

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кулигинская средняя общеобразовательная школа»
Кезского района Удмуртской Республики

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете школы
протокол № 1 от 26.08. 2024 года

Утверждаю
Директор школы: В.Е. Селукова
Приказ № 105 от 27.08. 2024 года

Программа
«Профилактика и запрещение курения (в том числе табакокурения),
употребления алкогольных напитков, слабоалкогольных напитков и пива,
наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров, и
аналогов и других одурманивающих веществ среди обучающихся МБОУ
«Кулигинская СОШ» на 2024-2028гг

Кулига, 2024

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название:

«Профилактика и запрещение курения (в том числе табакокурения), употребления алкогольных напитков, слабоалкогольных напитков и пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров, и аналогов и других одурманивающих веществ среди обучающихся МБОУ «Кулигинская СОШ» на 2024-2028гг.

Сроки реализации программы:

2024 - 2028 учебные гг.

Организация: МБОУ «Кулигинская СОШ»

Юридический адрес:

Вид программы:

Комплексная целевая программа

Цель программы:

Сохранения здоровья обучающихся посредством выработки личностных ресурсов и стратегий поведения, способствующих улучшению качества жизни; сокращения спроса на табак и табачные изделия, алкоголь, наркотические изделия, слабоалкогольных напитков и пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров, и аналогов и других одурманивающих веществ; профилактика заболеваний, связанных с потреблением указанных изделий, формирования ответственного отношения к здоровью и отрицательного отношения к потреблению табака, алкоголю, наркотикам, их аналогам, просвещение и информирование о вреде потребления табака, алкоголя, наркотиков и вредном воздействии окружающего табачного дыма.

Задачи программы:

1. Внедрение комплекса мероприятий по профилактике и запрещению курения (в том числе табакокурения), употребления алкогольных напитков, слабоалкогольных напитков и пива,

наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров, и аналогов и других одурманивающих веществ.

2. Повышение уровня информированности обучающихся, педагогов и родителей о проблеме табакокурения, алкоголизма, наркомании.
 3. Формирование знаний и представлений обучающихся о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании, различных нарушениях и формах заболеваний, связанных с ними.
 4. Изменение отношения участников образовательного процесса к заявленной проблематике.
 5. Выработка и развитие навыков сохранения собственного здоровья.
 6. Формирование мотивации к сохранению здоровья.
 7. Подготовка лидеров в области профилактики, организующих и проводящих непосредственную профилактическую работу.
 8. Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы в профилактической работе.
- .

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы:

Сохранения здоровья обучающихся посредством выработки личностных ресурсов и стратегий поведения, способствующих улучшению качества жизни; сокращения спроса на табак и табачные изделия, алкоголь, наркотические изделия, слабоалкогольных напитков и пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров, и аналогов и других одурманивающих веществ; профилактика заболеваний, связанных с потреблением указанных изделий, формирования ответственного отношения к здоровью и отрицательного отношения к потреблению табака, алкоголя, наркотикам, их аналогам, просвещение и информирование о вреде потребления табака, алкоголя, наркотиков и вредном воздействии окружающего табачного дыма

Задачи программы:

1. Внедрение комплекса мероприятий по профилактике и запрещению курения (в том числе табакокурения), употребления алкогольных напитков, слабоалкогольных напитков и пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров, и аналогов и других одурманивающих веществ
2. Повышение уровня информированности обучающихся, педагогов и родителей о проблеме табакокурения, алкоголизма, наркомании.
3. Формирование знаний и представлений обучающихся о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании, различных нарушениях и формах заболеваний, связанных с ними;
4. Изменение отношения участников образовательного процесса к заявленной проблематике.
5. Выработка и развитие навыков сохранения собственного здоровья.
6. Формирование мотивации к сохранению здоровья.
7. Подготовка лидеров в области профилактики, организующих и проводящих непосредственную профилактическую работу.
8. Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы в профилактической работе

Решение поставленных задач достигается путем реализации составляющих программы.

