

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «ОЦ № 7  
г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Лежнина  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.



# Образовательная программа по профилактике курения «Жизнь без табака!»

(срок реализации 3 года)

**Наименование программы:** Образовательная программа по профилактике курения «Жизнь без табака!»

**Разработчики:** социальные педагоги- Жукович Н.В, Швалёва С.В.

**Срок реализации:** 2022-2025 учебный год

**Исполнитель:** МАОУ «ОЦ№7 г. Челябинска».

**Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:**

- снижение числа потребителей табачных изделий среди школьников;
- снижение уровня первичной заболеваемости детей болезнями органов дыхания;
- овладение способами уверенного отказа от курения;
- уменьшение числа больных детей и уменьшение числа пропусков уроков по болезни;
- рост интереса учащихся к учебе;
- Среди педагогического коллектива и обслуживающего персонала;
- ни одного курящего;
- сделать школу территорией, свободной от курения;

## **Пояснительная записка**

Здоровье – одно из главных слагаемых красоты. Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения. Ибо хорошо известно, что красота и здоровье обратно пропорциональны распространённости курения.

Проблема табакокурения в настоящее время приобрела социально-экономический характер и настойчиво требует разработки предупредительных мер в целях защиты интересов личности и общества. По мнению ВОЗ табак рассматривается как «оружие массового поражения». Связанные с курением сердечно-сосудистые заболевания каждый год уносят жизни 600 тысяч человек, и миллион – в развивающихся странах.

Курение – главная угроза здоровью и одна из причин смертности россиян. Расчёты, приведённые ведущими российскими учёными и экспертами ВОЗ, показали, что из полумиллиона мужчин среднего возраста (35-69 лет), ежегодно умирающих в нашей стране, у 42% причиной смерти является курение. И что смерть, связанная с курением, среди мужчин среднего возраста, умерших от злокачественных опухолей составляет 59%, от сердечно-сосудистых заболеваний – 44%, от хронических неспецифических лёгочных заболеваний – 70%.

Западные табачные компании, которые потеряли рынки сбыта у себя дома, ведут борьбу за право «владения» огромными рыночными пространствами России, где в настоящее время курят 40 млн. человек. В последнее время растёт число курящих среди подростков, молодёжи и женщин. Это катастрофическая тенденция приведёт к дальнейшей деградации россиян и росту смертности от рака, сердечно-сосудистых заболеваний. Бытует мнение, что производство и реализация табачных изделий выгодно для экономики, однако данные Мирового Банка говорят о том, что эта отрасль в целом наносит экономике значительный ущерб.

Урон, который наносится государству затратами на лечение, потерей трудоспособности и смертью сотен тысяч людей от болезней, причиной которых является курение, значительно превосходит доход, получаемый от табачной промышленности в виде налогов и других поступлений в бюджет.

Анализ, проведённый Мировым Банком, показал, что глобальные экономические потери, связанные с реализацией табачных изделий, оцениваются в 200 миллиардов долларов США в год. В настоящее время рассматривается вопрос участия России в рамочной конвенции по борьбе против табака, которую уже подписало 115 стран и ратифицировало более 15 государств мира. День 31 мая объявлен Всемирным днём без табака. Ежегодно третий четверг ноября отмечается как Всемирный день отказа от курения.

Табачная эпидемия в России захватила более 50 млн. человек, из которых 70% – мужчин, 30 % женщин и более 50% подростков. В 15 лет у многих подростков выраженная табачная зависимость. Большинство школьников впервые знакомятся с сигаретой в 1-2-х классах. И движет ими, прежде всего, любопытство. Первый опыт весьма неприятен: кашель, тошнота, слёзы из глаз, горечь во рту, головная боль, что заставляет детей «на время потерять интерес к курению». А вот в средних классах, как правило, интерес к курению начинает резко расти, и число курильщиков среди школьников стабилизируется уже к классу 9 (к сожалению, этот процесс молодеет). А причины этого уже другие, нежели любопытство. Чаще всего это подражание старшим товарищам, желание казаться взрослым, неправильная ориентация: курение – это модно, престижно и т.д., а также недостаточная информация учащихся о последствиях курения, незнание, насколько эта привычка для здоровья реально опасна.

По данным официальной статистики, каждый день 700 россиян умирают от болезней, вызванных курением, причём больше половины курильщиков умирают в трудоспособном возрасте. С курением связывают возникновение таких болезней, как рак лёгких, болезни сердца и инсульты, эмфизема лёгких, хронический бронхит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. В России курильщики со стажем живут на 20 лет меньше, чем некурящие.

