

Министерство образования Иркутской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Профессиональное училище №60», с.Оек

Методическая разработка
«Профилактика табакокурения и курительных смесей среди
детей и подростков».

Разработали:

Заместитель директора по ВР Н.В. Баханова

Социальный педагог А.С. Баранова

Педагог – психолог Н.А. Нефедьева

Педагог – организатор Т.В. Ширяева

с.Оек, 2019 год

Оглавление

Актуальность методической разработки	3
Цель методической разработки:	3
Задачи методической разработки:	4
Ожидаемые результаты:	4
План мероприятий направленных на профилактику табакокурения среди обучающихся	6
«Жизнь прекрасна! Не потратить ее напрасно!»	6
Классный час на тему:	8
«История появления табака и курительной смеси».....	8
Тренинг-беседа «Жизнь прекрасна! Не потратить ее напрасно!»	16
Круглый стол на тему «Профилактика табакокурения» в виде информационной площадки	20
Квест – игра «Курс на здоровый образ жизни»	22
Список используемой литературы:	25
Приложение №1	26

Актуальность методической разработки

По международной классификации болезней, вступившей в силу в 1999 году, табачная зависимость официально признана болезнью. Социальная опасность курения заключается не только во вреде здоровью курящего и его близких, но и в том, что курение может стать началом более страшного пути.

По данным многочисленных исследований, проведенных за рубежом и в нашей стране, от последствий, связанных с курением, умирает больше людей, чем от употребления алкоголя, наркотиков, а также от СПИДа, авто и авиакатастроф вместе взятых. Масштабы курения среди подростков катастрофически увеличиваются. Отношение молодёжи к курению демократичное, попустительское. Большинство молодых людей знают о вреде курения, но продолжают курить.

В нашей образовательной организации в результате опроса было выявлено более 40 % курящих, одна из главных причин, почему подростки курят - «быть как все». Курить модно, это поднимает престиж подростка среди сверстников. Одним из мотивов первой пробы сигареты является «любопытство» и составляет 49,7%. Подавляющее большинство людей начинают курить в школьном и студенческом возрасте, поэтому эффективные меры по профилактике курения в училище могут помочь многим студентам обойти стороной эту форму зависимости.

Данная методическая разработка предназначена для проведения профилактической недели приуроченной к всемирному Дню без табака и борьбы с ним. Данная разработка может быть использована в качестве базового материала для подготовки и проведения как индивидуальных, так и групповых профилактических занятий о вредном воздействии табакокурения и курительных смесей на организм человека.

Цель методической разработки:

- Разработка возможного пути решения проблемы табакокурения в училище;

- Целенаправленное формирование осознанного отрицательного отношения к курению, стремление к здоровому образу жизни, ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей;

- Активизация творческой, познавательной и интеллектуальной инициативы обучающихся посредством вовлечения в творческую деятельность;

- Снижение распространения табачной зависимости привлечение внимания обучающихся к проблеме табакокурения, повышение уровня их информированности о его пагубном воздействии, приводящем к ряду негативных последствий, а также формирование у них стимулов к принятию принципов здорового образа жизни.

Задачи методической разработки:

1. Ознакомить обучающихся с историей возникновения табака и курительных смесей, способы борьбы с табачной зависимостью;

2. Предоставить обучающимся объективную информацию о последствиях курения и сформировать представления о негативном влиянии курения на различные сферы жизни человека;

3. Научить распознавать и оценивать опасные и вредные факторы табакокурения, а также сознательному и ответственному отношению к вопросам личного здоровья;

4. Выработать специальные навыки по противостоянию давлению и преодолению аддиктивного поведения.

5. Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью и негативного отношения к употреблению табака.

Ожидаемые результаты:

1. Освоение обучающимися понятийного поля и фактологических данных, связанных с проблемами никотиновой зависимости.

2. Закрепление поведенческих паттернов, позволяющих обучающимся конструктивно и настойчиво преодолевать проблемы, связанные с табакокурением и вредными привычками.

3. Развитие и углубление у обучающихся мотивационных установок социально - ответственного и гражданско-патриотического поведения, предполагающего понимание важности личного вклада в оздоровление подрастающего поколения.