Структура программы.

Программа состоит из следующих разделов.

1. Система профилактических мероприятий:

- обучающие семинары для педагогов;
- просветительские лекции;
- тренинговые занятия и семинары для обучающихся, которые включают в себя предоставление информации:
 - 1) о преимуществах прекращения потребления табака, алкоголя, слабоалкогольных напитков и пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров, и аналогов и других одурманивающих веществ;
 - 2) об отрицательных медицинских, демографических и социально-экономических последствиях потребления табака;
 - 3) о табачной промышленности.

2. Тестирование обучающихся.

3. Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни

4. Проведение профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья

5. Проведение спортивных и развлекательных мероприятий под знаком пропаганды здорового образа жизни.

Целевые группы:

- педагоги;
- обучающиеся

Основные принципы, на которых основывается программа.

1. Принцип ориентированности на целевую и возрастную группу: материал и формы работы ориентированы на то, какой целевой или возрастной группе он предназначен.

2. Принцип добровольности: все виды профилактической деятельности ориентированы на право выбора личности.

3. Принцип открытости информации.

4. Принцип доступности.

5. Принцип непрерывности: мероприятия профилактического цикла проводятся ежегодно.

6. Принцип конфиденциальности: информация об участниках программы, полученная в ходе реализации программы без разрешения не используется.

7. Принцип компетентности.

Предполагаемые результаты:

1. Повышение уровня информированности по проблеме профилактики и запрещения курения (в том числе табакокурения), употребления алкогольных напитков, слабоалкогольных напитков и пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров, и аналогов и других одурманивающих веществ
2. Формирование навыков здорового образа жизни и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов.

Управление программой.

Координация работы, контроль за ходом реализации профилактической программы, оценка промежуточных результатов возлагается на заместителя директора по учебно-воспитательной работе Взаимодействия в процессе осуществления программы:

1. Советник директора по воспитанию: организация, проведение совместных мероприятий профилактической направленности.
2. Психолог: содействие в разработке анкет, тестов, методических материалов, профилактические беседы.
3. Классные руководители: осуществление обратной связи по различным вопросам, касающимся данной проблематики; проведение кураторских часов и тренинговых занятий.
4. Совет Первых. Подготовка занятий профилактической направленности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебно-тематический план работы

№	Наименование мероприятия	Вид занятия	Сроки проведения	Ответственное лицо
1.	Занятие физической культурой и спортом	Практические занятия	постоянно	Учителя физической культуры
2.	Профилактика и запрещение курения (в том числе табакокурения), употребления алкогольных напитков, слабоалкогольных напитков и пива	Профилактическая беседа	постоянно	Педагог-организатор
3	Школа - территория, свободная от курения	Деловая игра	1 раз в год	Советник директора по воспитанию
4	Немного фактов о мифах о курении	Лекция-дискуссия	1 раз в год	Педагог-организатор
5.	День здоровья	Спортивные соревнования	2 раза в год	Штаб воспитательной работы Учителя физической культуры
6	Курить в XXI веке — не модно	Лекция-дискуссия	1 раз в год	Классные руководители
7	Тестирование		1 раз в год	Педагог - психолог

Занятие 1 Профилактическая беседа

Профилактика и запрещение курения (в том числе табакокурения), употребления алкогольных напитков, слабоалкогольных напитков и пива

Вредные привычки — таким словосочетанием принято называть те способы существования, которые делают человека нездоровым и ведут к болезням. К вредным привычкам относят курение, злоупотребление спиртными напитками, наркоманию. Сюда же можно отнести и захватившую в последние десятилетия всю молодую часть планеты компьютерную игроманию. И сюда же можно отнести и привычка к перееданию — попросту обжорству. Вредные привычки разрушают не только физическое здоровье человека, но и его личностную структуру, выражающее ся в психическом нездоровье. Работоспособность человека, подверженного вредным привычкам, низкая, продолжительность жизни сокращается в разы. Кроме того, приверженность к наркотикам, никотину, алкоголю не может не повлиять и на здоровье следующего поколения, а в некоторых случаях продолжение рода у таких людей становится невозможным.