Табакокурение является фактором, увеличивающим в 6-8 раз количество осложнений туберкулёза и смертность от этого заболевания.

Более 40 компонентов табачного дыма – канцерогены. Исследования доказали: чем дольше человек курит, тем более вероятно у него развитие рака носа (в 2 раза чаще), горла (в 12 раз), гортани (в 10-18 раз), пищевода (в 8- 10раз) и т. д.

Здоровье человека – важнейшая жизненная ценность, не только отдельного человека, но и всего общества. В настоящее время во всём мире среди проблем, стоящих перед обществом, важнейшей является курение. Значительная часть современной молодежи подвержена табакокурению: по данным ВОЗ, примерно 30% молодежи в возрасте от 15 до 18 лет курит. Такие молодые курильщики, скорее всего, продолжают курить и во взрослом возрасте.

Данный факт тревожен ещё и тем, что курение активно распространяется среди девочек-подростков, и эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин.

К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения, зачастую не могут отказаться от вредной привычки.

Поэтому привитие школьникам элементов здорового образа жизни, умения отказаться от предложенной сигареты является весьма актуальной проблемой.

#### **Цели:**

- Снижение потребления табачных изделий школьниками.
- Укрепление и сохранения здоровья детей.
- Подготовка детей к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни и ответственности за свой выбор.
- Уменьшение количества новых курильщиков в школе и повышение внимания учащихся и персонала образовательного учреждения к проблеме курения.

#### **Задачи:**

1. Создать комплексную систему мер, направленную на ликвидацию курения на территории школы;
2. Предоставить учащимся объективную информацию о последствиях курения и сформировать представления о негативном влиянии курения на различные сферы жизни человека (здоровье, учебу, работу, личную жизнь и т.п.);
3. Сформировать у учащихся негативное отношение к курению;
4. Сформировать у учащихся умения и навыки, позволяющие снизить риск приобщения к сигаретам;

#### **Участники программы.**

В реализации программы примут участие:

- учащиеся школы
- штат сотрудников школы, включая администрацию и технический персонал (охранников, работников столовой, уборщиц и т.п.)
- родители

#### **Главные принципы реализации программы.**

Охрана здоровья связана с обучением и воспитанием – неразрывными элементами школьного образования: обучение – овладение знаниями и информацией; воспитание – формирование навыков ответственного поведения и здоровых установок, развитие личной и социальной компетентности.

Профилактическое обучение основано на научно установленных закономерностях. Вероятность приобщения к курению снижается, если:

1. Ученики критически относятся к своему поведению, обучены рефлексии и самоанализу.
2. Поощряется вера в свои силы; признается уникальность каждого человека.
3. Учащиеся умеют распознавать опасные ситуации, принимать рациональные решения, находить альтернативные курению модели поведения.
4. Дети обучены распознаванию ситуаций группового давления и располагают навыками сопротивления давлению.

Содержание уроков профилактического обучения должно развиваться по спирали. Объем школьных знаний ребенка увеличивается адекватно росту и развитию, установки и поведенческие навыки усиливаются и совершенствуются. В качестве методологии используется метод обучения в группе.

Профилактическое обучение необходимо начинать с детей младшего школьного возраста. Профилактика намного эффективнее среди тех, кто не курит. Разработанная нами программа опирается на следующие принципы:

- Системность – разработка и проведение профилактических мероприятий происходит исходя из системного анализа ситуации с табакокурением в школе.
- Комплексность – в реализации профилактических и лечебных мероприятий принимают участие все необходимые для их успешной реализации специалисты от психолога до врача-терапевта, нарколога и психотерапевта.
- Стратегическая целостность – формируется единая стратегия профилактической деятельности, обуславливающая основные стратегические направления, конкретные мероприятия и акции.
- Этапность – реализация лечебно-профилактической программы включает ряд этапов, представляющих из себя своего рода «сито» с все более и более мелкими ячейками. Каждый последующий этап, таким образом, оказывается все более специализированным, в его реализации задействуется все большее количество специалистов.
- Преемственность – каждый последующий этап профилактической программы является продолжением предыдущего, исправляя недочеты и дополняя его новыми мероприятиями.
- Доступность – получить высокоспециализированную помощь может любой высказавший желание и нуждающийся в ней подросток.

**Для повышения эффективности программы следует учитывать несколько условий:**

- Хотя отдельные элементы программы носят запретительный характер, нужно принять во внимание, что изменение поведения осуществляется не в результате категоричного запрета курения, а при формировании критического мышления к существующей проблеме;
- Прежде всего, акцент программы должен быть сделан на повсеместное прекращение курения в школе. В целях повышения эффективности программы курение в школе должно быть прекращено на всех уровнях: учителя, работники школы, родители, учащиеся.

