

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
М.В. Шевченко
от «14» августа 2020 г.



Программа по профилактике табакокурения «Жизнь без табака»

Разработчик:
Мазанова А.А.
социальный педагог

П. Алтынай
2020-2021 учебный год

ПРОГРАММА

Цель программы:

- Снижение потребления табачных изделий воспитанниками.
- Укрепление и сохранение здоровья детей.
- Подготовка детей к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни и ответственности за свой выбор.
- Уменьшение количества новых курильщиков в центре и повышение внимания детей к проблеме курения.

Задачи:

1. Создать комплексную систему мер, направленную на ликвидацию курения на территории центра.
2. Предоставить детям объективную информацию о последствиях курения и сформировать представления о негативном влиянии курения на различные сферы жизни человека: (здоровья, учёбу, работу, личную жизнь и т.п.).
3. Сформировать у детей негативное отношение к курению.
4. Сформировать у детей умения и навыки, позволяющие снизить риск приобщения к сигаретам.
5. Стимулировать процесс прекращения курения среди курящих воспитанников, сделать этот процесс менее болезненным.

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

Обучающиеся МБОУ СОШ №3

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Занятия проводятся в течении учебного года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Вернисаж плакатов "Нет курению!"
2. Акция "Я не курю и тебе не советую".
3. Беседы о вреде курения.
4. Международный день отказа от курения.

- "Курить в XXI веке - не модно".
5. Встречи со специалистами и людьми, сумевшими преодолеть вредные привычки.
 6. Просмотр кинофильмов и видеофильмов, которые отражают ситуации борьбы людей с собственными пороками и пути их преодоления.
 7. Театрализованное представление "Детство - территория, свободная от курения!"
 8. Музыкальная беседа - обзор "Курение или здоровье - выбирайте сами".
 9. Интеллектуальная игра по профилактике курения "Что? Где? Когда?"
 10. Пресс-конференция "Мы - против курения".
 11. Тренинги: "Профилактика курения подростками".
 12. Ролевые игры.
 13. Акция "Поменяй сигарету на конфету!"
 14. Диагностика, анкетирование.

МЕТОДЫ И ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ

1. Мини-лекции: это один из способов быстрой подачи необходимой информации.
2. Чтение: оно наиболее полезно для детей лишь в сочетании с другими способами обучения.
3. Использование наглядных пособий.
4. Просмотр видеофильмов с последующим обсуждением.
5. Встречи с людьми, сумевшими преодолеть свои вредные привычки, выжившими в трудных ситуациях жизни.
6. Встречи со специалистами.
7. Чтение и обсуждение журнальных публикаций о силе и стойкости человеческого духа в самых трудных жизненных ситуациях.
8. Беседы по профилактике вредных привычек.
9. Проведение тренингов общения, коммуникативных умений, личностного роста, тренинговых занятий по профилактике табакокурения.
10. Ролевые игры.

11. Проведение анкетирования, т.е. организация исследовательской работы, проводимой в рамках профилактики курения и формирования собственного отношения к вредной привычке.

МЕРОПРИЯТИЯ

1. Беседа "Никотин - враг здоровья!"

Цели: Формирование осознанного негативного отношения к курению.

Воспитание у воспитанников ответственности за своё здоровье.
Коррекция мышления на основе аналитико-синтетической деятельности.

Методы: игры; анкетирование; обыгрывание ситуаций; исследовательский метод; стихотворение М.А. Огановой "Кроха - сын и отец".

2. Занятие "Курить - здоровью вредить"

Цели: Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью, ознакомить воспитанников с влиянием вредных привычек на здоровье, выработать у них негативное отношение к курению.

Методы: просмотр слайдов (презентация); игра "Собери и прочитай народную мудрость"; опыт "Курящая кукла"; известные люди о своих ощущениях от курения; сказка "Муха-Цокотуха" на новый лад; домашнее задание : Сочинить сказку: "Путешествие в страну вредных привычек".