Наиболее актуальным вопросом в наше время стала профилактика вредных привычек у подростков, как у самой чувствительной и легковнушаемой части населения.

Рассмотрим основные аспекты данной проблемы.

Выполнить такую профилактику порой бывает очень трудно, так как навязывать свое мнение неприемлемо, но помогать сделать выбор тем не менее необходимо. Основным правилом здесь можно считать способность родителя перейти из категории «родитель» в категорию «друг». Важно вызвать и удерживать доверие своего ребенка. Утверждение многих родителей «друзья ненадолго, а родители навсегда» может только оттолкнуть подростка. Давайте посмотрим, что можно сделать в качестве профилактики по отношению к разным вредным привычкам.

Мысли о том, что все в молодости грешили этим, не должны сбивать родителей с пути. В первую очередь взрослый должен задать себе вопрос — а курит ли он сам? Или, может быть, кто-то курит в семье. Если никто не курит, можно объяснить подростку, что в свое время хотели отличиться от остальных своей силой воли. После того, как курение для других переросло в привычку, они попросту стали вам завидовать, но бросить курить уже не смогли. А ведь покупка сигарет ежедневно составляет некоторую сумму денег. Можно сесть вместе с ребенком и посчитать, сколько стоит такая привычка. А потом можно предложить свои варианты траты всех этих денег на что-то более увлекательное и интересное, чем курение.

В случае, если в семье все-таки кто-то курит, пусть этот человек поделится своим горьким опытом и посетует на здоровье, особенно состояние кожи, зубов, волос, на запах изо рта. Можно напомнить, что целоваться с человеком, у которого пахнет изо рта, никто не

захочет.

Алкоголь

Если подросток привык к тому, что праздники в доме и алкоголь — две вещи неразделимые, будьте готовы к тому, что он переймет эту традицию. Ведь шумная компания, веселье, легкое приятное головокружение от вина или шампанского раскрепощает и тем самым становится привлекательным. Родителям придется опять-таки начать с себя. Вести менторские душеспасительные беседы бессмысленно, если перед глазами ребенка живой пример обратного. Наверное, стоит пересмотреть родителям способ праздновать и подать этим пример своему ребенку.

Наркотики

Это, пожалуй, самый болезненный вопрос. Родители ни в коем случае не должны проверять карманы своего дитя. Доверять — вот лучшая позиция. Но при этом обязательно разъяснить, как тот или иной наркотик действует на людей, на их психику и обращать внимание на то, что наркотик действует на психику безвозвратно. Наркотик делает из человека раба, независимо от того — натуральный это наркотик, легкий он или тяжелый. Важно не давить своим авторитетом, не запугивать, но и не умалчивать ни о чем.

Игромания

Игромания в современном мире, особенно в мире подростков, стала серьезной проблемой. И единственным, пожалуй, методом профилактики может стать сильная занятость подростка. В ход может пойти все: спортивные секции, танцевальные занятия, музыкальная школа, велосипедные прогулки с родителями и т. д. Главное — увлечь, заинтересовать, а дальше будет легче.

Влияние на здоровье человека

Очень сложно найти орган или систему в человеческом организме, которая бы не пострадала от вредной привычки, неважно, от наркомании, алкоголизма, табакокурения или другой. Тем не менее, особенно опасно воздействие на состояние сердца, сосудов, головного и спинного мозга, костей и суставов, половой и дыхательной системы. Стоит помнить, что курительщик загрязняет не только свои лёгкие, но также значительно повышает риск развития атеросклероза сосудов.

Ещё более страшно влияние табакокурения, алкоголизма и наркомании на состояние здоровья будущих детей страдающей от одной из вредных привычек женщины. У таких

малышей часто наблюдается отставание, проблемы с кровеносной, половой, дыхательной системой, неврологические заболевания.