План мероприятий направленных на профилактику табакокурения среди обучающихся

№ п/п	Дни недели, дата	Форма занятия	Тема	Ход занятия	Ответственный
1	понедельник	Классный час	«История появления табака и борьбы с ним»	Ознакомление ребят в форме диалога	Заместитель директора по ВР Педагог - психолог
2	вторник	Тренинг-беседа	«Жизнь прекрасна! Не потратить ее напрасно!»	Групповое занятие	Заместитель директора по ВР Педагог – психолог Социальный педагог
3	среда	Информационная площадка	«Профилактика табакокурения»	Межведомственное взаимодействие, круглый стол по данной теме	Заместитель директора по ВР Педагог – психолог Социальный педагог Педагог - организатор
4	четверг	Экскурсия		Экскурсионная поездка в анатомический музей судебной медицины	Заместитель директора по ВР Мастер производственного

					обучения классный руководитель
5	пятница	Квест – игра	«Курс на здоровый образ жизни»	Конкурсная программа	Заместитель директора по ВР Педагог – психолог Социальный педагог Педагог – организатор
6	пятница	Подведение итогов недели	«Профилактика табакокурения»	Рефлексия, Награждение участников	Заместитель директора по ВР Педагог – психолог Социальный педагог Педагог – организатор

Классный час на тему:

«История появления табака и курительной смеси»

Цель: повысить уровень информированности у обучающихся, путем изучения истории появления табака и курительных смесей.

Задачи:

1. Повысить уровень знания у обучающихся и дать оценку ситуации по данной проблеме в обществе.
2. Предотвратить появление зависимости от табака и курительных смесей у подростков.

Предварительная подготовка. Изготовление обучающимися плакатов на тему: «Профилактика табакокурения и курительных смесей среди детей и подростков».

План занятия

- Информационный блок об истории появления табака
- Статистические данные в России в 2019 году и показатели смертности
- Принятие Конвенции по борьбе против табакокурения
- Последствия принятых мер на государственном уровне
- Первая жертва после потребления курительной смеси
- Цена за «Спайс» на рынке
- Симптомы зависимости к курительной смеси
- Цепь поражения органов, после попадания ядовитых веществ в организм человека
- Стадии формирования зависимости
- Рефлексия (подведение итогов).

Ход занятия

12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову (хотя сейчас мы знаем - это была Америка), жители которого поднесли гостям сушеные на солнце коричневатые листья, свернутые для курения в трубочку, которые они называли "петум". После второго похода

Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда - во все уголки планеты. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство этого растения – очень скоро развивавшаяся тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович повел жестокую борьбу с курильщиками: поимка 1 раз в курении стоила виноватому 60 ударов палок по стопам, за 2 раза отрезали нос и уши, а рецидивистов ссылали в дальние города, бывало и казнили. В цивилизованной Англии по указанию королевы Елизаветы II курильщиков тогда приравнивали всего лишь к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

Но наш неумный реформатор Петр I стал внедрять табакокурение - по его мнению, это способствовало утверждению западных ценностей. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, стимулирует и успокаивает. Табачные листья использовались как лечебное вещество (в виде настоек, капель, пилюль, экстрактов), при этом они, естественно, часто вызывали тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением, а что касается Петра I, то западник-царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер, что называется, до срока.

Курение в России – настоящий бич современности, самое ужасное, что с каждым годом к курению все больше приобщаются подростки и женщины. Последние не бросают вредную привычку даже будучи в положении. Поэтому не стоит удивляться, что подрастающее поколение вместе с новорожденными, мягко говоря, не отличаются здоровьем.

У таких детей наряду с хроническими заболеваниями могут проявляться заторможенность, плохая память, невозможность сконцентрироваться на объекте, сонливость, депрессивность. Сигареты – своеобразный наркотик для курящих, привыкание к никотину происходит в рекордно сжатые сроки, а бросить пагубную привычку крайне сложно.