### **Основные направления программы.**

1. Профилактика табакокурения среди подростков, молодежи и других возрастных групп.
2. Мероприятия, направленные на выявление и пресечение противоправной деятельности, связанной с реализацией табачных изделий.
3. Меры по развитию системы культурно-массовых, спортивных и оздоровительных мероприятий.

#### **Механизмы и основные мероприятия по реализации программы.**

1. Проведение школьной акции «Школа без табачного дыма»
2. Систематическое размещение материалов по пропаганде здорового образа жизни, преодоление вредных привычек, в том числе табакокурения в стенных газетах, плакатах.
3. Подготовка методических рекомендаций для родителей и детей по профилактике табакокурения среди несовершеннолетних.
4. Организация выставок, конкурсов детских рисунков и стенных газет по вопросам профилактики табакокурения.
5. Проведение обучающих семинаров для классных руководителей по вопросам профилактики табакокурения.
6. Осуществление мониторинга распространенности курения среди учащихся образовательных учреждений для планирования профилактических мероприятий.
7. Организация ежегодных акций «Брось сигарету!» среди учащихся.
8. Разработка информационно-образовательной программы «Жизнь без табака» для учащихся.
9. Проведение родительских собраний по профилактике вредных привычек у детей и подростков с привлечением психологов, психиатров, наркологов.
10. Выпуск плакатов, памяток, листовок по пропаганде здорового образа жизни, о вреде табакокурения и его профилактике, противопожарной безопасности «Дети против курения», «Безвредных сигарет не бывает».
12. Проведение мероприятий в библиотеке в рамках реализации программы «Здоровое поколение 21 века». Организация ежегодных книжно-иллюстративных выставок, приуроченных к Международному дню отказа от курения и Всемирному дню без табачного дыма.
13. Проведение социально- психологических тренингов среди подростков «Мой выбор: курить или не курить?».
14. Создание условий для постоянных занятий физкультурой и спортом. Проведение спортивно-массовых мероприятий.
15. Организация консультативного и анонимного приёма для лиц, употребляющих табачные изделия.
16. Проведение тематических классных часов.

#### **I этап-иницирование программы.**

- 1.Совещание административной группы школы.
- 2.Проведение педагогического совета.
- 3.Проведение классных часов.
- 4.Проведение общешкольного родительского собрания.
- 5.Проведение родительских собраний в классах.
- 6.Создание Координационного совета школы.

#### **II этап - планирование программы.**

- 1.Создание концепции программы.
- 2.Определение мероприятий в рамках программы.
- 3.Определение последовательности выполнения мероприятий.
- 4.Составление графика проведения мероприятий.

Правила:

-в здании школы и на пришкольном участке запрещается курить. Данное правило распространяется на учеников, весь персонал школы, родителей и гостей.

-не разрешается вносить в школу предметы с рекламой табачных изделий (пакеты, значки...)

III этап. Реализация программы.

1. Обучающие семинары по технике проведения профилактических занятий.

2. Первая точка оценки эффективности первого этапа программы.

(анкета эффективности программы, анкета эффективности профилактических занятий в 5-11 классах)

3. Реализация первого этапа программы.

(профилактические занятия в 1-11 классах, работа с курящими детьми и учителями, внеклассные виды деятельности, работа с родителями сотрудничество со СМИ)

4. Вторая точка оценки эффективности первого этапа программы

5. Совещание координационного совета

6. Первая точка оценки второго этапа программы

7. Реализация 2 этапа программы.

8. Вторая точка оценки эффективности второго этапа программы

9. Совещание координационного совета

#### **Основными методами являются:**

- Лекция: это один из способов быстрой подачи необходимой информации.
- Чтение: оно наиболее полезно для учащихся лишь в сочетании с другими способами обучения.
- Использование наглядных пособий: одни учащиеся усваивают материал, воспринятый на слух или при помощи зрения, в то время как другие лучше воспринимают осязанием.
- Обсуждение в группах: оно даёт возможность учащимся поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определённой темы, а также позволяет размышлять, сопоставлять, делать собственные выводы и выслушивать разнообразные мнения своих сверстников.

Занятия проводятся в классе с периодичностью один раз в месяц.

