Министерство социального развития Саратовской области

Государственное автономное учреждение Саратовской области

социально-оздоровительный центр «Лазурный»

Программа принята методическим советом УТВЕРЖДАЮ

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ Директор ГАУ СО СОЦ «Лазурный»

От «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Овчинников О.Ю.

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

**«Здоровая нация – крепкая Россия»**

Разработчик программы

специалист по комплексной реабилитации:

Симакина Мария Ивановна

Реализует программу:

специалист по комплексной реабилитации

Симакина Мария Ивановна

г.Балаково 2021 год

Пояснительная записка

1. Актуальность программы.

Проблема формирования здорового образа жизни младших школьников приобрела сегодня особую актуальность и немаловажность. Курение в нашей стране получило такую широкую пропаганду, что на сегодняшний день ведется борьба с этой дурной зависимостью. Основные усилия направлены на профилактику аддиктивного поведения, такие как, алкоголизм, наркомания, химические зависимости, приносящие человеку и

обществу огромный вред. Однако профилактика табакокурения не менее важна, среди младших школьников 1 – 4 классов.

В настоящее время наша страна занимает лидирующее место в списке стран по количеству курильщиков. По данным всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) у жителей России склонность к здоровому образу жизни очень низкая. В России примерно 40 - 45 миллионов человек зависят от табака. Скорость роста курящих в нашей стране один из самых высоких в мире – за последние три года количество сигарет, выкуривается в стране, увеличивается на 4-5% в год, число курильщиков ежегодно возрастает на 1-2%. Повышается распространенность курения среди женщин, детей, подростков и молодежи. По экспертным оценкам в настоящее время Россия находится на четвертом месте в мире по распространенности табакокурения среди подростков. Из 70,4% курящих подростков 11–15 лет 29,8% составляют девочки и 40,6% - мальчики. За последние годы по результатам многих исследований было установлено, что возраст курильщиков с каждым годом молодеет.

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

Таким образом, мы считаем, что именно с младшего школьного возраста необходимо формировать позицию здорового образа жизни.

**2. Цель программы**: способствовать формированию у детей младшего школьного возраста чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. Создать комфортные условия для получения знаний о правилах личной гигиены и принципах здорового образа жизни. Сформировать у детей негативное отношение к курению.

2. Оказать содействие в организации и проведении массовых мероприятий Центра, направленных на укрепление здоровья.

3. Обучать элементарным социально одобряемым навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации) и отказа манипуляции.

4. Провести анализ успешности реализации программы с помощью анкетирования.

**3. Принципы программы** «Здоровая нация – крепкая Россия», на которых строится воспитание здорового образа жизни детей.

***Первый принцип*** заключается в системном подходе. Человек представляет собой телесного и духовного единства. Нельзя сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.

***Второй принцип*** – деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности со взрослыми. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

**Третий немало важный принцип** – «Не навреди!». Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

**Четвертый – принцип гуманизма**. В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

**Пятый принцип альтруизма**. Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам – научи друга».

И наконец, **шестой принцип** меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.

**4. Ожидаемыми результатами внедрения программы** внеурочной деятельности является:

1. Предполагается, что 100% детей, отдыхающих в отряде № 6, получат знания о личной гигиене и принципах здорового образа жизни, а также сформируют негативное отношение к курению.

2. 80 % от общего количества детей в отряде примут участие в массовых мероприятиях центра, направленных на укрепление здоровья.

3. 100 % детей обучатся эмоциональной разгрузки (релаксации) и навыкам ухода от манипуляции.

4. 100 % участников программы пройдут анкетирование по результатам реализации.

Участники программы: дети 6-9 лет, отдыхающие в отряде № 6.

Для повышения эффективности программы следует 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 Центре.

**5. Тематический план реализации программы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Цель | Форма работы | Обеспечение |
| 1. | Твое здоровье | Познакомить детей с правилами центра по соблюдению личной гигиены и принципов здорового образа жизни | Беседа | Наглядный методический материал. |
| 2. | Викторина «Что ты знаешь о вреде курения» | Выяснить степень осведомленности детей о теме «Профилактика табакокурения» | Викторина | Телевизор, флэшка с видео-материалом |
| 3. | Конкурс рисунков на тему: «почему я не буду курить» | Способствовать формированию позиции отрицательного отношения к табакокурению | Конкурс | Листы А4, цветные карандаши, краски, фломастеры. |
| 4. | Открытие спортакиады | Содействие в организации и проведении мероприятий, направленных на укрепления здоровья | Эстафета | Спортивная одежда и обувь, спортивный инвентарь |
| 5. | Сказка «Путешествие Эко-колобка» | Способствовать формированию позиции отрицательного отношения к табакокурению | Коллективное сочинение сказки на тему: «Профилактика курения» | Блокнот, ручка. Позднее можно предложить детям нарисовать иллюстрации к сказке. |
| 6. | Просмотр научного мультфильма о вреде курения | Способствовать формированию позиции отрицательного отношения к табакокурению | Кинолекторий | Телевизор, флэшка с материалом. |
| 7. | Игра «Скажи, нет!» | Обучение распознаванию ситуаций группового давления и располагают навыками сопротивления давлению | Групповое занятие | Свободное помещение, стулья по количеству участников |
| 8. | Анализ эффективности программы | Выявление уровня сформированности собственного отношения детей к вредной привычке. | Анкетирование | Анкета, ручка |

**Методический материал**

**к программе:**

**«Здоровая нация – крепкая Россия!»**

**Анкета**

Инструкция: отметьте, пожалуйста, тот вариант ответа, который, по вашему мнению, является истинным.

1. Ваш возраст: 6 лет, 7 лет, 8 лет, 9 лет, 10 лет.

2.Ваш пол: женский, мужской

3. Как вы относитесь к курению?

а) осуждаю

б) безразлично

в) приветствую

4. Как вы считаете, почему молодые люди курят?

- не знаю

- от нечего делать

- снимают стресс

-думают это круто

- за компанию

-хотят выглядеть взрослыми

5.Кто в вашей семье курит?

-папа

- мама

-брат

- другие родственники

- никто не курит

6. Вы курите? Да, Нет

Если вы курите, то назовите причины, почему вы это делаете?

- не знаю

- так снимаю стресс

- нервы

- чтобы успокоиться

-нет силы воли, чтобы бросить

- решила попробовать

7. Как относить к курящим сверстникам?

- Положительно,

- безразлично,

- отрицательно

Как вы считаете, ваш(а)будущий(ая) супруг(а) будет курить? Да, Нет, Не знаю

8. Какие черты характера, на ваш взгляд, могут способствовать началу курения?

- не знаю,

- слабый характер

9. Каковы последствия курения для человека?

-рак

- заболевания легких

- различные заболевания

- сокращения жизни

- не знаю

- смерть

10. Что нужно предпринять чтобы молодые люди и подростки не начали курить?

