# Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Шопшинская средняя школа»

Согласовано

Зам. директора по ВР

\_\_Е.Л.Аникина

**%** 09 2020 г.

Утверждаю Директор школы Ман М.А. Абрамова « 1» 29 г. 2020 г.

Программа
профилактики курения
в школе
«Жизнь без табака»

## **Наименование Программы:** - образовательная Программа по профилактике курения «Жизнь без табака!»

### Разработчики:

- зам. директора по ВР Аникина Е.Л.
- педагог-психолог Лопаткина Н.Н.

Срок реализации: - три года

**Исполнитель:** - общеобразовательная школа

Ожидаемые конечные

результаты реализации - сделать школу территорией, свободной от

курения

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 учёбе

-среди педагогического коллектива

и обслуживающего персонала –

ни одного курящего!

#### 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 социальноэкономический 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, оценивается 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 двенадцатипёрстной 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;

5. Стимулировать процесс прекращения курения среди курящих школьников и персонала школы; сделать этот процесс менее болезненным.

#### Участники программы.

В реализации программы примут участие:

- учащиеся школы
- штат сотрудников школы, включая администрацию и технический персонал (сторожей, 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. Участие в районных акциях.
- 2. Систематическое размещение материалов по пропаганде здорового образа жизни, преодоление вредных привычек, в том числе табакокурения в стенных газетах, плакатах, на сайте школы.
- 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».

- 11. 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.
- 12. Проведение социально- психологических тренингов среди подростков «Мой выбор: курить или не курить?».
- 13. Создание условий для постоянных занятий физкультурой и спортом. Проведение спортивно-массовых мероприятий.
- 14. Организация консультативного и анонимного приёмов для лиц, употребляющих табачные изделия.
- 15. Проведение тематических классных часов.

#### <u>I этап</u>-инициирование 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 совета школы.

### <u>II</u> <u>этап</u> - 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 и т.д.)

## <u>III</u> 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 совета школы.
- 6.Первая точка оценки второго этапа программы.
- 7. Реализация 2 этапа программы.
- 8. Вторая точка оценки эффективности второго этапа программы.
- 9. Совещание совета школы.

#### 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 полярные 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, табакокурения. Учитель. тематикой 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. Изо 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 учебновоспитательных 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 аддитивные 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 возрастно-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 возрастает. В отличие курильщиков резко OT 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.

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

10	ПЛАП МЕГОПРИЯТИИ				
№	Тема урока	Цель урока	Возраст		
урока			учащихся		
1	Посмотрим на курение новыми глазами.	Дать новые сведения о курении и в занимательной форме провести обсуждение полученных сведений.			
2	Вторая экспедиция инопланетян.	В занимательной форме дать основные представления о составе табачного дыма и вредном влиянии его компонентов на организм человека.	6-11 лет.		
3	Почему важно быть здоровым. «Внешний вид курильщика»; «Сколько лет живёт курильщик»;	Дать школьникам представления об основных органах и системах, их функциях и назначениях.			
4	Как попугай стал говорящим.	Дать школьникам представление о вреде пассивного курения.			
5	«Почему не курят спортсмены».  Формы работы на уроках	Дать ученикам сведения о вредном влиянии курения на организм.			
	<ul> <li>Обсуждение отрывков из известных литературных произведений Марка Твена «Том Сойер» мультфильма «Ну, погоди!», связанные с курением.</li> <li>Вернисаж плакатов «Нет курению!».</li> <li>Интервью с курящим человеком.</li> <li>Сочинение «Сказка о вреде курения».</li> <li>Разучивание песен о вреде табака.</li> </ul>				

6	Я – против курения!	В ходе ролевой игры выработать специальные навыки противостояния аддиктивному поведению, выработать навыки поведения по преодолению давления.	11-13 лет.
7	Мифы о курении. «Кого называют пассивным курильщиком»? Дискуссия: «Что нужно делать, если взрослые рядом курят»? Групповая игра-тренинг: «Прошлое, настоящее, будущее»	Развенчать значимость мотивирования курения.  Дать школьникам представление о воздействии курения на отдельные органы системы человеческого организма.	
8	Влияние никотина на организм человека.		
9	Как бросить курить?	Познакомить учащихся с наиболее доступными методами отказа от курения, которые они могли бы применить самостоятельно.	14-18 лет.
10	Права курящих и права некурящих.	Обсуждение этических аспектов курения в общественных местах, дома, в присутствии некурящих, обоснование правомерности ограничения курения.	
11	Женщина и курение.	Повысить мотивацию не- курения у девушек; объяснение несовместимости курения и здоровья будущих детей.	

