

Рассмотрено и согласовано
на педагогическом совете
ГБОУ «Школа № 4 Амвросиевского м.о.»
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ «Школа № 4 Амвросиевского м.о.»
Т.В. Сидоренко
Приказ от « 28 » августа 2024 г. № 322

**Программа
по профилактике табакокурения
«Школа-территория без курения!»**

г. Амвросиевка
2024 год

Актуальность программы:

Предупреждение табакокурения обучающихся имеет важное значение для достижения оптимально здорового общества: дети – родители поколения будущего. Подростки знают о вреде курения, однако, друзья в компании, курящие родители, влияние рекламы способствуют широкому распространению курения в стране. Курят пожилые и молодые люди, мужчины и женщины. Опрос учащихся нашей школы показал, что первое знакомство с сигаретой происходит в возрасте 5 – 7 лет, начинают курить в 9 – 12 лет, несколько старшеклассников являются активными курильщиками. Также наблюдается устойчивая тенденция распространения курения среди девушек. Данные характерны для сельских школ. По данным российских и зарубежных специалистов, среди основных факторов, влияющих на распространение табакокурения, являются:

- образ жизни;
- окружающая среда;
- наследственность.

Следовательно, необходима профилактическая работа (различные формы и методы) по предупреждению табакокурения в подростковом возрасте.

Цель программы.

1. Содействие формированию социально – позитивных потребностей и установок осознанного отказа от курения.
2. Обучение анализа своего образа жизни и причин появления и распространения вредных привычек.

Задачи программы.

1. Повышать уровень знаний учащихся о различных аспектах отрицательного действия табака.
2. Выбатывать негативное отношение к курению и формировать стремление к уменьшению социальной приемственности этой привычки.
3. Формировать навыки противостояния никотиновому давлению социальной среды – семьи, компании сверстников.
4. Изменить поведения школьников в сторону полного отказа от курения и выработать мотивацию к сохранению этого поведения в будущем.

Участники программы:

- учащиеся школы (1-11 классы .)
- сотрудники школы
- родители

Срок и место реализации программы 2024-2025 год

Основные мероприятия по реализации программы.

1. Создание условий для постоянных занятий физкультурой и спортом. Проведение спортивно- массовых мероприятий.
2. Разработка и создание электронных пособий для сопровождения занятий, тренингов.
3. Выставка книг в школьной библиотеке.
4. Работа в сети Интернет на сайтах, посвященных теме программы.
5. Игра «Сигарета. Или как сказать «НЕТ!».
6. Игра «Герб и щит».
7. Ролевая игра «Курить или жить».
8. Тренинги о влиянии табака на организм человека разного возраста и пола.
9. Мини проект «Курить - здоровью вредить!?».
10. Акция «Курить - здоровью вредить!?».
11. Акция «Курение вредно не всегда, а только при жизни».
12. Групповая дискуссия «Как бороться с курением».
13. Агитационные кампании.
14. Акции, посвященные международным дням борьбы с курением (31 мая, 20 октября).
15. Просмотр видеороликов («Ну погоди!» 5 серия, фрагменты популярных клипов и кинофильмов, где известные актеры курят).
“Сказка о Красной Шапочке или береги здоровье смолоду!”
16. Входящая и выходящая диагностика.
17. Анкетирование «Что я знаю о табаке», «Реклама».
18. Антитабачная викторина

| № | Тема занятия | Форма занятия | Кол –во часов |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| 1 | История и способы табакокурения и в мире и в России. | Групповая работа | 1 |
| 2 | Понятие о вреде курения. Почему люди начинают курить. | Групповая работа | 1 |
| 3 | Влияние табачного дыма на организм человека | Групповая работа | 1 |
| 4 | Пассивное курение. | Групповая работа, тренинг | 1 |
| 5 | . Почему легко начать курить и трудно бросить. | Групповая работа, тренинг | 1 |
| 6 | Мини проект «Курить здоровью вредить!?» | Проектная работа | 5 |
| 7 | Международные акции против курения (День отказа от курения 20 октября, Международный день борьбы с курением (День без табака) – 31 мая) | Групповая работа, акции | 2 |
| 8 | Письмо курильщику | Творческая работа | 1 |
| 9 | Заключительное занятие. Выходная диагностика. | Индивидуальная и групповая работа | 1 |
| Итого: | | | 9 часов |

Ожидаемые результаты:

1. Формирование негативного отношения к табакокурению у подростков выделенной группы риска
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от психоактивных веществ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:
 - а) уверенного позитивного поведения;
 - б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
 - в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
 - г) осознанного и уверенного умения сказать курению «Нет».
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Учащиеся должны знать:

- болезни, связанные с курением;
- причины и последствия табакокурения;
- вредное влияние табака на организм человека.

