**Психологический практикум: социальная акция «Мы выбираем жизнь!»**

Аудитория: учащиеся 8-9х классов

Форма занятия: «круглый стол»

Оборудование: планшеты с маркерами, видеопрезентация, листовки для тиражирования

Ведущий: [В Ульяновской области стартовала акция «Мы против курения»](http://ocmp73.ru/novosti/meropriyatiya/109-2018/2389-v-ulyanovskoj-oblasti-startovala-aktsiya-my-protiv-kureniya)

Сотрудники Центра медицинской профилактики и формирования здорового образа жизни совместно с врачами Ульяновской областной клинической наркологической больницы, Медицинские работники проведут сегодня «уроки здоровья» в школах Ульяновской области.

 Давайте вместе с вами обсудим, что дает человеку курение (два ученика записывают на доске в два столбика)

 Позитив:

1. Элемент комфорта.

2. Кокетство(игра красивой зажигалкой, пачкой дорогих сигарет)

3. Похудение.

4. Снятие нервного напряжения.

5. Желание казаться взрослее.

Негатив:

1. Старит кожу.

2. Желтеют зубы.

3. Плохой запах изо рта.

4. Голос становится хриплым, прокуренным.

5. Нервные срывы.

6. Психологическая неуравновешенность.

7. Склонность к простудным заболеваниям.

8. Пальцы рук, ногти желтеют.

9. Замедляется рост.

10. Страдают дети курильщиков.

11. Повышенная заболеваемость бронхитом, пневманией.

12. Рак легких, горла, губ.

13. Лишняя трата денег

Обсуждение.

Давайте вместе сделаем выводы: Чего же все-таки больше в курении пользы или вреда? (Выслушать ответы ребят)

В табачном дыме содержится много ядовитых вредных веществ: синильная кислота, сероводород, никотин, аммиак, оксид углерода, радиоактивный изотоп калия, мышьяк.

**Дополнительная информация**☹ (**Институт соц.исследований -Москва)**

– Курение среди девочек 1 класса – 0,4%
– 8 – 9 лет – 5%
– 10 – 12 лет – более 9%

**ОПРОС детей:**

Поднимите руки, у кого в семье курят папа-мама?

Теперь те, кто им завидует?

Теперь те, кто от этого страдает, переживает, борется?

Теперь те, кто низа что не будет курить в будущем???

Ребят, каких рук больше?

Обсуждение.

Вывод: - Выбор всегда за вами!!! Как строить свою жизнь, Быть здоровым или больным, иметь счастливую семью или кучу заболеваний, жить долго и в здоровье или коротать дни в больнице!

**Девиз нашего дня сегодня – «Поменяй конфету на сигарету»!!**