Статистические данные относительно курения описывают ужасающие масштабы проблемы, нависшей над Россией:

1. В 2019 году курит почти половина россиян – 40%.
2. Большинство курящих – мужчины, они составляют 60%. Женщины приобщились к вредной привычке в количестве 20% от общего числа курильщиков. Однако эксперты утверждают, что именно среди представительниц слабого пола намечается тенденция резкого роста тех, кто не может прожить без сигареты и дня.

3. Возраст курильщиков в России варьируется от 19 до 44 лет. Практически у каждой четвертой девушки в сумочке лежит пачка сигарет, возраст девушек насчитывает 20-29 лет, а ведь именно в это время они становятся матерями.

Раньше самыми курящими странами были признаны Япония, Турция и Египет. Но буквально за последние 10 лет Россия перегнала их показатели, если сравнивать значения со статистикой, представленной Росстатом 10 лет назад, курящих россиян увеличилось на 450 000 человек. В среднем гражданин России ежедневно выкуривает около 10 сигарет.

К сожалению, сегодня сигарета прочно вписалась в жизнь общества - для многих курить так же естественно, как умываться, чистить зубы, есть и пить. По оценкам Всемирной организации здравоохранения около трети населения нашей планеты от 15 лет и старше являются заядлыми курильщиками. Табачный конвейер смерти укладывает в гробы 6 человек ежеминутно, поэтому он даже рассматривается как «оружие массового поражения». Тем не менее ряды курильщиков постоянно пополняются подрастающим поколением и масштабы проблемы на фоне ухудшающейся экологической обстановки начинают принимать серьезные размеры.

В Российской Федерации по причинам, связанным с курением, ежегодно умирают 300 – 400 тысяч человек. Установлено, что до 90 процентов людей начинают курить с молодости. Средний возраст начинающих курильщиков в России — 11 лет. В седьмых-восьмых классах

систематически курят 8–12 процентов учеников, в девярых-десятых — уже 21–24 процента. Социологические опросы последних лет показывают, что 62% курильщиков хотят «завязать» с курением, но они же признаются, что справиться с никотиновой зависимостью не в силах.

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

В мае 2003 года Всемирной Организацией Здравоохранения была принята Конвенция по борьбе против табака, к которой присоединилось более 90 стран, в том числе и Россия. День 31 мая объявлен Всемирным днём без табака. Ежегодно третий четверг ноября отмечается как Всемирный день отказа от курения.

Поскольку подростки особенно восприимчивы ко всему новому, реклама товаров и услуг, приобщающих к вредным привычкам, часто оказывает на них губительное влияние. На государственном уровне организован ряд мер, направленных против курения. Так в 2013 году был наложен полный запрет на рекламу табака в нашей стране. ВОЗ еще в 2008 году призывала правительства всех стран запретить рекламу табачных изделий. В Канаде, например, где запрет действует уже довольно долго, за 40-летний период число курильщиков достигло рекордно низкого значения.

В России также были приняты законы об ограничении продажи табачных изделий и мест курения. Другое дело, что выполнение этих законов не очень хорошо пока контролируется, но хочется верить, что мы в

недалеком будущем составим конкуренцию ведущим мировым странам в борьбе с табакокурением.

Контрольные вопросы:

1. Как и когда познакомились европейцы с табаком?
2. Каким было отношение к курению на Руси?
3. Что нового сумел привнести здесь Петр I?
4. Какова ситуация с курением в современной России?
5. Принимаются – ли какие-то меры правительством РФ?

История возникновения курительных смесей.

В 2008 году, врач из скорой наркологической помощи получил вызов к очередному пациенту. Больной оказался интоксигирован неизвестным на тот момент наркотиком «спайс», тот самый, который содержал «шалфей предсказателей», «гавайскую розу», «голубой лотос» и др. травы, имеющие психотропное действие, произрастающие на других континентах.

Отсюда и пошло название «курительные смеси» или «курительные миксы». Название «спайс» — это «торговое» название самой распространенной курительной смеси. Первые спайсы появились из Европы и особой физической зависимости эти курительные смеси не вызывали. Статистика на 2008 год: на 100 обращений в медицинские учреждения — 5-8 это лечение от «спайса».

