Вот некоторые советы. • Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней. • Не затягивайтесь сигаретой. • Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1 – 2. • Не курите на пустой желудок. • Никогда не курите «за компанию». • Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты. Так ли уж было трудно не курить? Немного о психологии курения. Обычно у курильщиков, кроме физиологической зависимости от табака, есть ещё и психологическая. К такой зависимости можно отнести привычки – например, курить в определённом месте, в определённое время, за каким – то делом и т.д. Эти стереотипы нужно ломать. Если вы привыкли курить по дороге в школу или из школы – измените маршрут. Если вы привыкли курить после еды на балконе – не выходите на балкон и т. п. Вам придётся заводить новые «бездымные» привычки. ПРЕКРАЩЕНИЕ КУРЕНИЯ 1. Установка даты. Прекращение курения – это событие, которое требует подготовки. К этому моменту вы уже, может быть, готовы выбрать дату, когда хотите бросить курить. Отметьте эту дату на календаре, который находится на видном месте. Это будет служить вам напоминанием, что прекращение курения – это не какая – то внезапная прихоть, а запланированная акция, к успешному проведению которой вы готовы. С приближением даты на календаре вам необходимо подготовиться к самому процессу прекращения курения. 2. Подготовка окружения. Курение сигарет было частью вашей жизни, и, таким образом, возможно, оставило отпечаток на всём, что вас окружает. Пытаясь прекратить курить, вы должны убрать всё, что напоминает вам о привычке курить. Это уменьшит искушение, связанное с воспоминаниями, и усилит вашу решимость. 1. Выберите одно место для курения в доме за некоторое время до установленной даты. 2. Вымойте машину изнутри (если, конечно, она у вас есть). 3. Вымойте и проветрите квартиру. 4. Физическая подготовка самого курильщика. Когда готово ваше окружение, наступает время привести в порядок самого себя, то есть привести себя в хорошую форму для прекращения курения. Никотин – это химическое вещество, вызывающее привыкание, и поэтому вы можете испытывать некоторые симптомы абстиненции. Для того, чтобы добиться успеха меньшей ценой, важно подготовиться физически к приближающимся переменам. 1. Посетите зубного врача. 2. Следите за количеством алкоголя, которое вы пьёте до и сразу прекращения курения. 3. До прекращения курения уменьшите количество выпиваемого кофе. 4. Больше отдыхайте. 5. Пейте больше. 6. Эмоциональная подготовка. Эмоциональная подготовка для прекращения курения – одна из самых больших и трудных задач. Многие курильщики ловят себя на том, что ощущают прекращение курения как потерю. Для того, чтобы преодолеть эти чувства, необходимо приготовить себя к процессу прекращения курения и жизни без сигарет эмоционально. 1. Повторяйте себе причины, по которым вам нужно прекратить курить. 2. Распланируйте всю первую неделю без сигарет. 3. Придумайте чем (какими предметами) занять свои руки. 4. Старайтесь избегать рекламы сигарет. 5. Никогда не разрешайте себе думать, что одна сигарета не может принести вред. 6. Курение больше не для меня. 7. Система общественной поддержки. Друзья и семья могут играть важную роль в ваших усилиях бросить курить. Возможно, вы захотите подписать с другим человеком контракт о курении, чтобы помочь вам бросить курить.

Контракт о прекращении курения

Я, (ФИО) _____ желаю бросить курить,
потому что _____

Я полагаю, что я не могу больше курить. Поэтому я обещаю (кому) _____ что не буду больше курить после (дата) _____. В случае искушения или провоцирующей ситуации я позвоню (кому) _____ для поддержки и вдохновения. _____ / _____ (Ваша подпись) / (Дата) _____ / _____ (Подпись свидетеля) / (Дата) _____

Напоминайте себе, что Когда вы бросите курить... ..Через 20 минут – после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней. Через 8 часов – нормализуется содержание кислорода в крови. Через 2 суток – усилится способность ощущать вкус и запах. Через неделю – улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе. Через месяц – явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель. Через полгода – пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок. Через 1 год – риск развития коронарной болезни по сравнению с курильщиками снизится наполовину. Через 5 лет – резко уменьшается вероятность от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день. Первые дни без сигареты.