3. Беседа "Не кури!"

Цель: формирование осознанно-отрицательного отношения к курению.

Методы: плакаты; фото, на которых отражено отрицательное влияние курения на органы человека; буклет-памятка о вреде никотина, просмотр слайдов (презентация); выступление медицинского работника.

4. Конкурсная программа "Жизнь без сигарет"

Цели: воспитание потребности в здоровом образе жизни. Показать пагубное влияние табакокурения на подростковый организм.

Методы: просмотр слайдов (презентация), конкурсные вопросы на проверку знаний участников команд по истории табака и борьбы с курением.

5. Музыкальная беседа-обозрение "Курение или здоровье - выбирайте сами!"

Цель: дать воспитанникам первоначальную информацию о влиянии курения на разные органы и системы человека. Сформировать у детей представление об опасности воздействия курения на здоровье и жизнь.

Методы: эксперимент; дидактическая игра в форме инсценировки; ролевая игра.

6. Беседа "Умей сказать: НЕТ!"

Цели: познакомить воспитанников с составом табачного дыма, показать его токсичность и воздействие на организм; подвести к выводу, что курение вредно для окружающих людей; познакомить с законодательствами разных стран.

Методы: чтение и обсуждение отрывка из повести Л.Н. Толстого "Детство. Отрочество. Юность"; слайды (презентации).

7. Театрализованное представление "Детство - территория, свободная от курения!"

Цели: профилактика курения среди воспитанников; создание в подростковой среде менталитета, основанного на потребности в здоровом образе жизни.

Методы: конкурсы; путешествие по станциям; игра "Клубочек".

8. Интеллектуальная игра по профилактике курения "Что? Где? Когда?"

Цель: учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения. Закрепить полученную информацию о последствиях курения.

9. Пресс-конференция "Мы - против курения!"

Цели: целенаправленно формировать осознанное отрицательное отношение к курению. Помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни. На конкретных примерах доказать пагубное влияние на организм человека никотина. Выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

Методы: слайды (презентация); выступления врача, социального работника, инструктора по физкультуре, психолога.

10. Международный день отказа от курения "Курить в XXI веке - не модно"

Цель: повышение уровня информированности воспитанников о проблеме табакокурения.

Методы: слайды (презентации); инсценировка сказки "Красная шапочка на новый лад".

11. Тренинги по профилактике курения.

"Профилактика курения подросткам"

Цель: обозначить проблемы, связанные с курением, предупреждение первого употребления табачных изделий.

Методы: просмотр фильма "Профилактика курения; "Куришь?!", "Посмотри на себя"; "Ты мой друг, а я твой друг - вместе мы команда!"; "Моя программа над собой".

12. Ролевые игры.

Цели: закрепить навыки уверенного поведения, распознавания способов манипулирования; преодоления группового давления с помощью техник неагрессивного настаивания, "я - высказывания", схемы способов отказа, проанализировать и записать фразы - заготовки.

Методы: разыгрывание ситуаций, связанных с курением.

Критерии оценки эффективности программы.

Для оценки эффективности программы главным критерием является отношение ребёнка, сформированности у него стойкого иммунитета к негативным факторам жизни.

Это определяется:
объёмом знаний о вреде табачных веществ; высоким развитием
личных качеств детей; умение принимать решения в разных условиях;
быть психически и физически здоровым.

Анализ эффективности антитабачной программы осуществляется в
отказе воспитанников от табачной зависимости, что даёт возможность
надеяться на положительный результат.

БЕСЕДА НА ТЕМУ "УМЕЙ СКАЗАТЬ: "НЕТ!"

Цели: познакомить воспитанников с составом табачного дыма,
показать его токсичность и воздействие на организм; подвести к
выводу, что курение вредно для окружающих людей; познакомить с
законодательствами разных стран.

План беседы

1. Чтение и обсуждение отрывка из повести Л.Н. Толстого "Детство. Отрочество. Юность".

"Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась голубоватыми кольцами дыма. Трубка начала хрипеть. Горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотретья с трубкой в зеркало. Как. К удивлению моему. Зашатался на ногах; комната пошла кругом и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошёл, я увидел, что лицо моё было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, я подумал, что умираю. Я серьёзно испугался... и со страшной головной болью, расслабленный долго лежал на диване".

Воспитатель: Как вы думаете, чем обуславлена такая реакция организма?

Организм человека получил от курения сигарет отравление. Бедное отравленное тело пытается избавиться от ядов: кашель, тошнота, рвота, так проявляют себя защитные силы организма. Организм пытается

вытолкнуть из себя всё, что попало в него в результате курения.

2. Действие никотина на организм.

1) Теоретические сведения.

При сжигании табака образуются смолы и другие продукты горения в виде твёрдых частиц и капелек жидкости, размеры которых составляют доли микрометра, а число частиц измеряется десятками и сотнями тысяч миллиардов от одной сигареты. Все эти частицы направляются в лёгкие. В год человек, который выкуривает одну пачку сигарет в день, посылает в свои лёгкие около килограмма табачного дёгтя. Основным действующим началом табака является никотин - чрезвычайно сильный наркотический яд, действующий на нервную систему, пищеварение, а дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

В одной сигарете массой 1 грамм содержится обычно 10 - 15 мг никотина. *Никотин* - это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. В фильтре сигареты может скопиться такое количество никотина, которое может убить мышь. Говорят, что капля никотина убивает лошадь. Проводили такой опыт: к телу человека прикладывали пиявок, и через несколько минут после выкуривания им сигареты пиявки отваливались в судорогах.

2) Решите задачу.

Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. В одной сигарете содержится от 3 до 15 мг никотина. Для расчёта возьмём среднее арифметическое и предположим, что сигарета содержит 6 мг никотина. Рассчитайте, основываясь на этих данных, выкуривание скольких сигарет одновременно составляет смертельную дозу для человека. Для расчёта необходимо использовать вес собственного тела. Если он равняется 50 кг, то смертельная доза - выкуривание 8 сигарет одновременно.

Известны случаи, когда смерть наступала от выкуривания 2 - 3 сигарет в результате остановки сердца и органов дыхания, вследствие так называемого "токсического удара" по соответствующим нервным центрам.

3) Пассивное курение.

79% табачного дыма попадает в окружающую среду и вдыхается людьми находящимися поблизости от курильщика. Эти люди являются

пассивными курильщиками.

Но дым, выходящий из горящего края сигареты, более токсичен. Он содержит в 2-3 раза больше никотина.

При выкуривании одной сигареты чистота воздуха в помещении объёмом 30 кв.м снижается в 20 раз.

Пассивные курильщики болеют теми же заболеваниями, что и курильщики.

Некурящие жёны курящих супругов в 3 раза чаще умирают от рака лёгких.

Во многих странах ведётся борьба с курением. В Бельгии, Испании и Норвегии курение запрещено в большинстве общественных мест. Сегодня в Голландии 11 млн. человек не курят. В некоторых штатах Америки, у нас в России запрещена реклама сигарет на телевидении и радио. Шофёр такси в Америке, выкуривший сигарету в машине, обязан уплатить штраф в размере 2 000 долларов.

3. Итог.

Воспитатель: Каждый из вас принял решение; нужно ли курить, стоит ли даже хоть раз попробовать? Чтобы вы сделали с сигаретой, если бы она попала к вам в руки? Кто из вас готов её разорвать на мелкие кусочки, вот она? (Детям показать модель сигареты и предложить её порвать.)

КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА "ЖИЗНЬ БЕЗ СИГАРЕТ"

Цели: воспитание потребности в здоровом образе жизни; показать пагубное влияние табакокурения на подростковый организм.

Описание конкурсной программы.