В этом направлении можно использовать следующие формы работы:

- просмотр видеофильмов с последующим обсуждением;
  - встречи с людьми, сумевшими преодолеть свои вредные привычки, выжившими в трудных ситуациях жизни;
  - встречи со специалистами;
  - чтение и обсуждение журнальных публикаций о силе и стойкости человеческого духа в самых трудных жизненных ситуациях;
  - беседы по профилактике вредных привычек.
2. Проведение анкетирования, т.е. организация исследовательской работы, проводимой в рамках профилактики курения и формирования собственного отношения к вредной привычке.

Анкетирование и исследование проблемы самими учащимися – один из самых эффективных способов привлечения внимания обучаемых и стимулирования к изменению своего поведения. Этот способ меняет поведение обучаемого ученика в той же мере, в какой влияют на него сверстники. В рамках программы педагоги могут опираться на наиболее подготовленных учащихся, которые помогают им в качестве ассистентов в работе с другими детьми.

Слово “нельзя” вызывает в подростке неукротимый интерес, и именно поэтому нам крайне важно рассматривать результаты проводимого анкетирования не только как совокупность беспристрастных статистических данных, но и как средство формирования у учащихся собственной позиции.

Анкетирование учащихся проводится три раза в год, анкетирование родителей – один раз в год.

3. Организация практической деятельности учащихся, направленной на развитие привычек здорового образа жизни.

Основной метод – это обучение практикой действия: учащимся предлагается представить себя в той или иной роли при решении жизненной ситуации. Ролевые игры, или обучение практикой действия, рассчитаны на то, чтобы помочь учащимся проанализировать свои чувства, мысли и действия в критической обстановке. Ролевые игры могут давать обильный материал для обсуждения.

4. Организация профилактической работы с родителями учащихся.

Особым потенциалом в профилактике курения среди учащихся в школе обладают родители. Прежде всего, родители обладают огромным жизненным опытом, они являются представителями многих профессий, где курение отрицательно сказывается на производительности труда. Участие родителей в профилактических мероприятиях по нераспространению курения среди молодёжи наиболее значимо для подростков.

Реализация в школах программы предлагает работу с родителями в таких направлениях, как:

- ознакомление родителей с содержанием программы;
- выступления на родительских собраниях врача и психолога по следующим темам: “Что содержится в табачном дыме?”, “Почему люди курят?”;
- ознакомление родителей с общими результатами анкетирования учащихся по проблемам курения;
- проведение индивидуальной работы с родителями курящих детей.

Работа с родителями осуществляется на родительском собрании один раз в четверть и индивидуальные беседы (по необходимости).

Реализация программы должна способствовать привитию школьникам сознательного и ответственного отношения к вопросам личного здоровья, выработки умений распознавать и оценивать опасные и вредные факторы табакокурения.

Таким образом, выводы о результатах могут быть представлены в двух аспектах анкетирования:

- Непосредственный анализ статистических данных.
- Изучение влияния проведённого анкетирования на становление и развитие личности подростка.

### **Содержание программы.**

#### **Профилактика курения среди детей 6-11 лет.**

#### **Предупреждение табакокурения у учащихся начальных классов**

Работа с младшими школьниками по предупреждению табакокурения имеет свою специфику, определяемую, с одной стороны, организацией обучения в начальной школе (один учитель, сравнительно небольшая нагрузка, возможность осуществлять воспитание учащихся в тесной связи с обучением и т.п.), а с другой – психологическими особенностями школьников младших классов.

Поэтому следует учитывать, в частности, следующие факторы, определяющие особенности профилактической работы с младшими школьниками.

1. Учитель является для младших школьников авторитетом. Поэтому не только отдельные его высказывания, но и стиль поведения, проявленное отношение и т.п. оказывают учебное и воспитательное воздействие. Негативное мнение учителя о курении, особенно среди подростков, молодежи должно многократно повторяться,



иллюстрироваться житейскими примерами, наблюдениями, обосновываться ссылкой на другие авторитетные для ребенка мнения.