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные знания на практике;
- уметь говорить «Нет»;
- вести активный здоровый образ жизни.

Учащиеся должны приобрести навык:

- работы в коллективе;
- высказывания своих мыслей;
- изучения научной литературы.

Анализ ситуации:

Критерии:

- изменение количества учеников, курящих сигареты;
- увеличение количества детей, негативно относящихся табакокурению;
- результаты проведения мониторинга здоровья учащихся;
- активность и заинтересованность школьников в участии в мероприятиях, связанных с тематикой здоровья.

Отслеживание эффективности каждого проводимого мероприятия Программы.

После проведения мероприятия проводится анкетирование, опросы участников (детей, родителей) с целью отслеживания эффективности мероприятия, динамики осознания проблемы и отношения к ней, уровня и степени добровольной вовлеченности родителей, обучающихся в мероприятиях. Успех возможен при проведении уроков с помощью методов, предполагающих активное вовлечение учащихся. Склонные к курению подростки плохо воспринимают авторитарные послания типа «ты слишком молод для курения».

Для решения конкретных задач антитабачного воспитания учащихся на уровне школы необходима координация отдельных форм, методов, направлений работы и объединение их в единое целое. Главным является формирование альтернативной моды на здоровый образ жизни. Это подразумевает включение данной программы в общешкольную программу противодействия распространению вредных привычек. Кроме того программа позволит грамотно и с доминирующей позитивной ориентацией (не «против вредных привычек», а «за счастливую жизнь и крепкое здоровье») формировать полноценного гражданина российского общества.

Чтобы обеспечить эффективность программы против курения среди подростков программа должна пройти оценку. Критерием оценки может быть только количественное сокращение курения, а не отношение учителей и детей к программе или высказываемое отношение к курению, т.е. не слова, а поведение! Тем не менее, чтобы добиться наибольшего эффекта на уровне учебных заведений - необходимо обеспечить свободную от табака среду. Именно защита прав некурящих на чистый воздух, а не преследование курильщиков скорее получит широкую поддержку. Программа действий школы в отношении табака должна быть конкретной.

В аспекте информационных воздействий, эффективным сообщением для подростков является раскрытие манипулятивной роли табачной индустрии в распространении курения среди молодежи, так как учитывает особенности подросткового возраста и вызывает протест против навязывания определенного поведения, что помогает предотвратить курение. Среди подростков неэффективно сосредоточение информации на будущих последствиях потребления табака для здоровья. Целесообразно привлекать их внимание к

негативному влиянию курения на внешний вид, привлекательность, спортивные показатели, запах и другие, четко ощущаемые подростками последствия. Широко знакомить подростков с информацией о том, что большинство подростков не пьют, не курит (в том числе с помощью опросов в их классах).

«Куриль или жить?»

(Ролевая игра для подростков)

Цель: воспитание у учащихся ответственности за своё здоровье, устойчивого негативного отношения к курению. Расширение знаний о вреде курения.

Форма: беседа с элементами тренинга.

Информация к размышлению

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.

Оноре де Бальзак

Оборудование: плакаты с антитабачным содержанием, слайды о вреде курения.

Информация к классному часу

Из истории приобщения европейцев к курению

Табак родом из Америки. Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492г., были матросы знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба.

В числе подарков жители острова Гуанакани, который Колумб назвал Сан-Сальвадор, поднесли сушеные листья растения «петум». Сами они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. Жители Кубы, где Колумб высадился 27 октября 1492г., называли траву для курения «сигаро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.