Уже в 2009 – 2010 годах Российское законодательство внесло в список запрещенных к обороту в РФ веществ «шалфей предсказателей», «гавайскую розу», «голубой лотос» и др. травы, имеющие психотропное действие. Курительные смеси начали исчезать.

Законодательство РФ, не успевает запрещать одни наркотические соединения, как появляются. В среднем на разработку и принятия закона уходит около года, а состав наркотика меняется каждые несколько месяцев. Нужен законопроект, запрещающий не конкретно химическое вещество, а все аналоги психотропных курительных смесей.

Спайс — умри за небольшие деньги!

Спайс начали продавать сравнительно недавно. Сейчас купить спайс не составит никакого труда. Ведь есть интернет и местные наркоманы в каждом районе, в школе, ВУЗе, училище и т.д., которые торгуют спайсом.

Бизнесмены, которые везут спайс из Китая сотнями килограммов, уверяют, что якобы спайс безопасен и не вызывает зависимости. Разумеется, торговцы никогда не расскажут о минусах своего товара.

На самом деле желание купить спайс возникает от его доступности и низкой цены. И это неудивительно, химикаты из Китая не могут стоить дорого.

Если бы продавцы предупреждали, чем вреден спайс и в чем его опасность, то его бы никто не покупал, как собственно и водку, пиво, сигареты, но сейчас не про них.

Какими могут быть последствия спайса:

- Отсутствие понимания происходящего. То есть вы можете даже убить человека не осознавая этого. Такой случай не так давно произошел в Белгороде.

- Потеря интересов
- Мания преследования
- Резкое снижение памяти и интеллекта (деградация мозга)
- Инфаркт и инсульт в возрасте 20-30 лет.
- Нередкое явление и смерть от передозировки.

Цена пакетика Спайса на данный момент составляет около 500 рублей, начинающему наркоману такого пакетика хватает на пару дней, компания же выкуривает его за вечер, скидываясь 100 рублями, которые были взяты у родителей на проезд или обед. Так происходит в 90% случаях. Последнее время «барыги», продающие наркотик, даже делают однодневные акции скидок переманивая клиентов к себе и продают наркотик по 150 рублей.

Для лечения от зависимости к спайсу необходим индивидуальный подход и проходит в 2 этапа:

1 этап — это лечение от 5 до 10 дней. Детоксикация организма с купированием абстинентно-депрессивных состояний. Медикаментозная терапия. Этот этап лечения может проходить как на дому, так и в стационаре.

2 этап — это реабилитация от 3-х недель до 3-х месяцев. Медикаментозная терапия. Психологическая работа.

Вред спайса или курительных смесей

Сейчас, безусловно, можно утверждать что спайс – вредное наркотическое вещество, а не безобидный сбор успокаивающих трав. Трава в спайсе — только основа, которая пропитана концентратом химических веществ. А значит очищение от составляющих химических веществ спайса после интоксикации просто необходимо. Это нужно делать незамедлительно, потому как интоксикация наступает за очень короткое время и поражает внутренние органы, после чего человек может остаться инвалидом.

Все ядовитые вещества попадают в кровь через легкие. А затем уже кровь разносит весь яд по организму человека. Естественно, что вред наносится и печени. Ведь она пытается спасти организм и берет всю силу удара на себя и яд накапливается в печени.

Далее вред наносится и мозгу. Капилляры мозга сужаются, когда боятся пропустить яд в мозг. Поэтому кровь не может снабжать мозг кислородом. И в итоге клетки мозга умирают.

К тому же спайс действует и на половые органы. В итоге те, кто много лет курит эти смеси, становятся впоследствии импотентами. Выработка тестостерона затрудняется, и влечение к противоположному полу исчезает. А у девушек меняется менструальный цикл, что часто приводит к бесплодию.

Раскрываются последствия постепенно, по стадиям. Имеется шесть стадий формирования зависимости от всякого наркотика.

Стадия 1. Начало.

Стадия 2. Эксперименты. Наркоманы начинают ставить на себе опыты по количеству приема наркотиков, смешивании их видов.

Стадия 3. Применение наркотиков в обществе. Спайс и другие наркотики употребляются уже со знакомыми, друзьями.