2. Младшие школьники чаще, чем взрослые, воспринимают мир в полярных категориях: “хорошо-плохо”, “правильно-неправильно”, “плохой-хороший человек” и т.п. Поэтому все, связанное с вредными привычками, в том числе табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков, должно в сознании ребенка одеваться в “одежды темного цвета”, противопоставляться всему светлому, доброму, приятному, полезному.
3. Образность мышления ребенка позволяет ему увидеть то, что говорит учитель более ярко, образно, фантастично, сказочно. Стимуляция представлений ребенка - важный элемент его воспитания и развития. Рассказывая о чем-то, учителю надо периодически делать паузы, давая ученику возможность самому представить себе тот или иной образ. Это же касается и работы с образами, связанными с тематикой табакокурения. Учитель, прошедший соответствующую подготовку, может использовать приемы педагогической суггестии, например, в таком словесном варианте: “Закройте на минутку глаза, сосредоточьтесь и представьте себе человека, который уже много лет курит: кожа его становится темно-серого цвета, на ней постепенно появляется все больше морщин, она становится дряблой и шероховатой. Из рта такого человека исходит неприятный запах, на вид курящему человеку больше лет, чем на самом деле, его походка, как у старика – шаркающая, медлительная. Его внутренние органы поражены табачным дымом и ядами, содержащимися в нем”.
4. Тяга и склонность ребенка к игре обуславливает необходимость максимально активного использования игровых форм и методов учебной работы, касающихся тематики профилактики табакокурения.
5. Большая, чем у школьников старших классов, связь младших школьников со своими родителями определяет большие возможности использования этого пути для формирования негативного отношения к курению.

Курение как привычка встречается в младшем школьном возрасте в единичных случаях. При этом необходимо различать два вида раннего курения — “игру”, основанную на любопытстве, подражании взрослым, случайном нерегулярном экспериментировании, и раннее начало курения, связанное с педагогической запущенностью ребенка и его вовлеченностью в компанию старших курящих подростков. Таким образом, если первый вид курения является прямым объектом профилактической работы, то второй помимо этого должен дополняться психологической и педагогической коррекцией поведения ребенка в рамках учебно-воспитательных программ.

Предупреждение табакокурения среди детей младшего школьного возраста, основано на разъяснении вредных последствий курения для организма, затрудняется отсутствием у детей этого возраста базисных знаний из области анатомии и физиологии человека. Чтобы сообщить детям о вредном воздействии табачного дыма на дыхательную систему человека, необходимо в образной и доступной форме объяснить, как функционирует эта система и почему ее нужно беречь, но, не повторяя ошибок многих учителей, стремящихся раньше времени предлагать учащимся информацию, которую они будут подробно изучать в последующих классах.

Нередко учащиеся задают «провокационный» вопрос: «Почему взрослые курят, если это вредно, и почему продают сигареты, если все знают об их вредном воздействии?» Нужно сообщить детям, что курение входит в привычку, от которой бывает очень трудно избавиться. Курящие взрослые знают о вреде курения и чаще всего хотели бы бросить курить, но уже не могут сделать этого без специальной помощи. Иными словами, сигарета вызывает привыкание и лучше вовсе не начинать курить, чем потом мучиться, пытаясь бросить курить.

Важно иметь в виду, что факт привыкания к табаку очень мало осознается юными курильщиками. У них существует иллюзия, что от курения можно отказаться в любой момент, что человек курит потому, что ему это нравится, а не потому, что уже не может

обойтись без сигареты. Это необходимо постоянно подчеркивать, хотя психологические закономерности изменить трудно.

Значительное влияние на формирование привычек ребенка, его жизненных установок и будущего стиля жизни оказывают родители. Поэтому работе с ними нужно уделить особое внимание. Однако 80% курящих родителей считают, что их дети не будут курить, в то время как статистика говорит об обратном — большинство курильщиков выросли в семьях, где курили один или оба родителя.

Одна из задач педагогов – вовремя предостеречь родителей от агрессивной реакции на курение ребенка. Такая реакция не только не приводит к желаемым результатам, но и нарушает доверительные отношения с ребенком, что исключает в дальнейшем возможность эффективно влиять на его поведение. Родители должны осознать, что раннее начало курения подростков связано с их собственными ошибками в воспитании, и что винить во всем школу – неразумно и не конструктивно. Лучше серьезно ознакомиться с основами профилактики, запастись нужными аргументами и терпеливо объяснить ребенку его ошибку.

Таким образом, основными задачами предупреждения табакокурения младших школьников является разъяснение пользы от физкультуры, закаливания организма, ведения правильного, здорового образа жизни, несовместимости с этим табакокурения, а также разъяснение причин курения взрослых и вреда от пассивного курения.

На данном этапе обучения вырабатываются навыки использования той информации, которую вольно или невольно получает каждый человек, живущий в обществе.

Цель профилактики – заложить установку, что курение – вредная привычка, пагубное пристрастие, наносящее вред здоровью.

Основными задачами при профилактике курения среди детей 6-11 лет являются:

**I.** Формирование представления об основных системах организма человека и их функционировании;

**II.** Разъяснение полезного влияния физических упражнений и закаливания на организм человека и вредного влияния курения;

**III.** Разъяснения причин курения взрослых.

### **Профилактика табакокурения**

#### **для детей и подростков 11-13 лет**

На данном этапе обучения нужно помнить, что подростки ориентированы на ближайшее окружение, а взрослые остаются чем-то внешним. В 11-13 лет ребенок начинает искать свой взрослый стиль, новый облик и очень важно, как на аддиктивные привычки настроен весь класс, а главное – лидер класса.