Формируем 2 команды игроков по желанию и интересам воспитанников.

Во вступительном слове воспитатель говорит о теме программы и предлагает поразмыслить над словами Оноре де Бальзака: "Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации". Затем представляет членов жюри (воспитатели, медицинский работник, психолог).

Воспитатель: Да, порой вот так сразу переубедить курильщика бросить эту вредную привычку бывает очень сложно. А,

действительно, давайте попытаемся переубедить нашего курильщика не просто словом, а делом.

Итак, сегодня в наших конкурсах пожелали участвовать две команды, и мы, не мешкая, приступаем.

Тур 1. "В объятиях табачного дыма"

Воспитанник: Курение табака возникло ещё в глубокой древности. В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы - взрослые и дети - держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что "дикари" традиционно используют листья для частого вдыхания дыма.

Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ как проявление враждебности или недоверия.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушёных листьев "табакко" и ... нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицыне "дикари", украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили испанский двор.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привёз оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово "никотин" - так называют основной компонент табака, самый ядовитый.

Постепенно курение стало "путешествовать" по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило, пока царевич Пётр Алексеевич, постоянно общавшийся с чужеземцами, не научился курить... А потом он стал царём и начал, как известно, вводить в России европейские порядки, в том числе и пропаганду курения.

При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране. Тогда ещё никто не знал, насколько опасна эта привычка. *(Просмотр слайдов)*

Воспитатель: А теперь проверим, что знаете вы.

(За правильный ответ команде присуждается очко).

1. Родина табака

а) Южная Америка

- б) Южная Африка
 - в) Южный полюс.
2. Колумб в 1492 г. высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую они называли...
- а) папиросо
 - б) сигаро
 - в) самокруто.
3. Кто обнаружил в табаке никотин?
- а) Жан-Жак Руссо
 - б) Жан-Поль Бельмондо
 - в) Жан Нико.
4. Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от:
- а) насморка
 - б) мигрени
 - в) простуды.
5. В какой стране табак в XVI в. был объявлен "забавой дьявола"?
- а) в Испании
 - б) в Италии
 - в) в Бразилии.
6. Книга, написанная английским королём Яковом I в 1604 г., называется...
- а) "О вреде табака"
 - б) "О пользе курения"
 - в) "Об истории трубки".
7. Самый популярный способ употребления табака в США до XIX в.?
- а) курение
 - б) нюханье
 - в) жевание.
8. Кого называют "курильщиками поневоле"?
- а) тех, кто находится в обществе курящих
 - б) тех, кого заставляют курить принудительно
 - в) тех, кто курит в тюрьме.

Тур 2. "Этикет говорит - нет"

2-ой воспитанник: В XIX в. в обществе богатых людей существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или приём, для курения отводилось специальное помещение - отдалённая комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали принимать. Курить в гостиной при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

Воспитатель: С табаком, к сожалению, мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих мальчиков и девочек - это туалет, где они покуривают тайком от учителей, воспитателей. Мальчики, а в последнее время и некоторые девушки, считают шиком, когда с независимым, как им кажется, "взрослым" видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому юноше или девушке кажется, что он (она) похож на "крутого парня" или "современную независимую девушку" без комплексов, которого ничего не волнует. Поверьте, большинству взрослых неприятно видеть с сигаретой молодого паренька, а уж тем более девушку. *(Просмотр слайдов)*

А сейчас обе команды ответят на вопрос **"Что значит быть взрослым?"**

(Команды получают листы с изображением солнца и на лучах пишут свои ответы на вопрос. Чем больше лучей, тем больше присуждается очков.)

Тур 3 "Курить - здоровью вредить"

3-ий воспитанник: Сейчас многие начинают курить, но знаете ли вы, к чему это приводит?

Например, у юноши под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в лёгкие приводит к бронхитам, создаёт опасность пневмонии, повышается вероятность раковых заболеваний.