Стадия 4. Наркотик употребляется уже как что-то обычное, повседневное. Появляется привычка. Человек не может без наркотиков прожить и дня, собирает вокруг себя таких же зависящих от наркотиков, как и он. Живет иллюзией, что он не один такой и это нормально.

Стадия 5. Наркотики принимаются уже в больших количествах. Маленьких доз больному недостаточно. Портятся отношения со сверстниками, семьей. Человек ищет выход опять же в наркотиках и начинает еще больше употреблять их.

Стадия 6. Больное пристрастие. Человек уже не в силах бросить сам, он наркозависим и нуждается в лечении. У больного серьезные проблемы со здоровьем, тяга к опасным делам, потеря друзей и родственников из-за дисбаланса личности. Больной уже не может отличить, когда ему плохо от наркотиков, а когда просто хорошо. Теряется память, некоторые ощущения обостряются до предела: появляется нервозность, тремор в руках. Иные же ощущения притупляются, затормаживаются: мышление, речь. Больному необходимо очищение организма от спайса или в некоторых случаях снятие ломки.

Будьте бдительны. Если у ребенка красные глаза, неадекватность, странные новые интересы, новая подозрительная компания? Некоторые подростки торгуют спайсом, у них начинают появляться новые дорогие вещи.

Лучше остановить это сейчас, потому что все может закончиться трагедией!

Контрольные вопросы:

1. Какими могут быть последствия потребления спайса?
2. Верно – ли, что спайс – это безобидный сбор успокаивающих трав?
3. Последствия интоксикации организма человека?

Тренинг-беседа «Жизнь прекрасна! Не потратить ее напрасно!»

Цели:

- повышение уровня информированности.
- выработка и развитие навыков предотвращения зависимости от табака и курительных смесей у подростков.

Задачи:

- выявить исходный уровень информированности подростков, актуализировать проблему табакокурения и негативного потребления курительных смесей;
- информировать о вредном влиянии дыма на организм и развитии зависимости;
- проверить уровень усвоения информации и закрепление навыков.

Для того чтобы тренинг был тренингом, нужны специальные правила. Правила – это законы группы, по которым она живет во время всего тренинга. Правила принимаются всей группой вместе с тренером в самом начале работы. Они нужны для создания такой обстановки, чтобы каждый участник:

- мог открыто высказываться и выражать свои чувства и взгляды;
- не боялся стать объектом насмешки и критики;
- был уверен в том, что все личное, что обсуждается на занятии, не выйдет за пределы группы;
- получал информацию сам и не мешал получать ее другим.

Правила тренинга

Нужно: выражать свое мнение «я считаю, я думаю», смотреть на того к кому ты обращаешься, внимательно слушать, когда говорят другие, уважать чужое мнение, говорить по одному, не давать оценок.

Нельзя: начинать свою речь словами «ты, вы, он, она», шуметь, когда кто-то говорит, перебивать, обзывать, передразнивать, рассказывать о чувствах другого человека за пределами группы, ставить другим оценки.

Вступительное слово:

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая зависимость, тем более опасная, так как многие не воспринимают её всерьёз. Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся регулярными курильщиками, а некоторые ребята говорят о том, что в любой момент бросят курить если захотят.

Упражнение «Знакомство»

Все участники садятся в круг. Руководитель раздает бумагу и ручки. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя, затем делит лист на две части вертикальной чертой. Левую отмечает знаком «+» а правую знаком «-». Под знаком «+» перечисляется то, что особенно нравится (в природе, в людях, в себе и т. д.), а под знаком «-» пишется то, что особенно неприятно для каждого в окружающем его мире («ненавижу трусость», «не люблю осень» и т. д.). Затем все зачитывают свои записи вслух и происходит обсуждение услышанного.

Упражнение «Ассоциации по имени»

– Ребята, посмотрите, на доске я не случайно написала свое имя и к каждой букве своего имени, написала ассоциации, относящиеся к табакокурению и никотину.

– Сейчас я предлагаю Вам написать свое имя. Рядом с каждой букве своего имени написать по слову, начинающемуся с этой буквы, относящемуся к табакокурению и курительным смесям.