Да и для окружающих человек с вредными привычками представляет немалую опасность: от пассивного курения до убийства с целью получения денег для покупки очередной дозы наркотика.

Способы борьбы с вредными привычками

В зависимости от того, какая вредная привычка нуждается в искоренении, а также насколько сам человек к ней привязан физически и психически, разнятся и методы борьбы. Например, чтобы справиться с табакокурением, алкоголизмом на начальных стадиях специалисты рекомендуют отвлечься и найти занятие, которое расслабит.

Помогает справиться с тягой к вредной привычке спорт. Неважно, что вы выберете: йогу или плавание, бег на длинные дистанции или танцы, румбу или поднятие тяжестей.

Помните, что интенсивность тренировок должна наращиваться постепенно. Лучше всего обратиться за помощью к опытному тренеру, рассказать ему о своей проблеме. Тогда занятия будут полезны и помогут достичь успеха в избавлении от сигареты или алкоголя.

Хороша работает методика откладывания сигареты на потом. К сожалению, этот метод работает лишь при начальной стадии зависимости. В случае с табакокурением после консультации со специалистом можно приобрести жевательные пастилки, леденцы, пластыри, помогающие справиться с никотиновой зависимостью. Сегодня модно также замена обычной сигареты на электронную.

Избавиться от наркомании, токсикомании и алкоголизма в запущенной стадии поможет только специализированная клиника. Комплексное воздействие психотерапии, лекарственных средств и других методик позволяет избавиться от вредных привычек навсегда. Но результат будет максимальным, только если сам человек хочет справиться с зависимостью.

Профилактические меры

Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Вряд ли человек, увлекающийся танцами или греблей на байдарках, решит закурить или выпить. Поможет выплеснуть негатив, переключиться с проблем самый разный спорт.

Да и воспитание имеет огромное значение. Ребёнок, выросший в некурящей и непьющей семье, где с его малых лет ведутся беседы об опасности вредных привычек, не будет курить или увлекаться алкоголем. Но здесь огромное значение имеет ещё среда, в которой развивается подросток. Если все его сверстники пьют и курят, то против соблазна попробовать сложно устоять. Причём подростки редко осознают, как опасна та или иная

привычка.

Именно поэтому так важно в школах и других учебных заведениях проводить различные мероприятия, призванные объяснить всю серьёзность проблемы, предотвратить её появление. Профилактика вредных привычек, особенно наркомании, токсикомании, табакокурения, алкоголизма, может проводиться разными способами:

- акции, концерты и другие мероприятия;
- выступления людей, поборовших вредную привычку и вернувшихся к нормальному образу жизни;
- плакаты, брошюры, газеты;
- лекции и уроки, посвящённые определённой вредной привычке.

Кроме того, занятия любимым делом также послужат хорошей профилактикой. Шитьё, вышивание, бисероплетение, рисование, игра на различных музыкальных инструментах и многие другие. Прогулки и поездки в различные места, танцы, закаливание, ролики, велосипед или коньки – выбирайте, что по душе. Различные секции, кружки также займут подростка, отвлекут от пагубного влияния сверстников, сделают более выносливым, целеустремлённым.

Меры профилактики вредных привычек, включающие постоянно проводящиеся мероприятия в учебных заведениях, беседы родителей дома, а также другие меры – самый верный шаг, который поможет избежать многих бед и сохранить здоровье растущего организма. Помогите подростку найти себя в жизни, развить умения и желание познавать новое, заниматься любимым делом. И тогда вредные привычки никогда не станут проблемой для него и его близких.

Занятие 2 - Деловая игра «Школа – территория, свободная от курения»

Цели и задачи:

- профилактика курения среди учащихся;
- создание менталитета, основанного на потребности в здоровом образе жизни.