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

## 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. которые чувствуют, что их родители не одобряют их курение, приблизительно в семь раз менее вероятно станут курильщиками, чем те, кто думает, что родители одобрят 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 но им часто курильщиков хотят бросить курить, 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»

No	TEMA	ФОРМА
1.	КУРЕНИЕ ПОДРОСТКА: МИФ И РЕАЛЬНОСТЬ	ЛЕКЦИЯ
2	БОЛЕЗНИ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ КУРЕНИЕМ	ЛЕКЦИЯ
3	ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В СЕМЬЕ.	
	ТАБАКОКУРЕНИЕ И ЗАКОН (№87-Ф3 «Об	Классные часы
	ограничении курения табака»)	
4	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРОТИВ	ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ
	ТАБАКОКУРЕНИЯ.	(РОДИТЕЛИ И
		ПОДРОСТКИ)
5	КУЛЬТУРА СВОБОДНОГО	ДИСКУССИЯ
	ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	
	КАК АКТУАЛЬНАЯ ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ.	
	ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВЫХ	
	УСТАНОВОК ПРОТИВ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК	
	У ПОДРОСТКОВ	
6	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ – ЗАЛОГ	СОВМЕСТНЫЙ
	ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	ТУРИСТИЧЕСКИЙ
		ПОХОД (РОДИТЕЛИ
		И ПОДРОСТКИ)

Психолого-педагогическая профилактическая работа с обучающимися.

#### Задачи:

- Осуществление психолого-педагогической помощи детям и подросткам;
- о Профилактика вредных привычек через самопознание, самовоспитание, повышение уровня жизненной компетенции школьников и выработку навыков здорового образа жизни;
- Формирование критического отношения к вредным привычкам и асоциальному поведению;
- Осуществление мероприятий в отношении учащихся, склонных к курению.

#### Примерный план психокоррекционных тренингов:

- Тренинг 1. «Формирование мотивации на отказ от курения».
- Тренинг 2. «Нейтрализация действия рекламы табакокурения».
- Тренинг 3. «Стресс и табакокурение. Альтернативное курению стресспреодолевающее поведение».
- Тренинг 4. «Преодоление группового давления. Умение сказать курению «Нет!»».
- Тренинг 5. «Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем. Табакокурение как личная проблема».

Тренинг 6. «Развитие навыков общения. Преодоление трудностей коммуникации при отказе от курения»

## План работы педагога-психолога

№ п/п	Содержание и формы деятельности	Класс	Сроки	Ответственные	Отметка об исполнении
1.	Психологическая диагностика детей с целью выявления склонностей к правонарушениям, изучение их отношения к курению. Формирование групп трудновоспитуемых учащихся для коррекционной работы.	1-11 классы	Сентябрь, октябрь	Классные руководители; Педагог-психолог	

2.	Диагностическая работа по выявлению раннего отклоняющегося поведения.	3-5 классы	Ноябрь	Педагог- психолог	
3.	Усиление контроля по запрещению курения школьников на территории школы.	1-11 классы	В течение года	Администрация	
4.	Совместно с работниками ПДН и школьным родительским комитетом проведение рейдов «Подросток» в выходные, праздничные дни и каникулярное время в места массового отдыха подростков с целью выявления случаев употребления алкоголя, наркотиков, курения и асоциального поведения детей.	8-11 классы	Втечение года	Заместитель директора по УВР, педагог-психолог, социальный педагог	
5.	Проведение тематических классных часов по пропаганде ЗОЖ и профилактике курения.	1-11 классы	В течение года	Классные руководители; заместитель директора по BP	
6.	Индивидуальные профилактические беседы с учащимися группы риска с целью предупреждения курения,	1-11 классы	В течение года	Классные руководители; Педагог-психолог, Социальный педагог	

