

Муниципальное учреждение Центр
психолого-педагогической, медико-социальной помощи
«Стимул»

«УТВЕРЖДЕНО»

Протоколом пед. совета

МУ Центр «Стимул»

№ 03/02 от 26 декабря 2024 г.



Директор МУ Центр «Стимул»
Шпейнова Н.Н.

Дополнительная общеобразовательная психопрофилактическая
программа социально-педагогической направленности

«МОЙ ВЫБОР»

Для обучающихся 6-8 классов

Срок реализации: 1,5 месяца



Составитель: Петухова Наталья Андреевна

педагог-психолог МУ Центр «Стимул»

Объем программы: 6 занятий

Кол-во часов в неделю: 1 час

Форма работы: групповая

Тутаев
2022 год

Аннотация

Данная программа относится к профилактическим психолого - педагогическим программам, направленным на профилактику употребления ПАВ, а именно табакокурения. Предназначена для школьных психологов, социальных педагогов, специалистов, занимающихся профилактической работой в дополнительных и общеобразовательных учреждениях. Программа подготовлена для обучающихся младшего подросткового возраста (12-16 лет), является краткосрочной.

Апробация данной программы проходила на базе Муниципального учреждения Центр психолого-педагогической, медико -социальной помощи «Стимул».

Содержание

I. Пояснительная записка.....	4
II. Условия реализации программы	7
III. Материально- техническое обеспечение программы.....	8
IV. Анализ результативности и реализации программы.....	8
V. Содержание программы.....	11
Список литературы.....	32
Приложение.....	33

Пояснительная записка

Здоровье человека – важнейшая жизненная ценность, не только отдельного человека, но и всего общества, так как здоровье подрастающего поколения определяет в будущем здоровье всей нации, ведь нынешние дети – родители поколения будущего.

Проблема табакокурения в настоящее время приобрела глобальный характер и является – важнейшей угрозой общественного здоровья. В настоящее время это явление очень распространено среди детей и подростков и, к сожалению, не считается столь негативным как наркомания или алкоголизм, не так осуждается в обществе. Согласно эпидемиологическим исследованиям, проведенным в России, установлено, что средний возраст начала курения 11–13 лет, 80 % мальчиков и 50 % девочек начинают курить до 18 лет, по минимальным подсчетам курит каждый четвертый подросток, а каждый десятый к 15 годам уже имеет серьезную никотиновую зависимость. Распространенность курения среди школьников возрастает от младшего класса к выпускному, при этом, мальчики начинают курить раньше девочек, и среди них распространенность пристрастия к курению более выражена, как на протяжении обучения, так и в среднем за все годы обучения. Кроме того, если в шестом классе (13 лет) курят вдвое больше мальчиков, то к выпуску (17 лет) разница между полами составляет всего 11%. Ранний дебют и стаж курения более 20 лет сокращает продолжительность жизни на 20–25 лет, по сравнению с теми, кто никогда не курил.

Конечно, подростки знают о вреде курения, однако друзья в компании, курящие родители способствуют распространению этого явления среди несовершеннолетних. Поэтому возрастает необходимость профилактики табакокурения именно с младшими подростками. Профилактика может реально увеличить на несколько лет продолжительность жизни, предотвратить возникновение болезней сердца и сосудов, бронхов и легких, а также множества сопутствующих заболеваний.

Основной упор в профилактической работе необходимо делать на привитие подросткам элементов здорового образа жизни, выработке умения отказаться от вредной привычки. Предупреждение табакокурения имеет большое значение для достижения оптимально здорового общества.

Профилактику в этом направлении можно разделить на первичную и вторичную.

Меры первичной профилактики направлены на упреждение желания начинать курить. Они должны проводиться в самом раннем возрасте, когда стереотипы мышления и поведенческие факторы только начинают формироваться. Главное влияние на ребенка оказывают школа и семья. Здесь должны прививаться основы здорового образа жизни, негативное отношение к всевозможным вредным зависимостям (в том числе и к табакокурению).

Методы вторичной профилактики направлены на прекращение курения среди подростков. С учетом индивидуальных особенностей разрабатываются методы защиты от оказываемого давления авторитетных сверстников, проводятся групповые тренинги. Действенным методом является беседа о вреде курения с психологом. Данные некоторых исследований говорят о том, что не более 15% нуждаются в медикаментозной помощи при избавлении от тяги к употреблению никотина. В остальном это психологическая привычка, поэтому основная масса курильщиков нуждается в помощи психотерапевта. Профилактическая беседа о вреде курения, разъяснение врачом угрожающих последствий для организма, наносимых табачной зависимостью, а еще лучше наглядная демонстрация могут отбить надолго охоту затянуться сигаретой. Хороший специалист может дать дельный совет, как бросить курить, не сильно ломая при этом организм, разобраться в индивидуальном порядке, какие мотивации могут стать основными в желании прекратить курить. Каждый зависимый должен осознавать, с какими трудностями он может столкнуться. Придется несколько изменить свои привычки: найти, чем заниматься в свободное

время, избегать попадания в места сбора курильщиков. Беседа по профилактике курения может проводиться с участием людей, которые избавились от табачной зависимости. Их рекомендации и рассказы, как меняется жизнь без сигарет, примеры из собственного опыта о достижениях и победах могут стать веским аргументом в глазах курильщика в пользу избавления от привычки.

Важны внутри школьные мероприятия. Профилактика курения в школе играет особую роль. Здесь молодое поколение проводит огромный отрезок времени, плюс ко всему сверстники часто общаются друг с другом и после школьных занятий.