Итак, наступил намеченный день и вы больше не курите, однако в первые 5 – 7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

- Нужно пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (Лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить).
- Не пейте крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете. По той же причине не следует есть острые и пряные блюда.
- В первые дни ешьте больше свежих овощей и кисломолочных продуктов, пейте соки.
- Каждый день съедайте ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
- Ваша физическая активность должна быть высокой. Физкультура не только отвлекает от курения, но и «очищает» дыхание.
- Ежедневно принимайте душ. Для чего нужно выполнять эти рекомендации? Для того, чтобы в первые дни как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма. Ещё будучи курильщиком, вы наверняка испытывали нервозность или напряженность, если не курили какое – то время (беспокойство, повышенный аппетит, нарушение концентрации, запор, усталость, раздражительность, нарушение сна, головная боль, сухость/боль в горле, кашель). Эти симптомы могут быть частью никотиновой абстиненции, посредством которой ваше тело сигнализирует, что нуждается в наркотике, никотине. Вы сможете справиться с симптомами беспокойства, вызванного никотиновой абстиненцией. Рассмотрите следующие предложения: 1. Напомните себе, что симптомы беспокойства, которые вы испытываете, могут относиться к никотиновой абстиненции. 2. Скажите самому себе, что таким образом ваше тело излечивается. Неприятное ощущение, которое вы испытываете, приведёт к полному выздоровлению и улучшению здоровья в целом. 3. Напомните себе, что эти симптомы беспокойства продлятся всего несколько недель. Самое тяжёлое время будет на третий или четвёртый день после того, как вы бросили курить. 4. Напомните себе об отрицательных воздействиях курения: (4680 веществ, попадающих в ток крови, ускорение сердцебиения, повышение давления, уменьшение количества кислорода, попадающего в мозг, наполнение лёгких дымом, сужение артерий с каждым вздохом дыма, усложнение дыхания). 5. Представьте себе, как без никотина ваше сердце и кровяное давление придут в норму, и вашему организму будет значительно легче функционировать. Упражнение для расслабления мышц (при возникновении желания закурить). Это упражнение основано на принципе расслабления, который предполагает, что можно достичь большого расслабления мышц путём напряжения. Когда вы напрягаете

какую –то группу мышц, старайтесь держать все остальные мышцы расслабленными. Напряжение каждой мышечной группы должно быть очень сильным и длиться 10 секунд. Далее необходимо быстро снять напряжение – при этом Вы почувствуете расслабление. Насладитесь расслаблением в течение 15 – 20 секунд. 1. Сначала найдите тихое место и выберите удобную позу. 2. Сделайте несколько глубоких очищающих выдохов. 3. Крепко сожмите кулак. Держите его сжатым (7 – 10 секунд) и потом расслабьте (15 – 20). 4. Напрягите мышцы вокруг глаз – держите веки плотно закрытыми. Напрягитесь, а потом расслабьтесь. 5. Откройте рот как можно шире. Напрягитесь и затем расслабьтесь. 6. Поднимите брови как можно выше, напрягая лоб. Напрягитесь, а затем расслабьтесь. 7. Напрягите бицепсы, Расслабьтесь. 8. Напрягите трицепсы и раздвиньте руки в стороны. Напрягитесь и потом расслабьтесь. 9. Пожмите плечами, поднимая их до уровня ушей. Напрягитесь, а затем расслабьтесь. 10. Сдвиньте лопатки назад, как бы выпячивая грудь. Напрягитесь – расслабьтесь. 11. Втяните живот. Напрягитесь и затем расслабьтесь. 12. Выгните нижнюю часть спины. Напрягитесь и затем расслабьтесь. Сделайте несколько расслабляющих выдохов. Что делать дальше? Отказ от курения – достаточно длительный процесс, который требует усилий. Как поддержать себя, чтобы снова не тянуло к сигарете? Вот некоторые советы. • Избегайте ситуаций, провоцирующих курение. Если вы общаетесь с друзьями только в местах, где принято курить, вы ставите себя в затруднительное положение – вам может быть трудно отказаться от курения. Однако заметьте, что чем меньше ваша значимость в компании, тем труднее вам отвергнуть предложенную сигарету. • Не делайте отказ от курения самоцелью. Не нужно, чтобы ваши мысли всё время вращались вокруг курения. Ваша цель иная – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигарет. • Применяйте самовнушение. Для этого нужно продумать краткую индивидуальную формулу самовнушения, которая должна вызвать яркий образ. Например – «курение мне противно» или «легко дышать, когда не куришь» и т. д. Можно поддерживать себя иначе: «у меня железная воля», «если я решил бросить курить, значит брошу», «никто и ничто не заставит меня изменить своё решение». Эту фразу или несколько фраз нужно произносить перед сном, а также несколько раз в течение дня, особенно в ситуациях, когда хочется курить. Что вы выигрываете, отказавшись от курения? • Если вы не курите неделю, вас, конечно, ещё тянет к сигарете, но уже улучшился цвет лица, пропал неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания. • Если вы не курите месяц, вам стало легче дышать, исчезла головная боль. Повысилась вкусовая чувствительность. • Если вы не курите уже полгода – пульс стал реже, вы можете задержать дыхание на длительное время, значит, улучшаются спортивные показатели. • Посчитайте, сколько денег тратит курильщик на сигареты, если он выкуривает в день пачку сигарет? • Если вы не курите больше года и не будете курить никогда, то вы доказали себе и окружающим, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность. Курить можно бросить в любое время, стоит только захотеть. Прекращение курения не представляет ни малейшей опасности для сохранения здоровья. Многие курящие расстаются с табаком без всякого труда. У некоторых курящих при прекращении курения развиваются ощущения «неопределённой пустоты», «неудовлетворённости». Нередко эти ощущения сопровождаются раздражительностью, беспокойством, вялостью, усилением утреннего кашля, довольно выраженным желанием курить. Однако это желание преодолимо. И подавит желание выкурить сигарету неизмеримо легче, чем отказаться от второй. «Тянет курить», «скучно без сигареты» - заявляют обычно в такой период бывшие курильщики. Все эти явления ничем не угрожают, с течением времени ослабевают и совершенно исчезают. Важно эти явления преодолеть. Научные исследования показывают, что более 70% курящих обладают достаточной силой воли, чтобы прекратить курение, не прибегая к помощи врачей. Иллюзии курения. 1. Возможность сохранения здоровья, несмотря на воздействие, которым подвергается организм курильщика. 2.