– Теперь прошу ответить, какие ощущения Вы испытывали, когда выполняли задание...*(Ответы)*.

– Ребята, ваша реакция – это реакция нормального, психологически здорового человека.

– А теперь мы поговорим о табакокурении и курительных смесях, о его вреде – проблеме, которая губит людей, уничтожая в человеке человека. Возможно, кто-то скажет, что меня это не касается, и будет совершенно не

прав. Это касается каждого из нас, потому что эта проблема представляет опасность для тех кто уже столкнулся с этой пагубной привычкой и тех кто находится рядом с ними.

Упражнение «Желания»

Участники получают листки для записи, на которых располагают по мере значимости в столбик 5 заветных желаний. Затем из этого списка по команде ведущего вычеркиваются те, в которые пришлось вносить коррективы или вообще пожертвовать, что-то не успели или просто поленились, а последнюю отбирает привычка-зависимость, вообще не спрашивая автора. В заключение проводится обсуждение чувств и потерянных желаний.

Упражнение «Финиш»

На расстоянии 3м от добровольца ставится стул и ведущий просит определить, каково расстояние до стула, он должен назвать, сколько шагов ему нужно сделать, чтобы оказаться рядом со стулом. После того как участник определился, ведущий просит его сделать эти шаги. Как только доброволец начинает шагать, ведущий резко придвигает стул ближе, затем обсуждение по вопросам:

Что произошло? Что случилось со стулом? Что случилось расстоянием?

Когда ты начинал шагать, ты ожидал, что я придвину стул?

Что ты почувствовал, когда я придвинул стул?

Почувствовал ли ты себя обманутым?

В заключении поясняя смысл метафоры, важно отметить, что проблема зависимости кроется, прежде всего, не в человеке, а в свойствах самой зависимости. Каким бы ни был человек, делая первые шаги, он думает, что может рассчитать расстояние и время до возникновения зависимости. Человек убежден, что он контролирует ситуацию, свое здоровье и вообще жизнь. Самое страшное в том, что хотя зависимость может формироваться очень быстро, этого не происходит мгновенно. Человек «по капле» теряет

контроль над собой, над своими действиями и своей судьбой. Человек может быть убежден, что ничего страшного для него не происходит, а на самом деле это иллюзия, которую создает зависимость. В действительности порой бывает достаточно одного шага. Иллюзия контроля над ситуацией вселяет в человека самонадеянность и заставляет двигаться навстречу зависимости все быстрее и быстрее.

Разбор ситуаций в группе

Во дворе Наташа и Катя предложили Ирине пойти в подъезд и покурить. Ирина не курит, и поэтому отказалась, на что получила в ответ: «Ну и трусиха же ты! Кого из себя строишь? Посмотри, почти все девочки нашего двора курят». Как поступить Ирине в данной ситуации?

Подведение итогов

Ребята, поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году. А кто болеет два и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человек ежемесячно болеет! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Ученые доказали, что человек должен жить 150-200 лет. Как же этого можно добиться? Во-первых, вести Здоровый Образ Жизни. Соблюдать режим дня, заниматься спортом, уметь управлять собой в любых ситуациях.

Рефлексия «Сегодня Я...»

– Сейчас я прошу каждого продолжить одно единственное предложение: «Сегодня я...»

Всем спасибо за внимание!

Круглый стол на тему «Профилактика табакокурения» в виде информационной площадки

Цель проведения мероприятия – проведение активной дискуссии по проблеме.

Задачи:

- повышение восприимчивости обучающихся к негативным последствиям курения;
- укрепление и сохранения здоровья обучающихся, мотивация на формирование здоровых привычек и осознанного выбора здорового образа жизни и ответственности за свой выбор;

повышение роли и ответственности семьи в профилактике табакокурения.

Участники мероприятия: социальные партнеры (ОГБУЗ «Иркутская районная больница», ОГКУ «Центр профилактики наркомании», МУ СКСК Оекского МО, Управление по молодежной политике, Министерство по физической культуре, спорту и молодежной политике Иркутской области, ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции, инспектор отдела полиции № 10 МУ МВД России "Иркутское"), заместитель директора по ВР, социальный педагог, педагог-психолог, педагог-организатор, обучающиеся.