Основываясь на вышесказанном, а так же на результатах проведения ежегодного мониторинга употребления ПАВ среди несовершеннолетних, проводимого на территории Тутаевского муниципального района считаю, что данная программа необходима и является одним из способов первичной профилактики.

Цель данной программы: Формирование установок на здоровый образ жизни, способствовать выработке отрицательного отношения к курению; побуждать детей к формированию у себя полезных привычек.

Задачи:

1. Формирование отношения к здоровью как важнейшей общечеловеческой ценности
2. Познакомить подростков с последствиями курения для здоровья.
3. Воспитать негативное отношение к вредным привычкам (табакокурению).
4. Научить избегать разрушительных вредных привычек, четко формулировать аргументы против курения;
5. Выработка навыков асертивного поведения.

Целевая аудитория программы:

Программа предназначена для работы с обучающимися 6-8 классов, вне зависимости от их пристрастия к курению (целесообразно включать в

группу как уже имеющих данную вредную привычку, так и негативно относящихся к курению детей, как референтную группу).

Условия реализации программы.

Программа предполагает проведение занятий в режиме тренинга, как наиболее эффективной формы обучения, позволяющей самостоятельно исследовать, размышлять, приобретать опыт и отрабатывать навыки противостояния. Структура тренингового занятия определяет этапы проведения: подготовительный, мотивационно-ориентировочный, основной и рефлексивно-оценочный. Вводная часть: приветствие, принятие правил.

Основная часть: представление информации по теме тренинга, анализ/обсуждение информации по теме тренинга, выполнение упражнений по теме тренинга: отработка алгоритмов, способов действий, применение выработанных алгоритмов, способов действий на практике. Применяются следующие приемы: обучающие, словесные, коммуникативные игры, беседа, мозговой штурм, тематическое информирование, использование методов АРТ-терапии, метафорические карты, анкетирование, тесты.

Заключительная часть - рефлексия, подведение итогов.

Продолжительность занятия от 45 до 60 минут, 1 раз в неделю. Общее количество занятий по программе – 6, срок реализации программы составляет 1,5 месяца, программа является краткосрочной, что позволяет охватить за год большое количество обучающихся. Количество детей в группе может составлять 10 - 15 человек.

Основные принципы, на которых основывается программа:

1. Принцип доступности и ориентированности на целевую и возрастную группу, предъявляемый материал должен быть понятен для обучающихся.

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

3. Принцип открытости информации.

4. Принцип непрерывности: мероприятия профилактического цикла проводятся ежегодно, в рамках работы образовательного учреждения.

5. Принцип конфиденциальности: информация полученная от участников программы, в ходе её реализации не может быть использована без их ведома.

Ожидаемые результаты:

1. Получение учащимися систематизированных знаний о вреде табакокурения.

2. Формирование навыков здорового образа жизни, высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов.

3. Стабилизация, снижение темпов роста зависимости.

4. Овладение учащимися навыками ассертивного (метод эффективного общения, базирующийся на принципах открытого диалога) поведения.

Материально-техническое обеспечение.

Программа адресована педагогам - психологам, классным руководителям, социальным педагогам, специалистам, имеющим профильное образование и занимающимся профилактикой употребления ПАВ среди подростков. Для проведения занятий необходимо просторное помещение, позволяющее свободно передвигаться для выполнения упражнений, стулья по количеству человек (можно использовать кресла-груши), 4 стола для выполнения практических заданий. Материалы: доска или флипчарт, маркеры, ватманы, цветные карандаши или фломастеры, ручки, листы формата А4, метафорические ассоциативные карты «Поддержка», «Характер и личность», «Пути, дороги», психологическая игра-платформа «Портрет в полный рост».

Результативность и эффективность реализации программы.

Показателями эффективности данной программы можно считать повышение информированности обучающихся о вреде табакокурения, изменение отношения (в сторону негативного) и снижение интереса к данному

явлению, сокращение роста табакокурения в целом среди подрастающего поколения. Необходимо различать кратковременные и долговременные показатели эффективности. К первой группе относятся результаты, полученные сразу после реализации программы, которые мы можем отследить в процессе рефлексии и по итогам анкетирования. Ко второй группе - результаты, полученные через 6-12 и более месяцев – это изменение отношения к курению, и снижение роста курильщиков, которые можно отследить по результатам ежегодного мониторинга употребления ПАВ среди обучающихся.

В период с сентября 2023 года по 30 апреля 2024 года на базе Центра «Стимул» проведена апробация дополнительной общеобразовательной психопрофилактической программы социально-педагогической направленности «Мой выбор». В апробации участвовали обучающиеся 6, 7, 8, классов, общая численность контингента составил 87 человек. Данная программа показала достаточно хорошие результаты: повышение информированности отмечается у 57% обучающихся, снижение тяги к курению у 12%, сформировалось негативное отношение к курению у 68% детей. Эти результаты можно считать кратковременными, о долговременных результатах можно будет судить по итогам мониторинга ПАВ, проведённом в 2024-2025 учебном году.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема занятия	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля /аттестация
			теорети- ческие	практи- ческие	
1.	Вводное занятие. Вхождение в проблему.	1	5 мин	40-55 мин	Наблюдение рефлексия
2.	Почему люди курят?	1	10 мин	35-45 мин	Наблюдение рефлексия
3.	Последствия курения.	1	10 мин	35-45 мин	Наблюдение рефлексия
4.	Самое главное.	1	-	45-60 мин	Наблюдение рефлексия
5.	Уверенное поведение. Умение сказать «нет»	1	10 мин	35-45 мин	Наблюдение рефлексия
6.	Правильный выбор.	1	-	45-60 мин	Наблюдение рефлексия
Итого:		6			

Содержание программы.