Попытка ухода от трудностей реальной жизни. 3. Курение как фактор независимости и престижа.

ОТ БОЛЕЗНЕЙ, ВЫЗВАННЫХ КУРЕНИЕМ, В ЕВРОПЕ ЗА ГОД ГИБНЕТ 500 000 ЧЕЛОВЕК. ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО НИКОГДА НЕ СТАНЕТЕ ЖЕРТВОЙ КУРЕНИЯ? НЕ БУДЬТЕ НАИВНЫМИ – БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

5. Методические рекомендации к проведению мероприятия Специфика школьного мероприятия (беседы) состоит в том, что деятельность преподавателя здесь неотделима от деятельности учащихся: проводя беседу, необходимо одновременно руководить работой слушателей. Готовясь к мероприятию, важно думать не только о том, что и как рассказать и показать, но и о том, что на уроке будут делать учащиеся, какую цель перед ними поставить, как подготовить их к восприятию и усвоению материала. Ведущему мероприятия самому должны быть присущи высокая убежденность, достаточно глубокие познания в раскрытии предлагаемой темы, ораторское мастерство, строгая логичность и ясность суждения. Именно эти особенности обеспечивают активность слушателей, поддерживают интерес к содержанию, вызывают эмоционально – ответную реакцию, способствуют формированию убеждений. Материал должен излагаться таким образом, чтобы его легко можно было записать при желании. Для этого интонационно выделяют основные положения, которые формулируют кратко, удобно для записи. На доске делаются также краткие записи (изображения) структуры материала мероприятия, которые могут служить для учащихся «опорными сигналами» (опорными конспектами). Мероприятие может сопровождаться показом иллюстрированных материалов, плакатов, слайдов, кинофрагментов, если таковые имеются. Словом, урок – беседа позволяет активизировать познавательную деятельность учащихся, воздействовать на каждого из них. Мероприятие не должно сводиться к монологическому изложению. В ней должны участвовать и учащиеся, или весь класс или отдельные учащиеся по индивидуальным заданиям. Например, учащийся готовит сообщение по одному подвопросу, раскрывает практическое значение того или иного явления с демонстрацией наглядного материала, плаката или таблицы. Это является повышением доходчивости изложения материала. Важно также записывать на доске новые термины, данные, сравнения, аргументы. В заключении ведущий мероприятия (преподаватель) подводит итоги, делает общие выводы, повторяет основные вопросы и с убеждением констатирует о достигнутой цели проводимого мероприятия. Список литературы 1) Александров А., Александрова В.Ю. «Курение и его профилактика в школе» М. Интерполиграф, 1996г. 2) Карпова Г.А. «Педагогическая диагностика самосознания учащихся» Методические рекомендации Екатеринбург 1996 г. 3) Касаткин В. «Принципы создания программы профилактики курения в школе» Вестник образования России – 2001 №13, -с.57 -71 4) Мамович Н. Урок –конференция «О вреде курения» Биология (еженедельная приложение к газете) 01.09.2001. -№5, с. 2 -3 5) Семушкина Л.Г., Ярошенко Н.Г. «Содержание и технологии обучения в средних специальных учебных заведениях» М. 2001г., с.103 - 104 6) Ягодинский Н. «Школьнику о вреде никотина и алкоголя» М. Просвещение 1986г.

Источник: <http://reftrend.ru/83431.html>