	употребления алкоголя и наркотиков.				
7.	Психолого- педагогическое консультирование обучающихся.	1-11 классы	В течение года	Педагог- психолог	
8.	Контроль досуга несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении.	1-11 классы	В течение года	Классные руководители, Социальный педагог	

#### Литература

- 1. Федеральный закон от 10 июля 2001 г. N 87-ФЗ "Об ограничении курения табака" (с изменениями от 31 декабря 2002 г., 10 января 2003 г., 1 декабря 2004 г.)
- 2. Федеральный закон от 2 января 2000 г. N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов" (с изменениями от 30 декабря 2001 г., 10 января, 30 июня 2003 г., 22 августа 2004 г., 9 мая 2005 г.)
- 3. Федеральный закон от 18 июля 1995 г. N 108-ФЗ "О рекламе" (с изменениями от 18 июня, 14, 30 декабря 2001 г., 20, 22 августа, 2 ноября 2004 г., 9 мая, 21 июля 2005 г.)
- 4. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 28 февраля 2005 г. N 163 'Об утверждении предупредительных надписей о вреде курения табака"
- 7. Касаткин В.Н. и др. Принципы создания программы профилактики курения в школе.//Вестник образования, № 13, 2001, с. 57-71.
- 8. Савченко Е.В., Жиренко О.Е. Классные часы: 5-9 классы. М,: ВАКО, 2007. 176 с.
- 9. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. М.: ВАКО, 2009. 208 с.
- 10. Соловьёв С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики главные враги здоровья человека. 5-11 кл.: учебно-метод. пособие // М.: Дрофа, 2006. 192 с.
- 11. Справочник социального педагога: 5-11 классы / авт.сост. Т.А. Шишковец. М.: ВАКО, 2007.- 336 с.

## Нормативная база.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Закон РФ «Об образовании в РФ»

Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»

Устав школы

Санитарные правила и нормы в организации деятельности образовательных учреждений.

«Конвенция ООН о правах ребенка» и «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей».

Конституция Российской Федерации.

## План основных мероприятий по реализации программы

## « Жизнь без табака»

№	Наименование работ	Сроки	Ответственные
1.	Работа с неблагополучными, малообеспеченными семьями; семьями трудных детей; детей, состоящих на ВШК; нуждающихся в повышенном внимании.	В течение учебного года	Классные руководители, социальный педагог
2.	Организация каникулярного отдыха учащихся	Весна Лето Осень Зима	Администрация школы
3.	Проведение классных часов по проблемам формирования ЗОЖ, профилактики табакокурения	В течение учебного года	Классные руководители, зам. Директора по ВР
4.	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	По плану	Заместитель директора по ВР Классные руководители, социальный педагог
5.	Организация выставки литературы в школьной библиотеке по профилактике табакокурения	21 марта	Зав. библиотекой
6.	Шефство над памятником павшим в BOB.	В течение учебного года	Классные руководители
7.	Конкурс рисунков «Я не курю и это здорово»»	Март - Апрель	Зам. директора по BP, классные руководители
8.	Встреча по волейболу среди юношей 10-11 классы.	Март	Учителя физкультуры
9.	Первенство школы по баскетболу среди девушек 8-11 классы.	Март	Учителя физкультуры
10	Первенство школы по баскетболу среди юношей 9-11 классы.	Март	Учителя физкультуры
11	Участие на районном открытие летнего сезона по легкой атлетике, эстафета	Март	Учителя физкультуры
12	табакокурения 5-11 классы	Март	Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
13	Благотворительная акция «Помощь другу»	Апрель, октябрь	Заместитель директора по ВР классные руководители, социальный педагог
14	Проведение Дня дерева «Посади дерево и сохрани его»	Апрель- сентябрь	Заместитель директора по ВР, классные руководители
15	Первенство школы по легкоатлетическому кроссу.	Апрель, Октябрь	Учителя физкультуры