Занятие 1. Вводное занятие. Вхождение в проблему.

1. Процедура знакомства Цель: знакомство ведущего с участниками, создание атмосферы доверия. Время: 5 минут.

Техника проведения:

Все встают в круг. Задание - прибавить прилагательное к своему имени, начинающееся на ту же букву, что и имя, например: «Привет, я Ольга – обаятельная». Потом игрок спрашивает любого члена группы: «А ты кто?», тот отвечает «Привет, ..., я- ...» и обращается к следующему и т. д.

2. Анкетирование учащихся: Цель: выявление отношения участников к проблеме курения. Время: 5 минут.

Техника проведения:

Участникам занятий выдаётся бланк с вопросами по проблеме курения. Текст анкеты в Приложении 1.

3. Индивидуальное рисование на тему: «Каким я хочу стать»

Цель: актуализировать жизненные планы участников. Время: 10 минут.

Техника проведения:

Каждому участнику группы даётся задание - нарисовать рисунок на тему: «Каким я хочу стать». Во время обсуждения ведущий записывает на доске или ватмане основные жизненные планы участников (они будут использованы при проведении процедуры «Сигарета и мои планы»).

4. Разминка «Поменяйтесь местами...»

Цель: создать атмосферу открытости и доверия, эмоциональной свободы, сплочённости - игра снимает коммуникативные и психологические барьеры. Время: 5 минут.

Техника проведения:

Ведущий просит поменяться местами всех тех, кто обладает каким-то общим признаком, который будет произнесён ведущим. Все, кто обладает данным признаком, должны пересечь, поменяться местами. В это же время ведущий постарается занять одно из освободившихся мест. Тот же, кто

остаётся без места, занимает роль ведущего и т. д.

5. Процедура «Сигарета и мои планы»

Цель: осознание собственных потребностей и препятствий к их достижению. Время: 10 минут.

Техника проведения:

Ведущий обращает внимание группы на записи о жизненных планах, сделанные при обсуждении рисунков на тему «Каким я хочу стать». После этого дети по очереди подходят к ватману и пишут напротив каждого плана, какое препятствие в достижении выбранной цели создаётся курением. В конце ведущий обобщает высказывания детей, совместно делается вывод.

6. Информирование Цель: предоставление информации для размышления и внутренней рефлексии. Время: 5 минут.

Техника проведения:

Кто не знает о докторе Фаусте и его извечном спутнике и духовном противнике Мефистофеле? Замечательное произведение великого Гёте «Фауст» изучается в школе. Но мало кто знает, что в легенде о Фаусте был и такой интересный эпизод. После открытия Америки Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете (в Америке). Путешествуя, они обнаружили там много интересного, в том числе невиданные растения и среди них - табак. Весьма осведомлённый, как всегда, Мефистофель заявил: «Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый Свет. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?» На что получил решительный ответ Фауста: «Не надо. Забава для дураков».

7. Рефлексия. Время: 5 мин.

Ведущий предлагает продолжить фразы: - Что нового я узнал? –Что полезного было для меня? – Что особенно понравилось, запомнилось?

Занятие 2. «Почему люди курят?»

1. Приветствие Время: 5 минут. Техника проведения: Ведущий предлагает вспомнить качества, которые дети называли при знакомстве, и назвав имя, с кем хочется поздороваться, назвать его качество.

2. Информация об итогах анкетирования

Цель: ознакомление с результатами анкетирования.

Техника проведения: Ведущий знакомит участников с результатами анкетирования, указывая основные тенденции группы, поясняя их.

3. Обсуждение причин курения Цель: обсуждение участниками причин (мотивов) курения. Время: 5 минут.

Техника проведения: Методом мозгового штурма составляют и ранжируют совместный список причин, по которым, по их мнению люди начинают курить. Ведущий обобщает полученную информацию, выявляет ведущие, по мнению большинства участников, мотивы.

4. Процедура «Поиск альтернативы» Цель: помощь подросткам в поиске социально приемлемых способов удовлетворения потребностей, провоцирующих курение. Время: 10 минут.

Техника проведения: Участникам предлагается самостоятельно на каждую причину (мотив), по которым, по их мнению, учащиеся курят, написать на листе альтернативные действия для удовлетворения каждой потребности. Ведущий обобщает высказывания детей и подводит итог о многообразии альтернативных возможностей, для удовлетворения потребностей. (заполняется на общем ватмане).

5. Процедура «Секрет» Цель: создание ситуации, провоцирующей любопытство, обсуждение чувств и способов реагирования, возникающих у участников. Время: 5 минут.

Техника проведения: Ведущий кладёт цветную коробочку в центр, рядом записку «Нельзя».

Коробочка стоит с начала занятия, но в неё нельзя заглядывать.

Участники группы должны поделиться мыслями и чувствами, которые возникли у них по отношению к этой коробочке.

Рефлексия:

- Трудно ли было не заглядывать в коробочку?
- Почему вели себя так, а не иначе?
- Чем руководствовались в своём поведении?

Выводы ведущего:

Нашим поведением движет любопытство, воля и разум. Человек находится в процессе поиска и принятия решения «за» и «против» чего-либо, в том числе курить или не курить. Но для того, чтобы принять какое-либо решение, нужно собрать определённую информацию об объекте, в отношении которого надо принять решение, проанализировать её, рассмотреть с разных сторон. В этом человеку помогают, с одной стороны, его интерес к объекту - любопытство, с другой стороны - разум, который пытается показать обратную сторону, заставить отказаться от этого объекта, всё хорошо взвесить, приводит разумные аргументы, с третьей стороны - воля.