Так как психологический прессинг среды огромен, необходимо проводить работу прежде всего с родителями, с семьей. На родительском собрании даются установки для родителей:

- общайтесь со своими детьми;
- научитесь выслушивать своего ребенка;
- ставьте себя на его место;
- будьте рядом не на словах, а на деле;
- проводите больше времени вместе;
- дружите с его друзьями
- помните, что ваш ребенок уникален, он единственный в своем роде со всеми его недостатками.

Нормы профилактики для детей 11-13 лет – это дискуссия и ролевые игры.

Цель профилактики – выработка специальных навыков самооценки себя, как личности (я не буду делать, как все, если это лишит меня будущего; я не такой, как все, если это касается курения и наркотиков, - я против).

### **Профилактика табакокурения**

#### **для школьников 14-17 лет**

## **Предупреждение табакокурения у учащихся среднего звена школы**

По статистике именно у учащихся 7-х – 8-х классов происходит первое приобщение к табакокурению. Поэтому, в соответствии с принципом о том, что активные профилактические мероприятия должны немного опережать возникновение у подростков первого “пика” интереса к курению, именно в этих классах необходимо проводить основную профилактическую работу силами педагогов, психологов и медицинских работников.

Каждый учитель может найти в тематике своего предмета аргументы, факты, примеры, которые бы способствовали формированию у учащихся стойкого убеждения, что курить вредно и неправильно. Задачи по математике, опыты по физике и химии, примеры, иллюстрации по географии, литературе, истории и т.п. предоставляют для этого широкое поле возможностей. Но больше всего их, конечно, у преподавателей физкультуры, биологии, ОБЖ. По мере освоения школьниками все новых предметов расширяется круг возможностей преподавателей предоставлять в распоряжение учащихся все более глубокие сведения.

Каждый учитель должен помнить о психологических особенностях подросткового возраста, от которых во многом зависит поведение подростка, его привычки, выбор им образа жизни. В этом возрасте прежние установки уже не действуют или действуют по-другому. Взрослые утрачивают свое влияние на школьника.

Особенно большую роль играет воздействие окружения школьника, часто принимающее форму давления группы. А поскольку в подростковом возрасте потребность в одобрении поведения со стороны высока, то курение может являться той минимальной жертвой, которую подросток готов принести, чтобы быть принятым в компанию. Поэтому преодоление давления группы сверстников в подростковом возрасте – важнейшая проблема для профилактики курения, а информирование о вредных последствиях табакокурения имеет только вспомогательное значение.

Таким образом, предупреждение табакокурения в подростковом возрасте особенно необходимо проводить с учетом возрастнo-психологических особенностей учащихся. Одной из самых эффективных форм такой работы является проведение групповых дискуссий на темы, связанные с курением. В ходе подобных дискуссий подростки обучаются четко формулировать аргументы против курения, а также активно использовать их в ходе обсуждения. В результате такого занятия происходит формирование группового мнения, направленного против вредной привычки табакокурения и других вредных привычек.

Другой формой предупреждения табакокурения в подростковом возрасте является проведение ролевых игр, в ходе которых проигрываются основные ситуации, связанные с противодействием давлению сверстников.

Проведение таких занятий, как групповые дискуссии и ролевые игры, требует от учителя специальной подготовки на курсах повышения квалификации, однако основным фактором является умение установить неформальный контакт с группой в обстановке непринужденности и взаимного принятия. Обычно задачей, формулируемой для учащихся, является отработка социальных навыков: умения побеждать в споре, не поддаваться на уговоры и т.п., а вся группа оценивает, насколько игра “актеров” правдива и достоверна.

## **Предупреждение табакокурения у учащихся старших классов**

Большинство исследователей указывают, что именно в старших классах количество курильщиков резко возрастает. В отличие от подростков, у старшеклассников в меньшей степени выражена эмоциональная зависимость от группы сверстников и на первый план выдвигаются формы поведения, выражающие индивидуальность. Им уже не надо кому-то доказывать свою взрослость. Наряду с поиском своего места в жизни, выявлением своих способностей, склонности к той или иной профессии, большую значимость приобретает осознание себя как представителя пола, и этой идее во многом подчиняется формирование

своего социального образа. С этой точки зрения большую роль играет реклама, которая в той или иной степени оказывает воздействие на формирующийся стиль жизни и самовосприятие молодого человека или девушки. Соединение идеи курения с такими понятиями, как молодость, красота, жизненный успех, победа, в значительной степени укрепляет социально-психологическую мотивацию курения.