- не продавать

- проводить беседы

- прекратить рекламу

- прекратить производство

- повысить цену

**Тест Фагерстрома**

Инструкция. Ответьте на вопросы теста, выбрав тот вариант ответа, который является наиболее подходящим для вас. Постарайтесь отвечать максимально откровенно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Варианты ответов | Бал |
| 1. | Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения? | На протяжении  - 5 минут  - от 6 до 30 минут  - от 31 до 60 минут  - Более чем через 60 минут | 3  2  1  0 |
| 2. | Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено? | - Да  - Нет | 1  0 |
| 3. | От какой сигареты Вам было бы тяжелее всего воздержаться? | - от утренней  - от последующей | 1  0 |
| 4. | Сколько сигарет в день Вы выкуриваете? | - 10 или менее  - от 11 до 20  - от21 до 30  - более 30 | 0  1  2  3 |
| 5. | Когда Вы больше курите — утром или на протяжении дня? | - утром  - на протяжении дня | 1  0 |
| 6. | Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима? | - да  - нет | 1  0 |

Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов:

0—3 балла — низкий уровень зависимости. При прекращении курения основное внимание следует уделять психологическим факторам.

4—5 баллов — средний уровень зависимости. Использование препаратов замещения никотина весьма желательно.

6—10 баллов — высокий уровень зависимости. Резкий отказ от курения может вызвать довольно неприятные ощущения в организме. Справиться с этими ощущениями помогут препараты замещения никотина, хотя не стоит полагаться исключительно на их действие.

**Анкета Хорна** для определения типа курительного поведения

Инструкция. Ниже представлены утверждения, сделанные курильщиками. Насколько эти ощущения характерны для Вас? Как часто Вы ощущаете то же самое? Дайте ответ на каждый вопрос, обводя цифру в соответствующей колонке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я курю для того, чтобы поддерживать себя в форме | | А |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету | | Б |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться | | В |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо | | Г |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану | | Д |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Я закуриваю автоматически, не замечая этого | | Е |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Я курю, чтобы стимулировать, поднять тонус | | Ж |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания | | З |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Курение доставляет мне удовольствие | | И |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Я закуриваю сигарету, когда я расстроен чем-то | | К |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю | | Л |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице | | М |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Я закуриваю, чтобы «подстегнуть» себя | | Н |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним | | О |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился | | П |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть обо всех неприятностях | | Р |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить чувство голода по сигарете | | С |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |
| Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я закурил ее | | Т |
| Всегда |  | 5 |
| Часто |  | 4 |
| Не очень часто |  | 3 |
| Редко |  | 2 |
| Никогда |  | 1 |

Тип курительного поведения определяется суммой баллов на следующие утверждения:

А+Ж+Н = «Стимуляция»;

Г+К+Р = «Поддержка»;

Б +З +О = «“Игра” с сигаретой»;

Д+Л+С = «Жажда»;

В +И +П = «Расслабление»;

Е+М+Т = «Рефлекс».47

Сумма баллов 11 и более указывает на то, что вы курите именно по этой причине. Сумма баллов от 7 до 11 говорит о том, что это в некоторой степени может быть причиной курения.

Сумма меньше 7 — данный тип курения для вас не характерен.

Согласно анкете выделяют следующие типы курительного поведения:

Первый тип — «Стимуляция». Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость. Курят, когда работа не ладится. У курящих с данным типом отмечается высокая степень психологической зависимости от никотина. У них часто отмечаются симптомы астении и вегетососудистой дистонии.

Второй тип — «“Игра” с сигаретой». Человек как бы «играет» в курение. Ему важны «курительные» аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорт сигарет. Нередко он стремится выпускать дым на свой манер. В основном курят в ситуациях общения, «за компанию». Курят мало, обычно 2–3 сигареты в день.

Третий тип — «Расслабление». Курят только в комфортных условиях. С помощью курения человек получает «дополнительное удовольствие» от отдыха. Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.

Четвертый тип — «Поддержка». Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курят, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации. Относятся к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение.

Пятый тип — «Жажда». Данный тип курения обусловлен физической привязанностью к табаку. Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови. Курит в любой ситуации, вопреки запретам.

Шестой тип — «Рефлекс». Курящие данного типа не только не осознают причин своего курения, но часто не замечают сам факт курения. Курят автоматически, человек может не знать, сколько выкуривает в день, курит много, 35 и более сигарет в сутки. Курят чаще за работой, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета.

**Причины и обоснование курения**

Ход работы

I Приветствие.

II Лекция.

Уровень курения в России — один из самых высоких в мире. В России курят 63%мужчин. Уровень курения среди женщин также постоянно растет. Если в 1972 году курили 7% женщин, то в 2008 году уже 19%. По подростковому курению Россия также на одном из первых мест в мире. Две трети (66%) 13–16-лет-них подростков имели опыт курения, и 35% курят регулярно.

В настоящее время курение уже обусловливает каждый десятый смертный случай среди взрослых. К 2030 году, как ожидается, это будет составлять каждый шестой случай, или 10 миллионов смертных случаев в год.

Если нынешние тенденции сохранятся, то приблизительно 500 миллионов человек из ныне живущих, в конечном счете, будут убиты табаком, причем половина из них — в производительном среднем возрасте. Связанные с курением смертные случаи, когда-то в значительной степени ограниченные мужчинами в странах с высоким доходом, теперь распространяются на женщин в странах с высоким доходом и мужчин во всем мире. Ежегодно 220 000 человек умирает в связи с курением.

Всемирная организация здравоохранения считает хроническим курильщиком человека, который выкуривает не менее пяти сигарет в день. Любое количество сигарет вредно для организма, но, когда развивается ситуация регулярного курения, человек начинает создавать искусственный плацдарм для самых тяжелых заболеваний: гипертонической болезни, рака и других.

Курильщик, который умирает от связанных с табаком причин, в среднем теряет приблизительно 14 лет жизни, причем последние годы жизни он страдает тяжелым инвалидизирующим заболеванием. У тех людей, которые не курили и прожили дольше, 95% этого дополнительного времени жизни будет проведено без инвалидности.

Так называемые «легкие» сигареты столь же вредны для здоровья, как «обычные» марки, но большинство курильщиков, к сожалению, остаются дезинформированным об этом факте. Менее 10% курильщиков знает, что одна легкая или ультра легкая сигарета поставляет в их организм такое же количество смолы, как и одна обычная сигарета.

В настоящее время, когда антиреклама курения постепенно набирает темпы и масштабы, что заставляет людей курить? Для ответа на этот вопрос полезно знать некоторые стереотипы курильщиков, которыми они обосновывают курение.

Например, задав вопрос нескольким сотням людей из разных социальных слоев общества о том, почему им нравится курить, исследователи получили следующий ответ: «Курение — это удовольствие, при котором человек удовлетворят актуальные для него потребности». Один из опрашиваемых объяснил: «Важен не вкус, а чувство удовлетворения, которое ты можешь получить, только от сигареты, и ни от чего другого».

Рассмотрим основные стереотипы, которые используются курильщиками для объяснения причин своего курения.

«Курение — это развлечение»

Каждый из нас сохранил в себе образ ребенка, и мы хотим получить удовольствие, которое было у нас в детстве. Как только мы вырастаем, у нас появляется необходимость работать, прилагать какие-то усилия, и курение становится законным оправданием, чтобы прервать работу и насладиться моментом удовольствия.

«Курение как награда»

Многие из нас любят поощрения, а сигарета — это и есть поощрение, которое мы можем себе устроить в любой момент.