Ведущий: "Здравствуйте". - Это слово одно из первых и у тебя, и у меня. Ты услышал его сразу, как только начал ходить жить и говорить. Нет дня, чтобы человек не произнес его. Проснулся, открыл глаза: "Здравствуйте!". Так на земле начинается день. "Здравствуйте!". Кажется на первый взгляд, какое оно простое и самое обыкновенное слово. А какое оно солнечное! И сколько радости, света несет в себе! В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

1 конкурс.

Теперь давайте представим, что наше здоровье – это большое и сильное дерево, а на его листочках вы напишите, что такое здоровье и из чего оно состоит и что нужно делать, чтобы быть здоровым?

- Здоровье - сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.
- Здоровье - это красота.
- Здоровье - самое большое богатство.
- Здоровье - счастье
- следить за физическим состоянием, не заниматься самолечением,
- правильно питаться, следить за состоянием зубов,
- передавать виды деятельности,
- спать не менее 7-8 часов в сутки,
- заниматься спортом или физическими упражнениями,
- закаливать свой организм

Ведущий: Из ваших ответов, которыми украшен этот могучий "Дуб", попытаемся сформулировать и обобщить "Кодекс здоровья"

Здоровье - не только физическая сила, но душевное равновесие.

Здоровье - культура нашего тела (нет ничего красивее человеческого тела).

Здоровье - душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь.

Здоровье - любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а мать и отец человечества.

Здоровье - это стиль и образ твоей жизни

Хочешь быть здоровым - подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

Ходи иногда босиком - земля дает нам силу.

Не курить, не употреблять алкогольные напитки.

Нужно высыпаться.

Чаще улыбаться!

Здоровье - наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить - хочешь быть здоровым - будь им!

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и 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".

Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь

Без болезни и здоровью не рад.

Пешком ходить - долго жить.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Где здоровье, там и красота.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Лук от семи недуг.

Чистота - залог здоровья

Здоровью цены нет.

Здоровья за деньги не купишь.

К сожалению, сейчас распространено курение. Мы предоставляем вам возможность подумать: "Курить – это хорошо или плохо? Чем опасно курение?" и решить: "Нужно ли мне это? Может быть всё-таки вести здоровый образ жизни?"

Запомни: человек не слаб,

Рожден свободным.

Делать выбор должен ты.

Это точно знаем мы.

Я выбрал сам себе дорогу,

И презирая мифы все,

Не стану ни за что курить.

Я – человек! Я должен жить.

Это стыд и заблужденье

Верить в прелести курения.

Верить в то, что станешь взрослым

Это чушь и ерунда.

От куренья не взрослеют,

А болеют и стареют.

Не пройдет и пары лет,
Станешь ты, как старый дед.

Ведь эта вредная привычка
До невозможности вредна.
Курить вообще предельно плохо
Об этом знаем ты и я.
Когда идешь ты на природу,
Как солнце светит, посмотри.
Ведь это лучше, чем курить.
Я – человек! Я должен жить!

Каждая команда получает маршрутный лист и пускается в путешествие по станциям. За каждое выполненное задание на станции команда получает баллы от 1 до 5, за оригинальные ответы даются дополнительные баллы от 0,5 до 2. Время выполнения задания-5 минут.

Итак, на старт!

Станция 1. “Что значит быть личностью?”

Команды получают листы А4, с изображением солнца и на лучах пишут свои ответы на вопрос, чем больше лучей, тем ярче светит солнышко.

Станция 2. “Семь цветов Здорового Образа Жизни”

Команды получают листы А3, цветную бумагу и клей, и выражают своё понимание здорового образа жизни с помощью аппликационного рисунка.

Станция 3. “Мифы о курении и реальность”

На доске представлены мифы, существующие о курении в обществе и реальные факты, опровергающие их. Нужно установить соответствие. Ответы пишут на листе А4.

Выполненные задания командами на каждой станции передаются жюри для подведения итогов.

Ведущий: Благодарим вас за активное участие в акции! А пока подводятся итоги и подсчитываются баллы, скажите, помогло ли вам участие в акции найти ответы на поставленные вопросы и какие выводы вы сделали для себя.