5. Упражнение «Любопытство, воля, разум» Цель: ознакомить участников с этапами принятия решения и действия сознания и эмоций в ситуации выбора. Время: 10 минут.

Техника проведения: Инструкция ведущего: сейчас мы разделимся на три группы. 1-я группа - любопытство, 2- воля, 3 - разум. «Воля» встаёт в центр и образует круг таким образом, чтобы все участники стояли лицом вовне, изображающие «разум» справа сидят в линию, «любопытство» - слева, также в линию. Задача «воли» - выслушать внимательно все аргументы, которые приводят «любопытство» и «разум», и в конце принять решение: попробовать начать курить или нет. Любопытство пытается склонить волю на свою сторону: «попробуй закурить», разум - на свою: «не пробуй ни в коем случае». «Любопытство» и «разум» закрывают глаза. Каждый из участников, находящихся в роли «воли», самостоятельно принимает решение - переходит

на чью-либо сторону. Рефлексия:

- Почему «воля» приняла такое решение, чем руководствовалась?
- Кто был более убедительным: «разум» или «любопытство»?
- На что опиралось «любопытство», когда выдвигало свои аргументы?
- Какие контраргументы предлагал искать «разум»? Трудно ли было их искать и приводить?

6. Самодиагностика воли. *Цель:* диагностика волевых процессов у участников. *Время:* 5 минут. Приложение 2.

Техника проведения: выдаются заранее подготовленные бланки диагностики. *Инструкция:* постарайтесь ответить на вопросы с максимальной откровенностью (можно использовать три варианта ответа: «да», «иногда случается», («не знаю», «затрудняюсь ответить», «нет»). Дети подсчитывают баллы, ведущий знакомит с результатами теста, обучающиеся делают вывод о том, как развита воля у них, по желанию могут представить результат для общего круга.

7. Информирование «Что влияет на мой выбор»

Цель: ознакомить участников с воздействиями социума на процесс принятия решений. Создание условий для осознания того, что и кто влияет на выбор. *Время:* 10 минут.

Каждый человек испытывает внешние воздействия во всех жизненных ситуациях. Для нас важно понимать это и быть способными осуществлять собственный выбор. На этом занятии предлагается задуматься: от чего же часто зависят наши решения, попробовать разобраться в том, почему некоторым влияниям мы подчиняемся, а некоторым — противостояем. Почему мнение друзей для нас важнее мнения постороннего человека? Каждый день мы с вами делаем разнообразный выбор. То, что и как мы выбираем, зависит от многих причин. Кто или что может влиять на наш выбор?

- Друзья (сверстники, знакомые).
- Семья (родители, другие родственники).

- Кумиры (звезды музыки, телевидения, спорта и т.д.).
- Пресса (реклама на радио, в газетах, на телевидении).
- Ценности (наши мнения, взгляды, которые определяют наше поведение).

Влияющих сил много, важно уделить достаточно внимания каждой из них.

Влияние друзей.

Подростки знают о вреде курения, однако в ситуациях, когда закурить предлагают друзья, — соглашаются. Согласно результатам исследования, подростки-курильщики часто имеют друзей, которые также курят. Некурильщик нуждается в сильной убежденности и сильной воле, чтобы оставаться некурящим, когда большинство друзей курят. Некоторые подростки могут даже думать, что они должны начать курить для того, чтобы быть со своими друзьями. Однако рано или поздно друзья, которые убеждают вас курить, вырастают и начинают принимать и уважать ваше решение. Вы имеете право на собственное решение, которое может быть уважаемо окружающими. Большинство курильщиков признают, что курение — плохая привычка, что это приносит вред. Они понимают, что навязать человеку курение — значит навязать ему плохую привычку. Ситуация особенно трудна, если ваши друзья не воспринимают вашу попытку не курить серьезно. В благоприятной ситуации ваши курящие друзья поощряют и помогают вам оставаться некурящим, уважая ваше решение. В любом случае, вы можете часто оказываться в ситуациях, где вы должны знать, как сказать «нет». Вы можете говорить «нет», даже если вам предлагает сигарету ваш друг. Мы часто в жизни испытываем групповое давление. В таких случаях люди могут реагировать тремя различными способами: не соглашаться, соглашаться, реагировать агрессивно. Важно понимать, что не всегда нам выгодно быть такими, как все.

Влияние семьи. Семья - имеет большое значение в нашей жизни. Друзья, кумиры могут меняться, семья же всегда остается. Семья - источник

наших взглядов, ценностей, традиций.

Влияние кумиров. Курение часто имеет отношение к определенному образу жизни. Это связано и с музыкальными течениями, и со спортом, и с профессией. Мы видим, например, что среди поклонников рока чаще встречаются курильщики, чем среди их сверстников, предпочитающих более мягкую музыку. Почти все звезды рока - курильщики. Конечно, подростки курят не только из-за этого образа. Все же, поскольку культура рока весьма часто связывается с курением, пример звезд провоцирует их поклонников. Но есть и другие фигуры в музыкальной жизни, усилия которых направлены на то, чтобы не подавать поклонникам дурных примеров. Спортивный мир - мир особый, там курение не приветствуется. Профессиональные спортсмены курят реже, чем люди, не занимающиеся спортом. Вы можете иметь любой вкус, предпочитать различную музыку, прическу, одежду. Успех в жизни не зависит от этих переменных. Курение — это такой же выбор. Вы можете сами выбрать - курить или нет. Но польза для имиджа может быть значительно меньше вреда здоровью. «Имидж: ничто — здоровье все».

Рефлексия:

- Как могут кумиры влиять на наш выбор?