Когда мы что-то хорошо сделаем, например, закончим писать отчет или завершим определенный отрезок работы, мы говорим себе: «Какой я молодец, я заслушиваю отдых», — и снова тянемся за сигаретой.

Первая и последняя сигарета за день — особенно значительные награды: первая, которую мы выкуриваем сразу после завтрака, является своего рода компенсацией перед тяжелым рабочим днем, а последняя — завершением рабочего дня. Сначала человек выкуривает сигарету и только потом гасит свет и идет спать.

«Курение как оральное удовольствие»

Нельзя объяснить удовольствие, получаемое от курения, только одним вкусом сигарет. Оральная зона человека имеет сильную эротическую чувствительность, к тому же непосредственно связана с возникновением чувством голода или насыщения.

Между сосанием пальца в детстве и курением в более зрелом возрасте существует прямая зависимость. «В школе я часто грыз карандаши», — сказал один из участников исследований на вопрос о связи курения с оральным удовольствием. «Вам бы стоило посмотреть на мою коллекцию — карандаши обкусаны до основания. Как только я хочу на какое-то время прекратить курить, я беру что-то пожевать».

«Сигарета в качестве часов»

Часто сигарета заменяет часы. Если курильщик ждет человека, который опаздывает, он говорит себе: «Сейчас я докурю еще одну сигарету и пойду». Один человек объяснил нам: «Намного лучше смотреть на то, как сигарета становится всё меньше и меньше, чем всё время поглядывать на часы».

Некоторые люди измеряют расстояния сигаретами: «От моей работы до дома совсем немного — всего три сигареты».

Сигарета не только измеряет время, но и ускоряет его ход. Поэтому, когда человек ждет, он автоматически курит, чтобы чем-то занять себя. В данных ситуациях он обычно нетерпелив, и сигарета является своего рода успокоением. Состояние, когда хочется действовать, а ничего сделать не можешь, является достаточно неприятным. Иногда это может привести к сильному нервному напряжению, а сигареты в данных ситуациях могут производить терапевтический эффект. Это помогает объяснить тот факт, что солдаты, когда ждут команду к атаке, ценят сигареты даже больше, чем еду.

«С сигаретой я не одинок»

Очень часто курящие люди в своих высказываниях отмечают тот факт, что курение сигарет — это как общение с другом. Один из участников исследований сказал, что курение помогает избавиться от ощущения одиночества. Некоторым курильщикам сигарета кажется чем-то живым. «Когда сигарету прикуриваешь, она как бы оживает»,— подметил один из опрашиваемых. В одном фильме главный герой сопротивлялся полиции и сидел в засаде, пока у него были сигареты, а как только они кончились, сдался.

«Воспоминания, связанные с курением»

Некоторые моменты нашей жизни тесно связаны с курением. Такие моменты оставляют в человеческой памяти важный отпечаток, который останется навсегда. Например, один из участников исследований рассказал забавную историю. «Я помню моменты, когда после свидания с девушкой я возвращался домой, неважно, сколько было времени, я усаживался поудобнее в кресло, прикуривал сигарету, смотрел на дым и думал о том, какие прекрасные моменты я только что провел со своей девушкой. Я думаю, что это были самые прекрасные моменты в моей жизни».

«Курение помогает мне думать»

Среди курильщиков существует расхожее мнение, что курение помогает думать. Это отчасти правильно, поскольку во время курения за счет никотина расширяются сосуды головного мозга, мозговой кровоток увеличивается, и клетки мозга работают лучше. Однако через 15–20 минут химическое действие никотина прекращается, и сосуды сужаются. Для того чтобы стимулировать мозговой кровоток, курильщик закуривает новую сигарету. Химическое действие никотина становится короче, и курильщик, занимающийся умственной работой, вынужден увеличивать количество сигарет. Такая искусственная стимуляция приводит к преждевременному образованию атеросклеротических бляшек в сосудах головного мозга, а это опасно, поскольку нарушается мозговой кровоток и повышается опасность нарушения мозгового кровообращения и развития инсульта.

«Сигарета помогает расслабиться»

Одна из черт современного мира — это недостаток способов расслабления. Некоторые из нас не только не знают, как расслабляться, но и не учатся этому. Курение помогает нам расслабиться, потому что оно создает своеобразный внутренний ритм, подобный музыкальному. Курение оправдывает желание оторваться от работы, подольше посидеть в кресле, ничего не делая.

На самом деле существует достаточно много способов для расслабления. В этом смысле курение — просто один из них. Никотин сам по себе не обладает успокоительным действием. Если бы это было так, окружающие и, тем более, исследователи давно бы заметили, что курильщики более спокойны. На самом деле такой статистики нет.

«Я отгоняю свои проблемы»

Во время напряжения сигареты дают как будто облегчение. Это один из аргументов, который подтверждает существование механизма искусственного переключения внимания с одной деятельности на другую, с одного предмета на другой. Человек хватается за сигарету, как за волшебную палочку, которая решает практически все проблемы. Кратковременный эффект увеличения мозгового кровотока, возможность «выключиться» из проблемы создают иллюзию решения проблемы.

Возможно, не все вышеперечисленные стереотипы распространяются на подростков, но они показывают, что курением человек не решает ни одной своей проблемы. Напротив, сам факт курения «привязывается» к самым разным жизненным обстоятельствам: коммуникативным, эмоциональным, организационным. Курение «меняет маски», объясняя себя через что угодно.

По данным мониторинга лаборатории психологии здоровья Московского городского психолого-педагогического университета, количество подростков города Москвы 14–17 лет, которые курят ежедневно, составляет 27–37%, при этом количественный показатель не претерпевает значительной динамики за последние годы, несмотря на принятие закона о запрете курения и ряд организационных мероприятий по запрету продажи табачных изделий несовершеннолетним. Как результат, 37% учащихся одиннадцатых классов указывают, что они курят в день не менее пяти сигарет, что является признаком хронического курильщика.

Механизмы вовлечения подростка в ситуацию курения тесно связаны с особенностями подросткового возраста. По мнению авторов информационного бюллетеня Всемирной организации здравоохранения и других зарубежных исследователей, можно выделить пять стадий в процессе становления курильщика:

I. Стадия приготовления. Подростковые формы установок и мнений о выгоде курения. Подражание рекламе и взрослой модели поведения тех, кто курит.

II. Стадия попытки. Выкуривание первых сигарет. Проверка влияния курения на самочувствие; ощущение, что курение — это норма.

III. Экспериментальная стадия. Повторяющееся, но не регулярное курение подростков. Неумение отказаться от курения и доступность сигарет.

IV. Регулярное курение. Подросток регулярно покупает сигареты за свои деньги. Ощущение личной выгоды от курения; установление некоторых запретов на курение в школе, дома, в общественных местах.

V. Установление фармакологической зависимости, формирование регулярного курения. Развитие психологической зависимости.

Совершив первую пробу, ребенок или подросток может остановиться на этом и больше никогда не курить. Многие ребята бросают курить, поэкспериментировав непродолжительное время, некоторые же подростки становятся регулярными курильщиками.

Отчего же зависит, будет, курить подросток или нет? Специалисты Всемирной организации здравоохранения проанализировали некоторые социальные факторы, которые могут влиять на формирование стойкой психологической зависимости. Рассмотрим их подробнее.