(Идёт обсуждение участниками.)

Ведущий: Ну, а теперь оглашаем победителей.

Ведущий предлагает всем стать в круг и проводит игру "Клубочек".

Обматывает большой палец правой руки. Затем передает клубок следующему. Когда песня заканчивается - все соединены ниточкой. Клубок должен вернуться к ведущему, проделав полный круг. Ведущий обращает внимание на то, что ниточка не порвалась, и

она надеется, что все всегда будут так же крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба - это тоже здоровье.

Занятие 3. Лекция-дискуссия «Немного фактов о мифах». Мифы. Факты

1. Проще войти в группу, завязать разговор

А. Ни один человек не испытывает расслабления от первой сигареты. Подавляющее большинство людей в этот момент ощущают тошноту, отвращение, головную боль.

Курение переключает внимание на хорошо знакомые действия.

Никотин одурманивает сознание человека

2. Курение помогает расслабиться

Б. Каждый день тысячи некурящих людей вступают в общение с курящими людьми

Ты имеешь психологическую трудность при вступлении в контакт с другими людьми

Вы действительно приобретаете “ключик”, который позволяет войти в какую-либо группу, но он не является универсальным, не решает трудностей, связанных с установлением отношений. Вам придется искать другие “ключики”, например алкоголь...

3. Курение – не зависимость: брошу, если захочу

В. А как насчет материальной зависимости?

И почему так трудно бросить, если ты свободен?

4. Курение приносит свободу

Г. Зачем же пластыри от курения, жвачки? Почему-то появились врачи, помогающие бросить курить

5. Тот, кто курит – взрослый

Д. Почему же столько взрослых хотят бросить курить, платят за это деньги и не хотят, чтобы их дети начинали курить?

Ежегодно тысячи людей умирают от болезней, вызванных курением

б. Курение не приносит большого вреда. Родители курят – и ничего.

Е. Это значит, некурящие взрослые – дети?

Занятие 4 "Курить в XXI веке — не модно". "Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации". О. Де Бальзак

Ход мероприятия

Ведущий. Сегодня во многих странах мира проходит день отказа от курения. Этот день был установлен Американским онкологическим сообществом в 1977 году. 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. К сожалению, сигарета прочно вписалась в жизнь общества. Для многих курить так же естественно, как умываться, чистить зубы, есть, пить. Установлено, что до 90% людей начинают курить в возрасте 11 лет. Поэтому для вас очень важно уже сейчас понять, какой вред организму и окружающим наносит курение.

Ведущий. А сейчас немного из истории табака.

12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову (хотя сейчас мы знаем - это была Америка), жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение, "петум" - так они его называли. После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда - во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовали удивительные свойства табака - привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении - 60 ударов палок по стопам; 2 раза - резали нос, уши, ссылали в дальние города. А в Англии по указанию Елизаветы II (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

Но Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. 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), они часто вызывали тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

А что касается Петра I, то славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер до срока.

Ведущий. Спасибо за предоставленную историческую справку.

Теперь, для того, чтобы проследить отрицательное действие никотина на организм, вашему вниманию будет представлена инсценировка всем вам известной сказки "Красная шапочка" на новый лад

Для анализа эффективности программы будут использоваться следующие тесты:

Тест 1

Готовы ли вы бросить курить?

Насколько вы готовы отказаться от этой пагубной привычки? Чтобы ответить на этот вопрос пройдите тест и подсчитайте количество баллов.