- Что вы думаете о различных образах жизни или молодежных субкультурах?

- Какие из них связаны с курением, а какие - нет? Почему это так?

Влияние рекламы. Во многих странах реклама табака запрещена. Однако это мало меняет картину. Всем знакомы плакаты с изображением курящих красавцев-ковбоев на фоне диких гор или человека, легко находящего с помощью сигареты общий язык с противоположным полом. Реклама построена на использовании образов, которые символизируют свободу, независимость и приключения, воздействуя таким образом на потенциальных потребителей. Но действительно ли вам необходимо курить, для того чтобы мчаться на лошади по прерии или путешествовать в джунглях? Вы действительно полагаете, что курение делает вас

бесстрашным авантюристом или замечательным героем? Действительно ли девушка полюбит вас за то, что вы будете курить? Статистика сообщает, что в некоторых странах курение стало более распространенным среди молодых женщин, чем среди мужчин. Это объясняют тем, что таким образом слабый пол хочет продемонстрировать свою свободу и независимость. Действительно ли курение - фактор равенства полов? Но в конечном итоге выбор в большей степени зависит от каждого из нас.

8. Рефлексия. Время: 5 мин.

Ведущий предлагает продолжить фразы:

- Что нового я узнал?
- Что полезного было для меня?
- Что особенно понравилось, запомнилось?

Занятие 3. «Последствия курения».

1. Приветствие Время: 5 минут. Техника проведения: Ведущий предлагает назвать своё имя и продолжить фразу «У меня хорошо получается....» представить своё качество или какой-либо навык.

2. Тест «Моё настроение и самочувствие»

Цель: актуализация знаний и опыта по эмоциональной саморегуляции.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Ведущий предлагает оценить своё самочувствие и предлагает бланки методики САН (самочувствие, активность, настроение). После подсчета баллов и знакомства с результатами напоминает участникам о том, что среди причин курения было названо желание успокоиться, справиться с какими-то жизненными трудностями. Он предлагает детям совместно обсудить и предложить пути улучшения самочувствия и настроения. Каждое предложение записывается на доске. Затем ведущий проводит анализ предложений совместно с членами группы и выбираются наиболее эффективные по их мнению способы

саморегуляции эмоционального состояния:

1) Пассивные формы (самовнушение, когда человек старается расслабиться, оставаться спокойным);

2) Активные формы (либо двигательная активность, либо переключение на приятные виды деятельности - посмотреть ТВ, послушать музыку);

3) Взаимодействие с другими людьми («говорю с кем-нибудь», «прошу помощи» и т.п.).

2. Работа в группах «Последствия курения».

Цель: актуализация знаний участников группы о влиянии табака на физиологическое и психическое состояние человека.

Время: 10 минут.

Техника проведения: (приложение 4)

Участники делятся на микрогруппы по 3 - 4 человека. Задача каждой микрогруппы - перечислить возможные последствия курения и его влияние на организм человека (предлагается схематическое изображение фигуры человека, на котором необходимо обозначить органы и системы, на которые влияет курение), каждая группа представляет свою работу. Затем групповые наработки обсуждаются и обобщаются ведущим.

3. Информирование. Цель: информирование участников об отрицательном влиянии курения. Время: 10 минут. (Приложение 5)

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. Предлагаемые поглотители пока не достигают желаемой цели, а наиболее часто употребляемые фильтры, изготовленные из специально обработанных сортов бумаги, задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ. Всасываясь через слизистые оболочки в кровь и разносясь по всему организму, эти вещества производят в своей совокупности то своеобразное действие, ради которого курильщик спустя некоторое время вновь начинает курить.

Разрушительное воздействие на организм первым оказывает тепло. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик автоматически и незаметно, слегка приоткрывая рот, вдыхает порцию воздуха, с которым дым из рта и носоглотки попадает в легкие. Температура воздуха, поступающего при этом в рот, обычно на 40 °С ниже температуры дыма. Такие значительные перепады температуры во время курения отражаются на состоянии зубной эмали. В результате этого зубы у курящих начинают разрушаться раньше, чем у некурящих.

Нарушения зубной эмали способствуют отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего эмаль приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах, ощущаемый при разговоре с курильщиками.

Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, слизистая оболочка (щеки, нёба, десны) подвергается раздражению, воспаляется. Тепло табачного дыма и находящиеся в нем химические вещества (аммиак, кислоты и др.) раздражают слюнные железы. Наступает усиленное выделение слюны, которую курильщики вынуждены сплевывать. Часть слюны они проглатывают. Ядовитые вещества дыма (анилин, сероводород и др.), переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка, что не остается бесследным.

Потеря аппетита, боли в области желудка, нарушение стула, хронические гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки - вот расстройства, которые встречаются у курящих во много раз чаще, чем у некурящих.

В результате поступления дыма, кровь альвеолярных капилляров, вместо того чтобы обогащаться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, образует так называемый карбоксигемоглобин, в результате чего часть гемоглобина исключается из процесса нормального дыхания организма.

Коварно действие синильной кислоты. Проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови. Наступает кислородное голодание, а так как нервные клетки больше всех остальных нуждаются в кислороде, они первыми страдают от действия синильной кислоты. При большой дозе синильной кислоты вслед за сильнейшим возбуждением центральной нервной системы наступает ее угнетение. При сильном отравлении может наступить летальный исход.

Конечно, содержание синильной кислоты в дыме сигарет чрезвычайно мало: в дневном «рационе» среднего курильщика ее в 40 раз меньше смертельной дозы, тем не менее, хроническое отравление нервной системы этим ядом, безусловно, сказывается на работе ЦНС, а конкретно головном мозге.