1. Факторы окружающей среды.

Действия и убеждения подростков — это отражение той социальной ситуации, в которой они живут. Если молодые люди видят, что курение — это обычное, нормальное явление, то те, кто мечтает о «взрослом поведении», начинают курить. Рекламные стратегии табачных компаний обычно связывают курение с известными артистами, любимыми киногероями, интересным времяпрепровождением, красивой жизнью, мужественностью, самостоятельностью.

2. Факторы социального окружения.

Помимо внешнего влияния, большое значение для подростка имеет влияние семьи, друзей, значимых взрослых. Курение родителей и родительские установки на курение, курящие друзья семьи теснейшим образом связаны с дебютом курения у подростков. Дети, у которых дома не курят и курение порицается, редко пополняют ряды активных курильщиков.

3. Факторы личности человека.

Обычно первая сигарета выкуривается в компании друзей. Неумение сказать «нет», противостоять давлению группы, не имея навыков выхода из сложной ситуации, приводит к тому, что подростку бывает очень сложно отказаться.

Часто действиями молодых людей движет любопытство. Встречается, что среди подростков существует определенное деление на курящие и некурящие группы, которые могут даже конфликтовать между собой. Нередко создаются группировки и изгои по принципу «курит — не курит».

4. Знания, установки, убеждения.

Курение — важная часть имиджа молодого человека. Часто подростки воспринимают курение как метод контроля над ситуацией или механизм успокоения. Среди курящих девушек распространено мнение об их повышенной привлекательности и независимости.

Занятие «Курить или не курить»

Задачи:

Показать причины и последствия курения.

Выработать критическое отношение к курению.

Привить навык отказа от сигарет.

Метод работы: тренинговая работа.

Оборудование: колпачок от фломастера (или любой маленький предмет, который можно спрятать) для упражнения «Незаметный предмет»; приложение (распечатать, если нужно ведущему); ручки для каждого; листы ватмана; банка с окурками в воде (см. упр. «Банка с окурками»); карточки: 11000 рублей, 33000 рублей, 55000 рублей, 110000 рублей – для упражнения «Купи мечту».

Ход работы

I Вспомним все.

Давайте вспомним, что было у нас на предыдущем занятии. По окончании блока ведущий должен связать эту тему с темой предыдущих занятий.

II Упражнение «Незаметный предмет».

Интересно, почему люди начинают курить, что их к этому побуждает? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте сделаем одно упражнение.

Пояснение: Упражнение позволяет участникам понять, что чаще всего заставляет подростков начать курить.

Для этого упражнения необходим какой-нибудь предмет, например, колпачок от фломастера или кольцо, но лучше колпачок – из-за сходства с сигаретой.

Инструкция: Сейчас вы все выйдете за дверь, а я спрячу вот этот колпачок от фломастера (показывает всем колпачок), точнее говоря, не спрячу, а положу на какое-нибудь видное место так, чтобы вы могли его увидеть, ничего не поднимая, не открывая, никуда специально не заглядывая. Иными словами, он будет лежать на каком-то видном месте, однако сразу не будет заметен, т.к. это небольшой предмет. Вашей задачей будет найти этот колпачок: увидеть, но не брать (!) и тихо, никому не говоря, что вы его нашли, немного запутав следы, сесть в круг. Если вы сели в круг – это означает, что вы знаете, где лежит колпачок.

Я буду подходить к сидящим в кругу, чтобы уточнить, действительно ли они нашли колпачок. А все остальные будут продолжать искать колпачок. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не будут сидеть в кругу, а значит, знать, где лежит колпачок. Далее спрятать предмет может и кто-то из участников.

Комментарий: Подростки обычно с азартом играют в эту игру. Однако задача ведущего – сделать правильные выводы после упражнения. Первое, на что должен обратить внимание ведущий: упражнение от начала до конца должно быть проведено правильно.

Если кто-то, кто первым найдет колпачок, закричит: «Вот же он!», то вам необходимо начать игру заново и еще раз обратить внимание ребят на инструкции.

Если упражнение проведено правильно, то чем больше участников уже будет сидеть в кругу, тем больше остальным, которые еще ищут предмет, будет хотеться его найти. Особенно сильный дискомфорт будет испытывать последний человек. Вы можете подсказать, указав, на какой половине или четверти комнаты спрятан предмет, но не больше. Помните: те чувства, которые он испытывает, очень важны для анализа упражнения.

Анализ упражнения: Начнем наше обсуждение с простых вопросов:

Как вы искали?

На что ориентировались в поиске?

Что чувствовали, когда находили предмет?

А что испытывали, когда долго его не могли найти?

Послушайте ребят, пусть все выскажутся и ответят на ваши вопросы. Во время высказываний обратите внимание на несколько моментов. Этим можно подвести итог упражнению:

1. Попросите всех: Поднимите руку те, кто хотел, как можно быстрее отыскать предмет. Скорее всего, таких будет заметное большинство или даже все. Если нет, можно спросить: Неужели вы не хотели как можно скорее найти колпачок, чтобы побыстрее оказаться в кругу? Обратитесь к каждому, кто не поднял руку, персонально: то есть ты, Маша, стремилась не найти предмет, поэтому ты ходила и искала его? Количество ребят, поднявших руку, возрастет.

На самом деле, выполняя это упражнение, все хотят найти предмет как можно быстрее: это позволяет нам почувствовать свою успешность, превосходство над другими. Или хотя бы не оказаться позади всех. Точно так же, начиная пробовать сигареты, мы стремимся быть продвинутыми, взрослыми, казаться интересными и успешными. К сожалению, курение – это легкий, да к тому же обманчивый способ достичь всего этого. Кому хочется прикладывать усилия, чтобы действительно быть интересным? А скажите, какие люди кажутся вам интересными? Послушайте ответы, поблагодарите, скажите: «Да, и мне такие люди интересны», а потом подведите ненавязчивый итог: «Видите, оказывается, не обязательно курить, чтобы быть интересным и взрослым».

2. Обратите внимание участников на чувства людей, которые оставались искать колпачок, когда все уже сидели в кругу (на чувства последних и предпоследних ищущих). Скажите: Когда остаешься последним, очень хочется поскорее присоединиться к большинству, так как чувствуешь, что отличаешься от всех, чувствуешь, что ты не такой, как все. Это угнетает. Человек начинает защищаться. Выслушайте высказывания участников.

Давайте проведем аналогию с курением. Когда большинство твоих друзей курит, тебе хочется быть с ними, так как они часто уходят покурить и поговорить, а ты как бы одинок. Очень похожие ощущения. Мы поддаемся чувству стадности, начинаем курить тоже. А чтобы не поддаться этому чувству и не присоединиться к толпе, не начать курить, надо быть самодостаточной личностью, индивидуальностью, что, безусловно, трудно. Некоторые мои знакомые ходили с курящими на перекур, но не курили, хотя это тоже курение, только пассивное. Другие знакомые находили время и место пообщаться со своими друзьями, чтобы не попадать в такую ситуацию, например, когда в компании есть и некурящие люди. Можно общаться один на один, тогда и курящий друг будет курить реже.