1. Мои близкие настаивают, чтобы я бросил(а) курить - 1
2. Бросить курить мне рекомендуют врачи - 1
3. Мой друг бросает курить, и я делаю это с ним за компанию - 1
4. Я давно хочу отказаться от курения - 2
5. Я впервые принял(а) решение бросить курить - 1
6. Я готов(а) приложить все свои силы, чтобы бросить курить - 2
7. Иногда я очень хочу отказаться от курения, но порой мое желание ослабевает - 0
8. Я брошу курить, даже если мои курящие друзья меня не поддержат - 2
9. Бросить курить нелегко - 1
10. Нужно найти подходящий метод отказа от курения - 2
11. Я давно стараюсь бросить курить - 2
12. Я могу бросить курить самостоятельно, но мне нужна помощь - 2
13. Я попробую отказаться от курения - 0
14. Брошу я курить или нет, зависит только от меня - 2
15. Я хочу, чтобы врачи сделали со мной что-то, чтобы я бросил(а) курить раз и навсегда - 0
16. Если человек бросил курить, значит, он не курил по-настоящему - 0
17. Если я брошу курить, находиться в курящей компании мне будет нелегко - 0
18. Меня нужно аргументировано убедить бросить курить - 0
19. Курение негативно сказывается на моем здоровье - 1
20. Мне не надо рассказывать о вреде курения, я сам(а) все понимаю - 2
21. Курение помогает мне общаться с людьми - 0
22. Курение снижает мою выносливость и работоспособность - 1
23. Я курю, чтобы не располнеть - 0
24. Если я брошу курить, особенно трудно мне будет отказаться от сигареты после еды - 0
25. У меня не хватает силы воли, чтобы бросить курить - 0
26. Я хочу бросить курить, чтобы мои легкие стали чистыми - 1
27. Курение портит мою внешность - 1
28. Я знаю, что курение увеличивает риск заболевания раком - 1

29. Брошу я курить или нет, во многом зависит от профессионализма специалиста, к которому я обращаюсь - 0

30. Запах табачного дыма отвратителен - 1

Результаты:

От 0 до 9 баллов. Утверждая, что хотите бросить курить, вы себя обманываете. На самом деле вы этого не хотите. Обращаясь к специалистам, стремитесь доказать своим близким и себе, что вам никто и ничто не поможет отказаться от курения.

От 10 до 17 баллов. Ваше желание отказаться от курения еще не созрело. Ваши внутренние колебания будут вам мешать выполнить свое намерение.

Задумайтесь всерьез, посоветуйтесь с психологом. Если ваша позиция не станет более активной, все усилия по борьбе с курением пойдут прахом.

От 18 до 27 баллов. Вы занимаете правильную позицию. Обращаясь к специалисту, вы не зря потратите время и деньги. Курение действительно мешает вам, и вы готовы бороться с этой привычкой. Страдать без сигарет вы будете меньше, чем другие бывшие курильщики.

Тест 2. Что мешает вам бросить курить? (по методике Д. Хорна)

Почему вы курите? Определите свой тип курительного поведения!!!

- А. Я курю, чтобы не дать себе расслабиться.
- Б. Частичное удовольствие от курения я получаю ещё до закуривания, разминая сигарету.
- В. Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться.
- Г. Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо.
- Д. Когда у меня заканчиваются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану.
- Е. Я закуриваю автоматически, даже не замечая этого.
- Ж. Я курю, чтобы стимулировать себя, поднять тонус.
- З. Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания.
- И. Курение доставляет мне удовольствие .
- К. Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе, я расстроен чем-то.
- Л. Я очень хорошо ощущаю моменты, когда не курю.
- М. Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая ещё не догорела в пепельнице.
- Н. Я закуриваю, чтобы «подстегнуть» себя.
- О. Когда я курю, то получаю удовольствие, выпуская дым и наблюдая за ним.
- П. Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился.
- Р. Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть обо всех неприятностях.
- С. Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить ощущение нехватки сигареты.
- Т. Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда закурил её.

А теперь подсчитайте очки.

За ответ «Всегда» запишите себе 5 очков, за ответ «часто» — 4, «от случая к случаю» — 4, «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.

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.

Оценив какой тип курительного поведения у Вас, определите также к какому типу курильщика Вы относитесь, и после этого определяйтесь, какой метод бросить курить Вам подходит.