Немаловажное значение имеют и остальные составные части сигаретного дыма, в частности аммиак. Этот газ отлично растворяется в воде с образованием щелочно реагирующего раствора, известного под названием нашатырного спирта. Обладая свойствами щелочи, нашатырный спирт раздражает слизистые оболочки, вызывая безлихорадочный бронхит курильщиков. В итоге значительно снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности туберкулезу. Табачный деготь оседает на стенках воздухоносных путей, накапливается и в альвеолах. Часть табачного дегтя выделяется при кашле с мокротой, а часть проникает в ткани слизистых оболочек, придавая им темный цвет.

Как видим, курение сопровождается весьма неприятными ощущениями и даже патологическими реакциями организма.

Многочисленные исследования подтверждают гипотезу, что курильщики становятся не только психологически зависимыми от самого процесса курения, но приобретают и физическую зависимость от содержащегося в табаке никотина.

Этот вывод основан на нескольких фактах.

Во-первых, организм начинает испытывать болезненную потребность в

никотине, которую можно облегчить за счёт увеличения его содержания в выкуриваемых сигаретах.

Во-вторых, только около 2% курильщиков способны курить с большими перерывами или от случая к случаю. Типичный режим курения - не только ежедневно, но и ежечасно. Согласно результатам исследований, очень важным показателем является содержание никотина в тканях мозга. Никотин попадает в ткани мозга через 1-2 минуты после начала курения, но через 20-30 минут после окончания курения большая его часть покидает мозг и переходит в другие внутренние органы. После этого курильщику требуется новая сигарета.

В-третьих, никотиновый голод вызывает нервозность, беспокойство, головокружение, головную боль, усталость, запор или расстройство желудка, тошноту, потовыделение, судороги, дрожание конечностей и усиленное сердцебиение.

В-четвёртых, курильщики приобретают привычку к большим дозам никотина: начинающие выдерживают только несколько затяжек, а затем начинают спокойно выкуривать одну, две, три и более сигарет. Если превышен допустимый уровень, начинают проявляться признаки сильного беспокойства. По мере привыкания к никотину курильщики достигают уровня его потребления, который на начальных стадиях мог бы оказаться смертельным. В-пятых, когда количество сигарет ограничено, курильщики начинают демонстрировать безрассудное, антиобщественное поведение, подобно наркоманам, употребляющим героин. Невзирая на уничтожение чувства собственного достоинства, общепринятые нормы поведения и внутренний эстетический и гигиенический протест, люди подбирают окурки на грязных улицах. Курильщики часто униженно выпрашивают сигареты, но никогда - что-либо другое.

Как показали исследования, 80% опрошенных заявили, что им труднее обходиться без табака, чем без алкоголя.

В-шестых, изучение результатов наблюдений за курильщиками

показало, что многие из тех, кто бросал эту привычку, позже вновь возвращались к ней. Через 48 месяцев после того как они успешно преодолевали тягу к табаку, 80% из них начинали курить. В это количество не входят те, кто амбулаторно лечился от курения, но так и не смог отказаться от него.

Можно сделать вывод, что курение вызывает очень сильную зависимость, которую чрезвычайно трудно преодолеть. Большинство курильщиков не могут отказаться от табака по собственной воле.

Вот что сказал бывший крупный работник табачной промышленности В. Кроуфорд в совместной с президентом США Б. Клинтонем радиообращении: «На протяжении нескольких лет я оборонял табачную промышленность от всех, кто стремился ограничить курение. Мне довелось обманывать многих людей, но получилось так, что я обманул и себя тоже. Я начал курить в 13 лет и всю жизнь очень много курил. Сегодня в моём горле и лёгких, там, где был табачный дым, найдены раковые метастазы, и я знаю, что они скоро убьют меня. Я уже опоздал, но вы ещё нет. Думайте. Не давайте никому вас обмануть. Не курите».

4. «Мифы о пользе курения»

Цель: обобщить полученные ранее знания по проблеме табакокурения, сформировать установку на здоровый образ жизни.

Время: 10 минут.

Техника проведения: работа в микрогруппах. Ведущий предлагает каждой группе карточку с описанием одного из мифов, который дети должны будут объяснить, найти контраргументы и опровергнуть.

Миф 1. Курение помогает расслабиться.

- Переключает внимание на хорошо знакомые действия.
- В кровь попадают такие вещества, которые вырабатываются организмом в ситуациях достижения победы, следовательно, создаётся видимость победы, но реальная проблема остаётся.

Миф 2. Проще войти в группу, завязать разговор.

- Кто говорил, что человек не войдёт в группу, если он не курит? Вы действительно приобретаете «ключик», который позволяет стать членом группы, но он не является универсальным, но не решает проблем, связанных с установлением отношений. Вам придётся искать другие «ключики», например алкоголь...

Миф 3. Курение - не зависимость: брошу, если захочу.

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

Миф 4. Тот, кто курит - взрослый.

- Это значит, что некурящие взрослые - дети?

Каждая группа представляет свою работу, ведущий помогает обобщить и представить вывод.

Методом «мозгового штурма» попробуйте назвать и другие «мифы» о пользе курения, которые вам доводилось слышать.

5. Рефлексия. Время: 5 мин.

Ведущий предлагает продолжить фразы:

- Что нового я узнал?
- Что полезного было для меня?
- Что особенно понравилось, запомнилось?

Занятие 4. «Самое главное»

1. Приветствие Время: 5 минут. Техника проведения: Ведущий предлагает поприветствовать друг друга и продолжить фразу «...(имя) Я рад тебя сегодня видеть потому, что...».