16	Месячник героико-патриотической работы	Май	Учитель ОБЖ
17	Конкурс рисунков «Будущее моей школы».	Май	Заместитель
			директора по ВР,
			классные
			руководители
18	Беседа «Правда, о табаке»	Апрель	Медработники
19	Месячник правовых знаний	По плану	Заместитель
		BP	директора по ВР,
			классные
			руководители,
			социальный
			педагог,
			педагог-психолог
20	Анкетирование среди учащихся на тему	Апрель	Социальный
	здорового образа жизни, профилактики		педагог,
2.1	правонарушений.		педагог- психолог
21	Участие в районном конкурсе	Апрель	Заместитель
	профилактических программ (номинация		директора по ВР,
	«профилактика табакокурения»)		классные
			руководители,
22	F	A	социальный педагог
22	Беседа с врачом-наркологом на тему здорового образа жизни и профилактики табакокурения	Апрель	Медработник школы,
	оораза жизни и профилактики таоакокурения		социальный педагог
23	Создание и распространение буклетов и	В течение	Совет
2.3	листовок по пропаганде табакокурения	года	старшеклассников,
	листовок по пропаганде таоакокурсния	Тода	Заместитель
			директора по ВР,
			классные
			руководители,
			социальный педагог
24	Участие в районных юнармейских игр	Май	Учитель ОБЖ
	«Зарница», «Орленок»		
25	Участие в районных 3-х дневных учебных	Май	Учитель ОБЖ
	сборах с учащимися 10 класса.		
26	Соревнование по футболу 8-11 классы	Май	Учителя
			физкультуры
27	Конкурс рисунков на асфальте, посвященный	1 июня	Заместитель
	Дню защиты детей.		директора по ВР,
			классные
			руководители,
			социальный педагог
28	Месячник безопасности детей	Сентябрь	Учитель ОБЖ
29	Соревнование по футболу 8-11 классов	Сентябрь	Учителя
			физкультуры
30	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	Октябрь-	Заместитель
		ноябрь	директора по ВР,
			классные
			руководители,
		1	социальный педагог
31	Участие на районной научно-практической	Ноябрь	Заместитель
	конференции на профилактическую тему		директора по ВР,
			классные

			руководители,
			социальный педагог
32	День матери	Ноябрь	Заместитель директора по ВР, классные руководители
33	Соревнование по баскетболу 5-11 классов	Ноябрь	Учителя физкультуры
34	Беседа «Жизнь без табака»	Ноябрь	Медработник школы, социальный педагог
35	Соревнование по пионерболу 5-7 классов.	Декабрь	Учителя физкультуры
36	Новогодние праздники	Декабрь	Заместитель директора по BP
	Экскурсии в музеи, на выставки	В течение года	Заместитель директора по ВР, классные руководители
38	Индивидуальные беседы, консультации с детьми с целью оказания психологической помощи и поддержки	В течение года	Социальный педагог, педагог-психолог
39	Проведение родительских собраний по вопросам воспитания детей	В течение года	Заместитель директора по ВР, классные руководители
40	Групповые занятия, беседы по вопросам прав ребенка	В течение года	Заместитель директора по ВР, классные руководители
41	Месячник оборонно-массовой спортивной работы	Февраль	Заместитель директора по ВР, классные руководители Учителя физкультуры и ОБЖ
42	Военно-патриотическая игра «Зарница»	Февраль	Учителя физкультуры и ОБЖ
43	Конкурс патриотической песни	Февраль	Учитель физкультуры
	«Веселые старты» 1-4 классы.	Февраль	Учителя физкультуры и ОБЖ
45	Зимние туристические соревнования	Февраль	Учитель физкультуры
46	Встреча с воинами запаса	Февраль	Учитель ОБЖ
47	Спортивно- развлекательная программа «Масленица»	Март	Заместитель директора по ВР, классные руководители