А вообще, многие начинают курить именно для того, чтобы не быть белой вороной. Можно бояться стать белой вороной, а можно повернуть ситуацию с точностью до наоборот.

3. И последнее, что хотелось бы сказать по поводу этого упражнения: оно учит быть внимательным, учит наблюдать и смотреть на вещи под необычным углом зрения. Это качество очень полезно по жизни. Умение наблюдать за собой, понимать себя, умение наблюдать за другими позволяет нам избежать многих проблемных ситуаций. Например, заметить, что вокруг нас не дружеская компания, а, наоборот, угрожающая нам, чтобы вовремя «сделать ноги», защитив тем самым свою жизнь и здоровье.

IV Упражнение «За и Против».

Пояснение: Упражнение направлено на формирование негативного отношения к курению. Группа делится на 2 команды. Можно выбрать двух участников, которые по очереди будут набирать себе людей в команды из оставшейся группы. Набирают они по одному человеку («Беру себе в команду Свету», «А я - Мишу», «Я – Андрея», «А я – Настю» и т.д.).

Инструкция: Каждая команда получает по листу ватмана и фломастеры.

Сейчас за 10 минут каждая из команд должна составить свой список.

Одна команда пишет все-все аргументы ПрОтиВ курения. Другая – аргументы ЗА курение. Вы должны выступить как бы в роли адвокатов, защитников курения. Инструкция понятна?

Когда списки будут написаны, каждая команда по очереди представляет их.

Анализ упражнения: После того, как обе команды выступят, ведущий обращает внимание группы на аргументы ЗА курение и вместе с группой пытается либо превратить их в аргументы ПРОТИВ, либо показать, что не только и не столько курением достигаются эти плюсы, скорее наоборот, что курение – это ложный путь.

Комментарий: Для помощи ведущему ниже представлена таблица аргументов, а также статья в Приложении.

Обсуждение должно проходить ненавязчиво, а ведущий должен оставлять право за каждым участником иметь свое мнение. Однако и в своей позиции он должен быть последовательным и определенным, должен четко формулировать свое мнение («Я не считаю, что курение сейчас модно. Скорее наоборот, сейчас в среде молодых людей, нацеленных на успех в жизни, модно НЕ курить»). Можно искать среди аргументов ПРОТИВ курения те, которые перекрывают аргументы ЗА курение.

Вот так иногда бывает: то, что кажется нам позитивным, может на самом деле таковым не быть.

Я практически уверен(а), что если спросить вас, вредно ли курение, вы ответите «да». Так почему же мы себя травим? Многие скажут: а почему я не могу, если хочу? Действительно, вы можете, потому что это ваш организм, и никто не вправе вам указывать. Курить или не курить – решать только вам. Только не забывайте, что рядом с вами может находиться человек, который вовсе не желает вдыхать сигаретный дым, а пассивное курение является едва ли не более опасным, чем активное.

Хочу рассказать вам одну поучительную историю:

В начале 20 века в США компания «Американ Тобакко» обнаружила, что женщины Америки не хотят курить в публичных местах и всячески скрывают свою вредную привычку. Компания обратилась к великому пиарщику США Эдварду Бернейзу, и он придумал вот что: десяток известных модниц Нью-Йорка гордо прошли по Бродвею с дымящимися сигаретами, а журналисты и публика взирали на них с удивлением и восхищением. Бернейз назвал сигареты «факелами свободы» и сделал курение модным. НО! У себя дома отец-основатель пиара эти самые «факелы свободы» от своей жены тщательно прятал! В этой истории профессиональное и личное отношение к курению абсолютно не совпадают. Как вы думаете, почему?

Вывод: моду на курение создали люди. Причина здесь одна – желание заработать. Но смотрите – точно как же, как наркобароны никогда не употребляют наркотиков, так и производители и «раскрутчики» табака, как правило, не курят сами и не позволяют курить своим близким. Они же на нас просто деньги зарабатывают!

Так что вам самим решать – курить или не курить.

А мы обратимся к фактам. Чтобы понять, что делает табак с нашими легкими, перейдем к следующему упражнению.

V Упражнение «Банка с окурками».

Для упражнения требуется банка с окурками. Желательно, чтобы банка с окурками до этого постояла сутки и вода в ней стала желтой.

Посмотрите на то, что находится в банке. Ведущий показывает отвратительного вида банку с водой, доверху заполненную окурками. Видите эту дрянь? Вот эта гадость находится в лёгких курильщика! Хотите опустить туда руку? А прополоскать этим рот? Ну же! Смелее! Говорить это следует так, чтобы было понятно, что делать это, естественно, не следует. А ведь все это действительно оседает на легких и приводит не к самым лучшим последствиям. Как говорится, капля никотина убивает лошадь, а хомячка вообще разрывает на куски. А какие последствия имеет курение для человека?

Выслушайте участников, поблагодарите за ответы, запишите самые точные на доске. Давайте продолжим об этом разговор после следующего упражнения.

VI Упражнение «Купи мечту».

Пояснение: Это упражнение дает возможность подросткам оценить, чего они лишаются или могут лишиться из-за курения. Для этого упражнения необходимо заготовить карточки: 11000 рублей, 33000 рублей, 55000 рублей, 110000 рублей.

Инструкция: Скажите, у вас есть вещи или предметы, которые вы хотите купить? Участники говорят «ДА». Отлично! Сейчас каждый из вас случайным образом получит карточку с указанием некоторой денежной суммы. Затем я дам вам 5-10 минут, чтобы вы подумали, что вы хотите себе купить на эти деньги. Старайтесь реально оценивать свои покупки, не думайте о том, как приумножить эту сумму, думайте, что бы вы хотели купить на эти деньги, если бы они появились у вас прямо сейчас. Подумайте, какие у вас есть мечты и желания. Вот вам чистые листы и ручки. А вот – ваши «деньги».

После этого раздайте ребятам по кругу карточки: одному – 36500 рублей, второму – 109500 рублей, третьему – 182500 рублей, четвертому – 365000 рублей, и т.д. После того, как все выполнили задание, попросите ребят рассказать о своих покупках согласно их денежной сумме.

Анализ упражнения: После того как все группы выступили, можно произнести: Есть все-таки, к чему стремиться. Мечтать не вредно, вредно не мечтать! Вы хотите, чтобы ваша мечта сбылась? Дождитесь положительных ответов.

А как вам кажется, как это упражнение связано с курением? После этого вопроса участники, скорее всего, сразу догадаются. Подтвердите их догадки: Здесь простая арифметика. Я исходил(а) из того, что пачка сигарет в среднем стоит 100 рублей, и что постоянному курильщику нужна пачка сигарет в день. Умножил(а) на 365 дней и округлил(а). Получилось, что в год курильщик на сигареты тратит 11000 рублей. Потом я посчитал(а) сумму за 3 года, 5 лет и 10 лет. Так получились эти суммы.

Вот сколько денег! А если бы мы их не тратили, то смогли бы купить все, что вы назвали! Представляете, сколько упущенных возможностей? Или, может быть, у кого-то есть лишние деньги?

После этих слов может организоваться небольшая дискуссия, в которой ведущий должен твердо и уверенно отстаивать точку зрения, что человек, который курит, теряет массу возможностей. Если кто-то из участников будет настаивать, что у него и так «все есть», «подарите» ему афоризм: «Если тебе хватает денег, значит, тебе не хватает воображения».

**Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново».**

Вообще, одно дело – начинать или не начинать курить, а другое - бросать курить. Давайте поговорим и об этом. «Бросить курить легко, – писал Марк Твен, – я сам это делал сотни раз».

Спросите группу, пробовал ли кто-нибудь из участников или их знакомых бросить курить. Успешно или нет? Какой способ оказался самым эффективным? Стратегия «как бросить курить» у каждого своя, здесь нет универсального способа. Все зависит от личности, характера и силы воли. Некоторые полагают, что основная проблема при бросании – это зависимость от никотина. Но это не совсем так. Основная проблема – это как раз неумение проживать различные знакомые ситуации без сигареты.

Если вы когда-либо бросали курить на более-менее продолжительный срок, то могли заметить, что вернула вас к курению не постоянная ежесекундная тяга к никотину (как если бы у вас была настоящая ломка наркомана), а какая-то определенная ситуация: стресс, праздник с алкоголем, задушевная беседа у костерка и так далее. Страшно захотелось отреагировать на знакомую ситуацию с помощью знакомого способа – закурить.

Вспомните ответы ребят о том, какой способ бросить курить оказался наиболее эффективным. Затем дополните и обобщите все, что сказали участники, исходя из следующей информации. Можно распечатать этот список и раздать желающим участникам.

Для того чтобы бросить курить, надо:

✓ Принять решение бросить курить;

✓ Не впадать в депрессию, и если очень хочется закурить, пробовать воспользоваться следующими рекомендациями:

1. Начать бросать курить следует не резко, а постепенно уменьшая количество выкуриваемых сигарет в день;

2. Отвлекаться от мысли «Пойду-ка покурю»;

3. Избегать ситуаций, в которых хочется курить (не стоять на балконе, не разговаривать с друзьями на лестничной площадке и т.д.);

4. Попросить при вас не курить;

5. Не считать дни без сигарет;

6. Выбросить или спрятать зажигалки, пепельницы и другие вещи, которые напоминают о курении;

7. Если очень хочется закурить, попробуйте пожевать жевательную резинку, пососать леденцы;

8. Если совсем невмоготу и ничего не помогает, то выкурите одну сигарету и продолжайте, не упрекая себя, бороться с этой привычкой. Как мы уже говорили, самое сложное – это не никотиновый голод, а ситуации, провоцирующие курение, особенно когда кто-то еще и предлагает вам сигарету.

Если вы сказали «Нет» на вопрос: «Не хочешь закурить?», скорее всего, никто вас заставлять не будет. Поэтому главное – справиться с собой и произнести свое жесткое «НЕТ».

Скажите, когда вам наиболее трудно сказать «НЕТ» предлагающему закурить? В каких ситуациях? Выслушайте ответы ребят.

Для того чтобы ребята активней предлагали свои варианты ответа, назовите сами несколько таких ситуаций:

1. Вы на вечеринке, немного выпили, решили поболтать с приятелем, которого долго не видели. Он курит. Вам тоже захотелось.

2. Вы пошли в поход с ночевкой. Все собрались вечером у костра. Гитара. Задушевные разговоры. Многие курят. Вам тоже захотелось.

3. Вас бросила девушка/молодой человек. К вам пришел поддержать вас друг/подруга. Вы решили выйти на лестничную площадку поговорить. Он/она предлагают вам закурить.

4. Вы пришли на День рождения к другу. В компании все курящие, и только вы недавно бросили. Ребята решили выйти на балкон - покурить и пообщаться. Чтобы не оставаться одному, вы пошли с ними.

5. После уроков вы вышли на улицу. Ваш приятель закурил. Перед тем, как разойтись по домам, вы решили обсудить трудный завтрашний день. Он предлагает вам закурить вместе с ним.

Как вы думаете, как легче всего сказать «нет» в этих ситуациях? Кто какие способы знает? Выслушайте ответы ребят, а потом подведите итог (можно кратко записать на доске):

Существует несколько способов сказать «НЕТ»:

1. Решительно сказать «Нет», ничего не объясняя и не аргументируя.

2. Отказаться, используя аргументы, упоминаемые в тренинге.

3. Отшутиться («Нет, не могу, мои легкие уже завещаны Британскому музею»).

4. Отойти в сторону/к группе некурящих до того, как вам предложат закурить или после того, как скажете «нет» («Давай, ты покуришь, а потом продолжим наш разговор, хорошо?»).

5. Перевести разговор на другую тему («Нет, спасибо. Слушай, я давно хотел спросить у тебя…»)

6. Игнорировать (обычно этот способ используется, когда другие не помогли).

Занятие «Как бросить курить?»

Задача: Познакомить учащихся с наиболее доступными методами отказа от курения, которые они могли бы применять самостоятельно.

Метод работы: дискуссия.

Оборудование: тетради для записи, ручки.

Ход работы

Способы прекращения курения.

Перечислим трудности, с которыми сталкивается человек при отказе от курения.

Во-первых, прекращение потребления никотина формирует развитие синдрома отмены, проявление которого достигает пика в пределах 24–28 часов после прекращения курения. Отмена иногда сопровождается чувством тревоги, нарушением сна, раздражительностью, нетерпимостью, страстным желанием покурить, неугомонностью, нарушением способности концентрировать внимание, сонливостью, повышенным аппетитом и головной болью.

Во-вторых, курение сигарет — привычка, которая часто возникает в ответ на стресс или от скуки. Привычка проявляется в том, чтобы подержать сигарету, поднести ее ко рту, вдыхать дым.

В-третьих, быстрое изменение уровня никотина в мозге после вдыхания дыма приводит к приятному ощущению. Эти три аспекта зависимости делают трудным прекращение употребления сигарет.

В-четвертых, самое важное — это беспомощность человека, оставшегося без сигареты. Страх того, «как я буду без сигарет» — гораздо более сильная причина для продолжения курения, чем физиологическая зависимость. Трудность профилактической работы педагога заключается в том, что ему приходится проводить ее в классе, где часть учеников уже курит, часть — экспериментирует и раздумывает, а часть — не курит, и для них это не является проблемой. Так или иначе, аргументы следует приводить, ориентируясь на курильщиков.

Перечислим несколько принципиальных тезисов, которые может использовать учитель, готовящийся к занятию по профилактике курения в классе, где есть курильщики.

1. Курение, в отличие от сна, пищи, физиологических потребностей, не является обязательным. Курение «надевает маску» пользы и встраивается в самые различные ситуации повседневной жизни. Это всегда «действие по случаю» и никогда не обязательное. Обязательным оно становится, когда приобретает свойства привычки и автоматизируется.

2. Как только привычка курить автоматизировалась, у человека, который решил бросить курить, появляется страх: «Как же я без сигареты?». Преодоление автоматизма (привычки) и страха — главное препятствие для прекращения курения. Самое главное в преодолении любого страха — научиться «смотреть ему в глаза», то есть признать, что все опасения по поводу отказа от курения связаны не с курением как таковым, а с нашим отношением к нему.