2. Упражнение «Мои ценности»

Цель: способствовать формированию осознанного отношения к понятиям «ответственность», «ценность», «право».

Время: 10 минут.

Техника проведения: Ведущий просит участников продолжить следующую фразу: «Самое ценное для меня - это...». Совместно определяют

существующие в обществе ценности: здоровье, независимость, отношения, переживания и ощущения, ценность личности, жизненных достижений, материальные ценности и т. д.

Далее ведущий дает инструкцию: у каждого человека есть свои ценности. Ценности - это то, что люди ценят и берегут. Напишите на трёх листочках 3 ценности, связанные с вашим телом, с материальным миром, ценности общения (конкретные люди или понятия). Вы их храните и оберегаете. Но как вы думаете: существует ли в жизни что-то, что может отнять у нас наши ценности? Можем ли мы потерять эти ценности из-за своего поведения?

Ведущий забирает у участников сначала один листочек («ценность»), потом второй и, наконец, третий и прячет их. По окончании упражнения «ценности» обязательно возвращаются участникам.

Рефлексия:

- Как вы себя чувствовали, когда у вас отняли все ценности?
- А когда их вернули обратно?
- С какими ценностями вам было труднее всего расстаться? Почему?
- А какие ценности теряет человек, который начинает курить?

Вывод: человек сам является ценностью для себя и для окружающих. Очень часто вредные привычки забирают у нас что-то взамен, нарушая нашу ценность.

2. Разминка «Поддержка» Цель: отработка навыка эмпатии.

Время: 5 минут.

Техника проведения:

Участники группы встают парами лицом друг к другу. Надо стоять на одной ноге, не сходя с места. Устоять так долго трудно, вы можете сделать что-то, что вам поможет. Дождаться когда участники группы подадут друг другу руки - теперь устоять легче. Так люди поступают всегда, желая помочь друг другу. Не всегда справиться с чем-то в жизни легко в одиночку, но когда есть, те, кому вы можете довериться, кто может вас поддержать

проблема легче разрешается, становится менее сложной.

3. Психологическая игра «Поддержка» с использованием МАК (метафорические ассоциативные карты). Время: 10 минут.

Техника проведения: Ведущий знакомит с тремя видами поддержки (эмоциональная, интеллектуальная, поддержка действием). Затем предлагает ситуацию (вытягивает карточку с ситуацией или предлагает сам), а обучающиеся по кругу оказывают поддержку в соответствии с тем видом, который указан в вытянутой ими из колоды карточки. По завершению круга выбирают ту поддержку, которая больше всего поможет в данной ситуации. Так прорабатывается несколько ситуаций.

4. Сочинение сказки «Плохие привычки»

Цель: актуализация знаний о проблематике зависимого поведения, развитие вербального творческого воображения, закрепление ценностных ориентиров.

Время: 10 минут.

Техника проведения: Предлагаю вам сочинить сказку на заданную тему, при её сочинении воспользуйтесь следующей последовательностью элементов сказки:

1. Предписание или запрет
2. Нарушение
3. Вредительство или недостаток
4. Отъезд героя
5. Задача
6. Трудные испытания
7. Встреча с дарителем
8. Волшебные дары
9. Появление антигероя
- 10.Сверхъестественные свойства противника
11. Борьба
- 12.Победа

13. Возвращение

Дети делятся на микрогруппы по 4 - 5 человек. Каждая микрогруппа придумывает сказку в соответствии со схемой, либо в свободной форме. Затем сочинённые сказки зачитываются.

4. Рефлексия Цель: осознание приобретённого на занятии опыта, развитие коммуникативных умений.

Время: 5 минут.

Техника проведения:

Учащиеся становятся в круг, взявшись за руки, каждый произносит фразу: «Сегодня я понял, что...».

Занятие 5. «Уверенное поведение. Умение сказать «нет».

1. Приветствие «Приветствие-пожелание» *Время:* 5 минут. *Техника проведения:* участники становятся в круг и бросают мяч тому, кому хотят чего-то пожелать и одновременно говорят пожелание на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех.

2. Информирование. *Цель:* познакомить участников с навыками уверенного поведения. *Время:* 5 минут.

У человека всегда есть возможность сказать «нет» тем, чьи предложения не соответствуют его жизненной позиции, убеждениям, интересам или желаниям. В нашей жизни нам часто приходится от чего-то отказываться. Ситуации отказа нередко связаны с неприятными переживаниями: страхом обидеть, испортить отношения, чувством вины. Но когда мы отказываем уверенно, спокойно, убедительно, оказывается, что и наш отказ воспринимается спокойно, не вызывает отрицательных эмоций.

Отказывая, важно быть вежливым, но уверенным. Если ваш ответ неубедителен, предлагающий может подумать, что вы колеблетесь и нуждаетесь в более долгом уговаривании. Уверенный, спокойный ответ спасает вас от ненужной суеты.

2. Упражнение «Портрет» (использование игры-платформы «Портрет в полный рост» и МАК «Характер и личность», «Пути, дороги»). Цель: актуализация представлений участников о характерных признаках уверенного и неуверенного поведения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники делятся на 2 подгруппы. Задание для первой подгруппы - создать портрет неуверенного в себе человека, для второй подгруппы - уверенного в себе человека, используя метафорические карты. Затем группы представляют свою работу, совместно обсуждаются характерные признаки уверенности и неуверенности человека.