Форма проведения: круглый стол.

Место проведения мероприятия: ГАПОУ ИО «Профессиональное училище №60» с.Оек.

В рамках данного мероприятия обучающимися в присутствии специалистов состоится обсуждение о вреде курения, причинах и способах борьбы. Перед участниками круглого стола выступит обучающийся с результатами анкетирования (которое проводится заранее) и с предложенными вариантами борьбы с курением. (Приложение №1) В ходе обсуждения должен быть сделан вывод о том, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать

осознанный выбор во всем, воспитывает уважение к себе, чувство собственного достоинства.

Второй вопрос для обсуждения: повышение роли и ответственности семьи в профилактике табакокурения. Перед аудиторией выступит обучающийся с докладом на данную тему.

Участники встречи должны определить значимость межведомственного взаимодействия для повышения эффективности работы по профилактике табакокурения, пропаганде здорового образа жизни. Должны акцентировать внимание на то, что чтение нравоучений и тактика запугивания мало чем может помочь. Нужно проводить как можно больше акций, привлекать молодежь к спорту, «здоровым и полезным» развлечениям, к разъяснительной работе среди сверстников.

В завершении обсуждения оформляется протокол с принятыми решениями:

1. Считается необходимым разработать методические рекомендации для родителей обучающихся для повышения роли и ответственности семьи в профилактике табакокурения.

2. На основании полученных выводов о причинах курения образовательному учреждению организовать конкурс «Антиреклама табака».

Квест – игра «Курс на здоровый образ жизни»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. **Формирование команд** варианты: группы делятся время путем распределения цветowych жетонов. Количество команд в игре не должно превышать количества станций. Составы команд должны быть максимально равнозначными по их количеству (примерно 10 человек).

2. **Подготовка реквизита** в соответствии с предполагаемым количеством команд заготавливаются маршрутные листы, в нашем случае карта Станций, таблички на двери кабинетов с названиями станций, реквизит на станции и т.д.

3. **Подготовка распорядителей на станциях** распорядителями могут быть обучающиеся старших курсов, педагогические работники, получившие необходимую установку и консультацию организаторов мероприятия.

4. **Подготовка наградного фонда** как в любой игре, где предполагается выявление победителя, при подведении итогов должен присутствовать и момент награждения. В качестве наград могут быть как медали по количеству участников команды, так и сладкие призы и дипломы, грамоты.

Цель:

- систематизация и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни и спорту;
- приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ;
- формирование у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких;
- содействие развитию коммуникативных качеств личности обучающихся;
- формирование умения работать в группе

ОПИСАНИЕ СТАНЦИЙ

1 Станция «Стартовая»

Проводится анкетирование обучающихся с целью выявления «группы риска»

2 Станция « Спортивная»

Задание:

1. Этап «Памперсы»
2. Этап «Баскетбольный мяч»
3. Этап «Скакалка»
4. Этап «Обруч»
5. Этап «Ласты»
6. Этап «Клюшка»

3 Станция « Тир»

Задание:

1. Этап «Сборка автомата»
2. Этап «Попади в мишень»

4 Станция « Кабинет врача»

Задание:

1. Этап «Загадки»:
2. Этап «Оказать первую помощь» (с использованием манекена)
3. Этап «Наложить повязку»

5 Станция « Творческая»

Задание:

Изготовить из предложенных материалов «коллаж ЗОЖ» (бумага цветная, ножница, фломастеры, ватман, скотч, клей ПВА и т.д.)

6 Станция «Музыкальная»

Задание:

Исполнить предложенную музыкальную композицию под караоке на спортивную тему (необходимо набрать максимальное количество баллов)

7 Станция «Креативная»

Задание:

Танец (флешмоб) под программу Just Danse (участвует вся группа)

8 Станция «Правильное питание»

Задание:

1. Этап «Вопрос – ответ о ПП»
2. Этап «Приготовить витаминный салат» из предложенных

ингредиентов

9 Станция «Стадион»

Задание:

1. Этап «Бег 300 метров» – выполняют 6 человек
2. Этап «Метание мяча» выполняют 6 человек (общая сумма баллов или метров 125м)
3. Этап «Перетягивание каната» - групповое

10 Станция «Награждение» подведение итогов игры, рефлексия, награждение команд.