В Англии, в эпоху Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

В России во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - обрезанием носа или ушей. После пожара в Москве в 1643г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра 1, который стал самым заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Ход классного часа

Вступительное слово учителя

Для создания эмоциональной, убедительной атмосферы разговора об опасности курения для здоровья человека, особенно для растущего организма, учитель обращается к фактам, которые оформлены на листе ватмана:

- Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили;
- Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили;
- Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80;
- Каждый 7-й длительно курящий человек страдает эндартериитом – тяжелым заболеванием кровеносных сосудов;

- Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет;
- Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580- 1100 раз превышает санитарные нормы;
- 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме,

Наносят неповторимый вред здоровью не только курящих, но и тех , кто находится рядом с ними. Пассивное курение еще опаснее. (по материалам mednovosti. ru)

Далее учитель организует обмен мнениями учащихся о пагубном влиянии курения на организм человека.

Вместе с тем не следует ожидать, что все учащиеся будут единодушны в осуждении курения. Выявившиеся разногласия станут хорошей основой для дискуссии.

Опыт «Курящая кукла»

Оборудование опыта:

- Резиновая кукла среднего размера;
- Резиновая груша;
- Стеклянная трубочка;
- Кусок ваты;
- Сигарета с фильтром;
- Спички.

Поместите кусочек ваты в стеклянную трубочку. С одной стороны трубочки укрепите резиновую грушу, с другой тлеющую сигарету. С помощью груши продуйте воздух («выкурите сигарету»). Не спешите с окончанием опыта, так как эффект может быть не столь наглядным. «Выкурив »таким образом одну сигарету, обратите внимание детей, что вата изменила цвет, концы трубочки стали коричневыми. Извлеките вату из трубочки, разверните и покажите ее изменившийся цвет. Акцентируйте внимание детей, что осевшие на вате («легких» куклы) вещества- те самые токсины и яды, которые оседают в легких человека, приводя к тяжелейшим последствиям.

Пройдите по рядам и дайте каждому понюхать вату (это способствует усилению воздействия на учащихся).

Следующий вопрос, который учитель должен обсудить с учащимися, касается причин распространения курения среди подростков.

Чтение и обсуждение отрывка из книги М. Твена «Приключение Тома Сойера». В «Приключениях Тома Сойера» Марк Твен очень выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения:

«После вкусного обеда, состоящего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком. Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был не приятен на вкус, и их немного тошнило, но все же Том заявил:

- да это совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы.

- и я тоже, - подхватил Джо. – Плевое дело!...

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплевывали все чаще и чаще...

Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий».

Учитель объясняет детям, что произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак.

Попросите детей подумать над вопросом «Почему подростки начинают курить?»

Возможные ответы учащихся:

- Из любопытства;
- За компанию;
- Стремление показать себя «крутым» и взрослым;
- Слабая воля;
- Нечем занять досуг;
- Непонимание опасности курения;
- «покурю и смогу бросить»;
- Не занимаюсь спортом;
- Влияние рекламы, кино, телевидения;
- Наличие карманных денег и т.д.

Парный тренинг «Убеди друга»

Одному из участников, знающему, что друг начал курить, необходимо убедить его бросить это опасное занятие, пока он не стал заядлым курильщиком.

Затем еще 2-3 пары участвуют в тренинге.

Мини-итоги

В заключении классного часа учитель предлагает учащимся сформулировать главные выводы изученной темы в виде памятки «Мои аргументы против курения».

Мои аргументы против курения

1. Курение разрушает организм.
2. Курение приводит к неизлечимым болезням.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

Мы выбираем жизнь!

Беседа «Пассивное курение»

Цель беседы – дать школьникам правильное представление о вреде пассивного курения.

Учитель читает рассказ и обсуждает его с учениками.

“Жил-был в одной квартире говорящий попугай по имени Труша. Правда, это только считалось, что он говорящий, потому что его никто не учил говорить, а поселили его в клетку просто так, для украшения квартиры. Ну, еще для того, чтобы развлекать Васю. А Вася - это пятиклассник, обыкновенный мальчик, ничего особенного. Надо сказать, что Трушу Вася любил, сам убирал клетку, подливал воды и подсыпал корма, да и Труша платил взаимностью - не кусался, не царапался, когда Вася вытаскивал его из клетки на диво друзьям-приятелям.