Кроме того, у многих старшеклассников курение уже стало привычкой, формируется зависимость от табака. Молодые люди начинают понимать, как трудно отказаться от курения, даже если знаешь, что это вредно для здоровья. Таким образом, в старшем школьном возрасте особую значимость приобретает тема отказа от курения.

Еще одна проблема, связанная с курением и актуальная для юношества — это проблема здоровья и красоты женщины, деторождения, материнства и охраны матери и ребенка от пагубного влияния табачного дыма. Поэтому одной из линий воспитательной работы со старшеклассницами должна быть их подготовка к будущему замужеству, материнству и родительству. Эта тематика составляет важный раздел в курсе подготовки юношей и девушек к семейной жизни.

Но здесь нельзя “переусердствовать”: слишком сильный нажим на этот аргумент может привести к противоположному результату, поскольку у школьников все еще силен мотив негативного поведения, противопоставления себя миру взрослых. Так, например, рассказывая о том, что курящая девушка становится непривлекательной, можно встретить оппозицию: реальные примеры из жизни старшеклассниц противоречат этому утверждению, а это вызывает недоверие и ко всей остальной информации о вреде курения. Лучше сообщить, строго придерживаясь фактов, что табачный дым оставляет осадок на зубах, портит волосы и т.д. При этом важно постоянно подчеркивать, что отказ от курения позволяет восстановить утраченную привлекательность и чем раньше это произойдет, тем лучше для сохранения внешности.

А вот высказывания учителя и тематические беседы о влиянии курения на здоровье будущих детей не должны допускать компромисса. Важно подчеркнуть недопустимость курения во время беременности, грудного вскармливания, так как это уже касается не личного пристрастия женщины, а жизни и здоровья ребенка, нарушения его права на здоровье.

Другой аспект, на котором следует акцентировать внимание учащихся - вред пассивного курения и ответственность курильщика перед окружающими и членами своей семьи. Вывод здесь такой: курение перестает быть личным делом каждого, если оно вторгается в личную жизнь других людей. Этот тезис может найти свое развитие в дискуссии на тему о правах, курящих и некурящих или о том, могут ли дети упрекать своих родителей в том, что они курят.

### ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ.

№ урока	Тема урока	Цель урока	Возраст учащихся
1	Посмотрим на курение новыми глазами.	Дать новые сведения о курении и в занимательной форме провести обсуждение полученных сведений.	6-11 лет.
2	Вторая экспедиция инопланетян.	В занимательной форме дать основные представления о составе табачного дыма и вредном влиянии его компонентов на организм человека.	
	Почему важно быть здоровым. «Внешний вид	Дать школьникам представления об основных органах и системах,	

3	<p>курильщика»; «Сколько лет живёт курильщик»; Как попугай стал говорящим.</p>	<p>их функциях и назначениях.</p> <p>Дать школьникам представление о вреде пассивного курения.</p>	
4	<p>«Почему не курят спортсмены».</p>	<p>Дать ученикам сведения о вредном влиянии курения на организм.</p>	
5	<p><b>Формы работы на уроках</b> Обсуждение отрывков из известных литературных произведений Марка Твена «Том Сойер» мультфильма «Ну, погоди!», связанные с курением. Вернисаж плакатов «Нет курению!». Интервью с курящим человеком. Сочинение «Сказка о вреде курения». Разучивание песен о вреде табака.</p>		
6	<p>Я – против курения!</p>	<p>В ходе ролевой игры выработать специальные навыки противостояния аддиктивному поведению, выработать навыки поведения по преодолению давления.</p>	11-13 лет
7	<p>Мифы о курении. «Кого называют пассивным курильщиком?» Дискуссия: «Что нужно делать, если взрослые рядом курят?» Групповая игра-тренинг: «Прошлое, настоящее, будущее...»</p>	<p>Развенчать значимость мотивирования курения.</p> <p>Дать школьникам представление о воздействии курения на отдельные органы системы человеческого организма.</p>	
8	<p>Влияние никотина на организм человека.</p>		
9	<p>Как бросить курить?</p>	<p>Познакомить учащихся с наиболее доступными методами отказа от курения, которые они могли бы применить самостоятельно.</p>	14-18 лет
10	<p>Права курящих и права некурящих.</p>	<p>Обсуждение этических аспектов курения в общественных местах, дома, в присутствии некурящих,</p>	