3.У курения нет ни одного положительного резона. С точки зрения внешнего имиджа — это противный запах, желтые зубы и пальцы, пепел на одежде и крошки в карманах. С точки зрения внутреннего воздействия — это яд замедленного действия, который влияет на все жизненно важные органы человеческого организма. Кроме того, сигареты — это еще бессмысленная трата денег.

Самопомощь при прекращении курения

Курительная зависимость, как и любая другая зависимость доставляет большие проблемы. Ниже приведена таблица, в которой изложены симптомы, появляющиеся при отказе от курения и рекомендации по их уменьшению. Эти симптомы появляются не у всех и не всегда. Когда человек курил недолго и небольшое количество сигарет, отказ от курения проходит без всяких неприятных признаков.

Рекомендации по уменьшению симптомов, возникающих при отказе от курения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Симптомы | Причина | Что предпринять |
| Усиливающийся кашель | В легких начался процесс очищения. «Реснички» в дыхательных путях выметают все смолы и мелкий сор, а также избыточную слизь, вырабатываемую организмом для защиты дыхательных путей. Кашель длится обычно от нескольких дней до недели. Если после этого кашель не проходит, обратитесь к врачу | Пейте больше жидкости (воды или соков) для прекращения кашля. Таблетки от кашля принимать только по необходимости |
| Головная боль | Организм привык к постоянной дозе никотина, поступление которого уменьшается. Кроме того, вы можете испытывать большее раздражение, чем обычно. | Больше отдыхайте, дышите глубже, чтобы расслабиться |
| Трудности концентрации внимания | Вы испытываете повышенные стрессы в силу того, что организм недополучил привычное количество никотина. | Занимайтесь больше физической деятельностью. Попытайтесь дышать глубже, чтобы мозг получал больше кислорода. Воздержитесь от алкоголя. |
| Сухость во рту | Наряду с тем, что табак раздражает горло, он вызывает его онемение, которое прекращается с прекращением курения | Пейте больше жидкости (сок, воду). Пользуйтесь таблетками и аэрозолями, только когда это необходимо |
| Повышенная нервозность | Мучительный процесс отвыкания от никотина, которого требует организм | Пейте больше жидкости, чтобы «вымывать» из организма никотин и другие химикаты. |
| Запор | Присутствие никотина в организме ускоряет прохождение пищевых масс через пищеварительную систему. Это движение может замедлиться, пока организм не привыкнет функционировать без никотина. | Увеличьте количество грубой клетчатки в своем рационе. Ешьте больше овощей и свежих фруктов, чернослив и отруби каждый день до исчезновения симптомов. Это поможет восстановить нормальную деятельность пищеварительной системы. |
| Утомляемость | Ваш организм избавляется от никотина. Никотин обладает возбуждающим, стимулирующим действием, поэтому неудивительно, что большинство бросающих курить на первых порах чувствуют утомление. | Постарайтесь немного увеличить продолжительность сна и больше двигайтесь. |
| Повышение массы тела | Если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе прежнее здоровье, аппетит. В частности, у него восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но не каждый человек, прекращающий курить, набирает вес. У людей, которые все-таки полнеют, в среднем увеличение веса небольшое (2–4 кг). | Зарядка — эффективный метод, позволяющий справиться с синдромом отмены и избежать увеличения веса. Употребляйте малокалорийную пищу, например овощи и фрукты |

Что случается с организмом, когда вы бросаете курить?

1. Через 20 минут кровяное давление опускается до нормального уровня, частота пульса и температура возвращаются на нормальный уровень.

2. Через 8 часов уровень окиси углерода в крови опускается, а уровень энергетических возможностей возрастает до нормального уровня.

3. Через 24 часа риск сердечного приступа уменьшается.

4. Через 48 часов нервные окончания приобретают чувствительность; способность осязания и обоняния возвращается на нормальный уровень.

5. Через 2 недели улучшается кровообращение, работа легких улучшается на 30%.

6. Через 1–9 месяцев в легких возобновляется оболочка, которая способствует дыханию; уменьшается риск возникновения инфекционных заболеваний; сокращается кашель. Энергетические возможности организма возрастают.

7. Через 1 год риск заболеваний сердца вдвое меньше, чем у курильщика.

8. Через 5 лет вероятность рака легких сокращается в 2 раза, вероятность рака губы, горла сокращается на 50%. Через 15 лет вероятность болезней сердца такая же, как у некурящего.

**Тренинг отказа от курения**

Задачи:

Выработка негативного отношения к курению.

Развитие коммуникативных навыков.

Агитация за здоровый образ жизни.

Метод работы: тренинг, дискуссия.

Оборудование: тетрадь для записи, ручки.

Ход работы

Упражнение «Благородный поступок».

Чтобы жить в мире и согласии с окружающими, приходится иногда чем-тo жертвовать. Например, вместо долгожданного визита к другу, необходимо сходить, по просьбе родителей, в магазин. Вспомните, ради кого вам пришлось отказаться от собственного удовольствия. Возможно, это был ваш самый близкий родственник или очень близкий друг, а может быть, это был совсем незнакомый человек?

Теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах вы совершили этот поступок. Была ли это ваша инициатива, вам очень хотелось поступить именно так по отношению к этому человеку? Или он сам попросил, потребовал, приказал или унижался, моля вас об определенной услуге, и вы после некоторого колебания выполнили его просьбу? Вспомните конкретные обстоятельства.

А сейчас давайте подумаем, ради кого, чего Вы готовы отказаться от курения, что для этого должно произойти в Вашей жизни. Каждый учащийся по очереди высказывает свё мнение.

Упражнение «Принимаю решение».

Одно из важнейших умений, которым нужно овладеть каждому человеку — это умение самостоятельно принимать решения. Составьте перечень тех из них, которые приняли за последнее время, например, за последнюю неделю или месяц. На первом этапе нужно просто записать содержание решений, которые касаются непосредственно вас. Например: «Я решила изменить прическу» или «Я решил заняться изучением испанского языка». На это отводится 3 минуты.

Сейчас проанализируйте записи и откровенно ответьте на следующие вопросы:

• Кто помогал принимать эти решения?

• Может, ктo-то принимал их за вас?

• Если да, то почему?

• Почему решения, которые касаются только вас, принимает кто-то другой?

• Значит ли это, что вы не умеете принимать решения?

Объединитесь в группы по 3 — 4 человека и обсудите записи.

А теперь подумайте есть ли в Ваших решениях за последнее время решения, связанные с отказом от курения или других вредных привычек.

Занятие «Умей сказать «НЕТ»

Задачи:

Воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.

Формирование умения отказываться от предложенных случайными людьми вещей, в т. ч. сигареты, алкоголя, наркотиков.

Метод работы: дискуссия с элементами ролевой игры.

Оборудование: плакаты, рисунки.

Ход работы

Давайте вспомним, от чего зависит здоровье человека? Да, ребята, здоровье человека во многом зависит от образа его жизни. Значит, мы должны знать, что полезно для нас, а что нет. Прочитайте, пожалуйста, утверждение, записанное на доске.

Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать.

Мозговой штурм.

а) Распределите эти слова на две группы. (Спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики) ДА! НЕТ!