Список используемой литературы:

1. Суховская, О. А. Заблуждения, которые мешают бросить курить. Как врачу построить аргументацию [Текст] / О. А. Суховская // Заместитель главного врача: лечебная работа и медицинская экспертиза. - 2017. - № 9. - С. 104-110.
2. Туберкулез и табакокурение: риск развития специфического процесса и его особенности у курящих больных [Текст] / Н. М. Корецкая [и др.] // Пульмонология. - 2017. - № 1. - С. 51-55.
3. Тумаренко, А. В. Профилактика и лечение табакокурения в работе сестринского персонала: дискуссионные вопросы [Текст] / А. В. Тумаренко, В. В. Скворцов // Медсестра. - 2014. - № 12. - С. 49-54.
4. Руководство практического психолога: Психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: ИЦ "Академия". – 1998

Анкета по проблеме табакокурения

Табакокурение - важнейший фактор риска развития многих серьезных заболеваний сердца, сосудов, органов дыхания, онкологической патологии. Табакокурение в России превратилось в национальное бедствие. Как защитить общество от никотиновой угрозы? Предлагаем Вам оценить свое отношение к табакокурению. Внимательно прочитайте вопросы и отметьте пункт, соответствующий вашему мнению или напишите свой вариант ответа. Важно, чтобы выбранная позиция наиболее полно отражала Ваш личный взгляд на данную проблему. Благодарим за участие.

1. Курите ли Вы?

- да, часто
- да, редко
- нет, не курю

2. Сколько лет вы уже курите? _____

3. Когда Вы выкурили первую сигарету?

- до 12 лет
- 12 - 18 лет
- старше 18 лет
- не курю

4. Есть ли курящие среди членов Вашей семьи?

- да
- курили ранее, в настоящее время не курят
- нет

5. По какой причине Вы начали курить?

- потому что друзья курили
- потому что родители курили
- потому что курил старший брат или сестра
- для того, чтобы изменить свой имидж
- из-за проблем на учёбе, работе, в семье
- чтобы выглядеть старше
- другое _____
- не знаю
- не курю

6. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?

- до 10
- 10-20

- 20 и более
- не курю

7. Чувствуете ли Вы особую тягу к сигаретам?

- чувствую сильную тягу
- только слегка тянет
- совсем не тянет

8. Доступность дешевых сигарет на ваш взгляд провоцирует курение?

- да
- нет
- возможно

9. Есть ли на ваш взгляд положительные стороны курения (если есть, то указать какие)?

- есть
- их нет

10. Реклама сигарет в СМИ, курение героев фильмов, телевизионных передач провоцирует курение?

- да
- нет
- возможно
- другое мнение _____

11. Имеет ли смысл борьба с курением среди студентов, интернов, клинических ординаторов?

- конечно смысл есть
- смысл есть, но маленький эффект
- смысла нет
- другое мнение (указать какое):

12. Если Вы курите, то собираетесь ли бросить курить в ближайшее время?

- хочу бросить в ближайшее время
- хочу бросить, но не в ближайшее время
- не хочу бросать
- хочу, но не могу

13. Если Вы курите, то по каким причинам вы собираетесь бросить курить?

- не хочу бросать
- хочу, потому что _____

14. Бросали ли вы курение раньше?

- бросал
- не бросал

- пытался, но не получилось
- не курил никогда

15. Если ранее вы пытались бросать курить, по каким причинам это не удалось?

16. Если Вы курите, то назовите основную причину, по которой вы не хотите/не можете бросить курить? _____

17. Курит ли Ваш друг (подруга)?

- да
- нет

18. Считаете ли Вы, что курение опасно для Вашего здоровья?

- да
- нет
- не знаю

19. Если бы Вы знали о курении все, что знаете сейчас, до того, как пристрастились к сигарете, начали бы Вы курить? _____