11	Женщина и курение.	<p>обоснование правомерности ограничения курения.</p> <p>Повысить мотивацию не-курения у девушек; объяснение несовместимости курения и здоровья будущих детей.</p>
----	--------------------	--

<b>Возраст учащихся</b>	<b>Мероприятия</b>
6-11 лет	<p>Конкурс плакатов, буклетов.</p> <p>Конкурс литературных работ (стихов, сочинений)</p> <p>День здоровья</p> <p>Школьные Олимпийские игры</p> <p>Игровая познавательная программа «Лучше – не кури!»</p> <p>Классные часы.</p> <p>Международный день отказа от курения.</p> <p>Акция «Я не курю и тебе не советую»</p> <p>Распространение памяток, листовок о вреде курения</p>
11-13 лет	<p>Конкурс плакатов, буклетов.</p> <p>Конкурс литературных работ</p> <p>День здоровья</p> <p>Суд над курением</p> <p>Школьные Олимпийские игры</p> <p>Акция «Ты выбираешь сам!»</p> <p>Спектакли здоровья</p> <p>Школьный сбор: «Бросай курить – ты уже не маленький»</p> <p>Классные часы</p> <p>Международный день отказа от курения.</p> <p>Акция «Я не курю и тебе не советую»</p> <p>Распространение памяток, листовок о вреде курения</p>
14-18 лет	<p>Конкурс плакатов, буклетов.</p> <p>Конкурс литературных работ</p> <p>День здоровья</p> <p>Суд над курением</p> <p>Школьные Олимпийские игры</p> <p>Дискуссионный клуб Территория риска</p> <p>Акция «Ты выбираешь сам!»</p> <p>Спектакли здоровья</p> <p>Школьный сбор: «Бросай курить – ты уже не маленький»</p> <p>Классные часы</p> <p>Дискотека «Я выбираю жизнь»</p> <p>Конкурсы рекламных щитов</p> <p>Встречи со специалистами и людьми, сумевшими преодолеть вредные привычки</p> <p>Просмотр кинофильмов и видеофильмов, которые отражают ситуации борьбы людей с собственными пороками и пути их преодоления</p> <p>Международный день отказа от курения.</p> <p>Акция «Я не курю и тебе не советую»</p> <p>Распространение памяток, листовок о вреде курения</p>

Работа с родителями.

## **ЗАДАЧА.**

Повышение психолого-педагогической культуры родителей и воспитательной функции семьи.

Профилактика курения ведётся в тесной связи с родителями. Курение может стать частью «семейного круга». Согласно данным социологического опроса, дети курильщиков имеют в полтора раза большую вероятность приняться за курение. Дети, которые чувствуют, что их родители не одобряют их курение, приблизительно в семь раз менее вероятно станут курильщиками, чем те, кто думает, что родители одобряют это. Влияние родителей сильнее всего ощущается для младших подростков, и оценка семейных программ для 9 и 10-летних показала более низкую степень приобщения к курению среди прошедших обучение детей и уменьшение распространенности курения среди их родителей. Не стоит упускать возможность и обратного влияния детей на родителей. Большинство взрослых курильщиков хотят бросить курить, но им часто не хватает какого-то дополнительного стимула. Активная позиция ребенка, как минимум в защиту своего права дышать у себя дома воздухом, свободным от табачного дыма, может помочь их родителям расстаться с вредной привычкой. К тому же такая активная позиция ребенка запоминается им надолго и, особенно в случае успеха, служит надежной прививкой от курения. Будет профилактика табакокурения подростков и молодежи успешной или нет, во многом зависит от семьи.

### **ПРОГРАММА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ»**

<b>№</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>ФОРМА</b>
1.	КУРЕНИЕ ПОДРОСТКА: МИФ И РЕАЛЬНОСТЬ	ЛЕКЦИЯ
2	БОЛЕЗНИ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ КУРЕНИЕМ	ЛЕКЦИЯ
3	ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В СЕМЬЕ. ТАБАКОКУРЕНИЕ И ЗАКОН (№87-ФЗ «Об ограничении курения табака»)	КРУГЛЫЙ СТОЛ
4	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРОТИВ ТАБАКОКУРЕНИЯ.	ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ (РОДИТЕЛИ И ПОДРОСТКИ)
5	КУЛЬТУРА СВОБОДНОГО ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ КАК АКТУАЛЬНАЯ ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ. ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВЫХ УСТАНОВОК ПРОТИВ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ	ДИСКУССИЯ
6	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	СОВМЕСТНЫЙ ПОХОД (РОДИТЕЛИ И ПОДРОСТКИ)