Чему мы ещё можем сказать “ДА!”? (Движению, хорошему настроению, режиму, правильному питанию, закаливанию …)

Все слова, собранные под словом “НЕТ!”, называются дурманом. Дурман - это то, что туманит сознание, отупляет ум. Посмотрите, какое слово спрятано в нем? (…)

Перечислите преимущества людей, которые не курят, не употребляют алкоголь и наркотики. (Крепкое здоровье, ясный ум, не надо обманывать, уверенность в себе, хорошее настроение …)

Дети разыгрывают сценки.

Сценка “Два персонажа”.

Один ребенок уговаривает другого попробовать сигарету с “травкой”, другой должен отказаться.

Затем происходит обсуждение ситуации. Учащиеся предлагают свои варианты отказа. Делается запись на классной доске: Никогда не колебаться, а решительно и твёрдо сказать: “Нет!” При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.

Сценка вторая.

Миша пришел на день рождения к однокласснице. Там уже собрались сверстники. Отец именинницы достал шампанское и стал понемногу наливать в рюмки. Миша отставил свой бокал, сказав: ... Ученики предлагают свои варианты ответа.

V Знакомство со способами давления и с формами отказа.

Давайте поиграем. Представьте себе, что в классе есть ученик, который не желает петь. Но мы сговорились заставить его петь. (Каждой группе учащихся раздаю карточки с фразами.) Спой! У тебя голос лучше, чем у Пугачёвой! Спой! Мне так нравится твоё пение. Если споёшь, я подарю тебе игрушку. Если не споёшь, я не буду с тобой играть. Обратите внимание, каким способом заставляют ученика петь и как происходит отказ.

На доске появляется запись:

Способы давления: Лесть, Угроза, Обещание награды, Дружеское давление, Авторитет.

А теперь предложите некоторые формы отказа.

Нет! (объяснение причины).

Нет! (предложение чего-то другого).

Не буду! Не хочу!

Уйти в сторону.

Сделать вид, что не услышал.

Точно так же можно предлагать заставлять делать другие вещи.

Ролевая игра в группах.

Сейчас поучимся применять полученные знания в конкретных жизненных ситуациях.

Каждая группа получает карточки, в которых описаны ситуации. Ученикам необходимо разыграть сценки, самим придумать формы отказа.

Тебе предлагают покурить, но ты знаешь, как это вредно, и отвечаешь отказом.

Каким образом ты это сделаешь?

К тебе подходит незнакомый человек и предлагает понюхать какую-то жидкость и попробовать на вкус. Как ты ответишь?

По дороге домой после кружка старшеклассники предлагают тебе какие-то приятно пахнущие таблетки. Как ты поступишь?

Упражнение «Разожми кулак».

Предлагается ученикам в парах следующая игра. Один ученик сжимает кулак, а другой пытается его разжать. Затем они меняются ролями.

Проследите за тем, чтобы дети играли всерьез, а не возились, не поссорились и не нанесли друг другу травм. Если вы не уверены в том, что в классе хорошая психологическая атмосфера и дети не только знают друг друга, но и дружат, то не проводите это упражнение.

Задайте вопросы:

Как вы себя чувствовали, когда сосед/ка по парте пытался/ась разжать ваш кулак?

Как вы себя чувствовали, когда вам надо было разжать кулак соседа/ соседки?

Выслушайте ответы. Обратите внимание на упоминания о неприятных чувствах во время игры. Подведите учеников к мысли о том, что давление нередко сопровождается неприятными чувствами.

Начните на доске записывать различные виды давления. Например: насилие в любых формах (словесное, физическое), лесть, угроза, шантаж, настойчивые уговоры и др.

Предложите ученикам вспомнить и рассказать классу о ситуациях, когда их (или кого-то еще) принуждали сделать что-то такое, чего им делать не хотелось. Продолжите список видов давления на доске. Предложите детям прочитать слова «убеждать» и «доверие» из словаря.

Задайте вопросы:

Является ли убеждение одним из видов давления? Почему?

Был ли в вашей жизни случай, когда вас убеждали сделать что-то, чего вы не хотели?

Доверяли ли вы человеку, который вас убеждал? Почему?

Что случилось после?

Могли ли вы отказаться?

Выслушайте все ответы. Подведите детей к мысли о том, что не следует слепо доверять незнакомым и мало знакомым людям, пытающимся вас в чем-то убедить. Задайте дополнительные вопросы, чтобы удостовериться, что дети понимают разницу между доверием родителям или учителю и незнакомым людям во дворе, на улице, в магазине.

Пусть дети в небольших группах придумают и разыграют сценку, иллюстрирующую появление нового продукта. Один из детей сыграет роль продавца, предлагающего бесплатно попробовать новый продукт, а другой – потенциального покупателя, отказывающегося сделать это. Второй ребенок должен найти эффективный способ отказаться. Просмотрите сценки.

Задайте вопросы:

Как один ученик убеждал другого попробовать?

Как второй ученик отказывался?

Кто из класса попадал в подобную ситуацию? Что из этого вышло? Как ученики отказывались?

Какими еще способами могут действовать люди, убеждающие вас сделать что-то, чего вы не хотите делать?

Какие еще способы отказа вы знаете?

Обобщите сказанное, перечислив еще раз различные формы давления и виды сопротивления ему.

II Опасные ситуации.

Предложите ученикам в группах подготовить ролевую игру, иллюстрирующую правильное поведение в опасных ситуациях. Каждая группа должна разыграть две сценки. Первая сценка показывает, чего не следует делать, а вторая - что следует делать в опасных ситуациях.

Раздайте группам карточки с написанными на них опасными ситуациями.

Ситуация 1. Вы идете через спортивную школьную площадку и видите ученика, у которого что-то похожее на приступ астмы.

Ситуация 2. Вы играете у вас дома с другом/подругой. Мама ушла в магазин и придет только через полчаса. Друг/подруга говорит, что у него/нее страшно разболелась голова.

Ситуация 3. После уроков вы идете домой из школы и видите лежащего на краю тротуара человека. От него пахнет алкоголем.

Ситуация 4. Вы вместе с группой подростков играете во дворе. Вдруг один из них вытащил из кармана пачку сигарет и предлагает вам попробовать их. Все остальные подростки подбадривают его и дразнят вас.

Ситуация 5. В субботу вы нашли во дворе валяющийся на земле использованный шприц.

Ситуация 6. Кто-то из подростков постарше вас, живущий в вашем подъезде, предлагает вам попробовать покурить что-то, свернутое, как сигарета. По его словам, это вам очень понравится.

Ситуация 7. Около аптеки вы нашли упаковку каких-то таблеток. Друзья советуют вам попробовать их.

Ситуация 8. Вам очень хочется пить в жаркий летний день. Вы видите оставленную кем-то на скамейке наполовину пустую бутылку кока-колы. Хозяина бутылки не видно.

Просмотрите последовательно две сценки, иллюстрирующие каждую из ситуаций.

Запишите на доске два столбца поступков. Один озаглавьте «Нельзя делать», второй – «Следует делать».

В завершение урока предложите детям в парах прорепетировать отказ от настойчивых предложений. Один ученик должен предложить что-то, а другой – ответить: «Нет, спасибо!», «Нет, я не хочу» или просто «Нет». По ходу выполнения задания ученики в парах поменяются ролями.

Пусть по окончании игры ученики расскажут о примененных ими вариантах отказа, сравнят их эффективность.