Как-то раз пришел Вася из школы, поздоровался с Трушей, бросил портфель и начал звонить кому-то по телефону. Говорил тихо: “Ну, прямо как заговорщик”, - подумал Труша. Через некоторое время Труша услышал звонок в дверь. Пришел Васин дружок, Витя. “Да-а-а, - подумал попугай, - не миновать сегодня представления - опять меня вытащат и перья будут рассматривать”. Только ребята не спешили к нему, а наоборот - подошли к окну. Вася говорит:

- Отец с матерью сегодня поздно придут, так что комната успеет проветриться.

- Ну, давай тогда, чего ждешь-то, - с нетерпением проговорил Витя. “О чем это они?”, - подумал попугай. И тут он увидел, как его хозяин вытащил из кармана какие-то коробки - одну побольше, другую поменьше. Распечатал ту, что побольше, достал оттуда какие-то две белые бумажные палочки. Одну со словами “Угощайся, старик” — протянул Вите, другую оставил себе. “А-а-а. — сказал про себя попугай, — я, кажется, догадался. Это, наверное, такие конфеты. Тогда почему он не угощает меня?..” Но тут вдруг началось что-то совершенно непонятное. Из маленькой коробки Вася извлек огонь и, взяв в рот “конфетку”, зажег ее. То же сделал его приятель. Комната быстро наполнилась едким дымом. Ребята, усевшись на диване, важно пускали его тонкими струйками. Витя даже пытался пускать кольца, но попугай этого искусства не оценил.

Бедный Труша, он никогда не нюхал табачного дыма. Он задыхался, его маленькие глазки начали слезиться. Он пытался улететь, но вспомнил, что сидит в прочной клетке и уж, конечно, улететь не может. Всегда такая красивая, с изящными, тонкими металлическими прутиками клетка в эту минуту показалась Труше страшной тюрьмой.

А дыма в комнате становилось все больше и больше, и Труша вдруг понял, что если это не прекратится, то он и вовсе может испустить дух. Он засвистел, защелкал клювом, давая понять, что, мол, все, хватит, помогите-е-е! Но ребята, сидя на диване и покуривая, не понимали, о чем свистит попугай.

И тут вдруг случилось самое настоящее чудо.

Труша заговорил. Человеческим голосом с попугайским акцентом. Он громко и отчетливо произнес:

— Пр-р-рекр-р-ратите кур-р-рить! Умир-р-раю! Вася от удивления так широко открыл рот, что сигарета выпала из него на пол. Витя, хорошо знавший попугая, тоже страшно удивился. Они тотчас затушили окурки. Однако Труша потребовал:

— Пр-р-роветр-р-рите квар-р-ртиру!

Друзья открыли настежь окно. Живительный свежий воздух ворвался в комнату. Труша вдохнул его полной грудью и почувствовал, что сегодня он скорее всего останется жив. Если, конечно, опять не взбредет в голову этим “курякам” травить его дымом.

Но ребята и не думали закуривать снова. Витя ушел домой, а Вася в изрядном беспокойстве, как бы попугай не проболтался родителям о том, что их сынуля балуется табачком, сел делать уроки.

Вечером пришли родители. Вася, с опаской поглядывая на Трушу, сообщил:

— Наш Труша научился говорить!

— Не может быть! — удивился папа, — а ну-ка, скажи нам что-нибудь. “Научишься тут с тобой!”, — с досадой подумал попугай, вспомнив сегодняшнее приключение. Но выдавать Васю не стал, а только сказал подошедшим родителям:

— Здр-р-равствуйте, дор-р-рогие!

С тех пор Труша настоящий говорящий попугай, а Вася — некурящий школьник. Бросил. Совсем. Не хочет больше травить ни себя, ни своего любимого попугая. Родители так и не узнали про эту историю. Поэтому они очень удивляются, почему Труша время от времени вдруг громко и отчетливо произносит:

— “Кур-р-рить вр-р-редно!”

Учитель рассказывает о вреде пассивного курения — вдыхания внешнего дыма сигареты. Необходимо сказать ученикам, что пассивное курение приносит организму практически такой же вред, как и активное. Школьники должны знать, что человеку вредно находиться в прокуренном помещении.

Вопросы для обсуждения.

1. Почему Труша заговорил?
2. Хорошо ли, если в твоём присутствии курят?
3. Как нужно относиться к курению в общественных местах?
4. Имеет ли право “Труша” (человек) на чистый воздух?