Курение поражает сердечно-сосудистую систему, эндокринную систему, органы пищеварения, дыхания - и этот список можно

продолжить.

Геннадий Касмынин писал:

Утром наполнить спешу никотином

Хилые лёгкие. Пусть похрипят.

Так я воюю и с медициной,

И с утвержденьем "Курение - яд!"

Это не просто: щёки обвисли,

Сердце в груди совершает прыжки.

Выпали волосы. Спутались мысли.

Руки дрожат. Под глазами мешки.

Но с ненавистным журналом "Здоровье",

Что издаётся на радость ханже,

Вплоть до победы биться готов я.

Врач успокоил: "Недолго уже".

Воспитатель: Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом. Вопрос к командам: **"Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье."**

(Например: "Здоровье дороже золота". "Здоровье ни за какие деньги не купишь". "Чистота - залог здоровья." и т.д.)

Тур 4 "Преступление и наказание".

4-ый воспитанник: С табачным зельем в давние времена велась жёсткая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а за головы казнённых с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак, только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии, в назидание потомству, пятеро монахов, уличённых в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее. В России в царствование Михаила Фёдоровича уличённых в первый раз наказывали палочными ударами, во второй - отрезанием носа или ушей.

Воспитатель: А что знают наши команды?

В этом туре мы вновь проверим знания участников команд истории табака и борьбы с курением. Снова будем задавать вам вопросы и

давать три варианта ответов, один из которых верный. Какой?

1. В XIX в. в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запрета на курение?

- а) медики
- б) пожарные
- в) церковь.

2. При каком царе за курение табака - "дьявольского зелья" - в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь?

- а) при Петре I
- б) при царе Михаиле Фёдоровиче
- в) при царе Алексее Михайловиче.

3. В школах Китая юного курильщика ожидает изнурительное наказание. Какое же?

- а) тренировка на велотренажёре
- б) бег на 1,5 км
- в) мытьё полов в школе.

4. Широко ведётся борьба с курением в Болгарии. Какие профессии там объявлены "Профессиями некурящих"?

- а) учителей и медиков
- б) пожарных и полицейских
- в) егерей и подводников.

5. В 1934 г. во французском городе Ницце компания молодёжи устроила соревнование - кто выкурит больше папирос! Двое "победителей" не смогли получить приз, так как скончались, выкурив...

- а) 40 папирос
- б) 50 папирос
- в) 60 папирос.

Команда, ответившая первой правильно, получает очко за каждый вопрос.

Воспитатель: Ребята, помните:

Табак - один из наиболее мощных канцерогенов, вызывающих онкологические заболевания лёгких, трахеи, бронхов, гортани, горла, пищевода и т.д.

Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов

дыхания: хронического бронхита, хронической обструктивной болезни лёгких, пневмонии.

Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней коронарных сосудов, цереброваскулярных и периферических сосудов.

Курение табака увеличивает риск остеопороза.

Курение табака быстро приводит к отдышке, старению кожи лица, пожелтению зубов, неприятному запаху изо рта.

Никотин по своим фармакологическим свойствам и воздействию близок к наркотическим преператам - героину и кокаину, и вызывает развитие зависимости.

Подражание старшим не всегда и не во всём правильно. Самоутверждение, желание быть не таким, как все, - потребность каждого подростка.

Это знает каждый взрослый человек. Подражайте в спорте, в овладении знаниями и профессиональными навыками, в любви к жизни, а не в курении табака.

Минздрав России предупреждает: "Курение опасно для вашего здоровья!"

Воспитатель предоставляет слово членам жюри. Награждается команда-победительница.

В завершении мероприятия воспитатель благодарит всех за участие в программе.

Воспитатель: Способность бросить вредную привычку зависит от вас: вашей собранности, воли.

Надо быть упорным и настойчивым. Начать курить легче, чем отказаться от курения.

Так давайте же не начинать курить: давайте беречь здоровье - своё и близких.