3. Упражнение «Очередь» Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Время: 10 минут. Техника проведения:

Ведущий даёт инструкцию: поделитесь, пожалуйста, на две команды: одна - очередь, другая – эксперты (сидят на стульях). Все встают в очередь, кроме одного, который пытается пролезть вперёд, он может прибегать к любым методам, кроме крика, так же нельзя ругаться и использовать физическую силу. Задача очереди отказать ему. Эксперты оценивают, насколько удачно удалось отказать. Далее очередь и эксперты меняются ролями. Рефлексия упражнения

- Какие чувства возникают в момент отказа?
- В чём основная трудность отказа?
- Почему нам это трудно делать?
- Чего мы обычно боимся?

4. Ролевая игра «НЕТ»

Цель: закрепление навыков уверенного поведения через умение отказывать. Время: 10 минут.

Информирование: часто мы отказываем, мы ищем причины,

убедительные для других. Но имеем право не объяснять причины. Мы предлагаем различные способы отказа (фиксировать на доске).

1. Вежливого «нет, спасибо» обычно достаточно.

2. Иногда простое «нет, спасибо», кажется, не работает. Люди продолжают настаивают, хотя вы уже отказались. Их может остановить, если вы повторите ваш отказ еще раз.

3. В каких-то ситуациях можно изменить тему разговора:

4. Может случиться, что кто-то действительно начнёт беспокоить вас, настаивать на своём. Вас могут обзывать юнцом, слабаком и т. д. В этой ситуации попытайтесь оставаться спокойным, не поддавайтесь на провокации, не ссорьтесь. Вы можете спросить у оппонента: «Почему тебе нужно, чтобы я это сделал?» Трудно сразу найтись, что ответить на этот вопрос.

5. Иногда лучше извиниться и просто уйти или пройти мимо. В этом случае вы даже не должны отказываться.

Техника проведения: разбейтесь, пожалуйста, на тройки. Один из вас будет человеком, который хочет предложить своему партнёру сигарету. Второй - человек, не желающий курить, он отказывает одним из тех способов сказать «нет», которые мы с вами только что узнали. (У вас есть карточка с описанием одного из способов, пока её никому не показывайте и не говорите, что в ней написано.) Третий участник - наблюдатель, задача которого внимательно следить за происходящим и пока ничего не комментировать. Для того чтобы игра была более интересной, ведущий должен сказать на ушко человеку, который предлагает сигарету, чтобы он настаивал очень упорно, но не применяя физической силы. Проиграйте ситуацию отказа.

Рефлексия:

- Что увидел наблюдатель?
- Какой из известных нам способов использовал отказывающийся?
- Насколько эффективен был данный способ?
- Трудно ли было отказывать? Почему?

5. Рефлексия. Время: 5 мин.

Ведущий предлагает продолжить фразы:

- Что нового я узнал?
- Что полезного было для меня?
- Что особенно понравилось, запомнилось?

Занятие 6 «Мой выбор»

1. Приветствие «Никогда»

Время: 5 минут. Техника проведения: Члены группы стоят в кругу, открывают ладони и по очереди говорят: «Я никогда не... (делал или буду делать чего-либо)». Тот, кто солидарен с предложенным действием – загибает палец.

2. Упражнение «Продолжи историю».

Цель: сформировать умение свободно присоединиться к той или иной группе и по необходимости покинуть её без проявления волнения, тревожного состояния.

Время: 10 минут.

Техника проведения: обучающиеся становятся в круг и по очереди ведут рассказ, который начинает ведущий, например: «Ваня и Артём, лучшие друзья, всегда после уроков вместе шли домой. Но однажды Артём не дождался друга и пошёл домой один. А дело было в том...» Далее продолжает один из участников (по собственному желанию), а за ним следующий и т. д. Устанавливается минимум и максимум вклада каждого: минимум - одно предложение, то, что посильно тому, у кого есть трудности в речевом общении, максимум – 5 предложений. Завершив своё высказывание, участник группы встаёт на свое место, а в круг выходит другой. Заканчивает рассказ ведущий.

3. Ролевая игра «Проект!»

Цель: Приобретение практических навыков. Формирование

собственного подхода к решению проблемы табакокурения, опыта создания социальных проектов.

Материалы: листы ватмана, маркеры, цветные карандаши.

Время: 20 минут. Техника проведения: Участники делятся на две группы. Одна представляет администрацию школы, другая – администрацию города. Задача участников игры: находясь в избранной для себя роли, предложить творческое решение проблемы табакокурения в рамках школы и города. Результатом игры становится «мини-проект», который обучающиеся представляют и защищают.

4. Подведение итогов реализации программы. Время: 5 минут

5. Заключительное анкетирование (приложение 6) *Цель:* анализ проведения занятий. Время: 5 минут.

Список литературы

1. Александров А.А. Профилактика курения у подростков/ А.А. Александров и др.//Вопросы психологии.-2008-№2- С 55-61.
2. Анташева Ю.А. Курение и здоровье. Программа по профилактике курения среди несовершеннолетних// Социальная педагогика.-2013.-№3- С 70-80.
3. Анн Л.Н. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006. – 271с.
4. Галияхметов Р. Р., Мартынцова Н. В., Поплавская К. А., Улитин И. И. Соревнование классов, свободных от курения // Школьный психолог № 5, 2005. С. 38-47.
5. Кривцова СВ., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Тренинг для педагогов. - М.: Генезис, 2004.
6. Макеева А. Г. Организация педагогической профилактики наркотизма среди учащихся 5-6 классов / Под ред. М. М. Безруких. - М.: Просвещение, 2005.
7. Макеева А. Г. Учусь владеть собой: Рабочая тетрадь для учащихся 5 класса / Под ред. М. М. Безруких. - М.: Просвещение, 2005.
8. Макеева А. Г. Учусь сотрудничать с людьми: Рабочая тетрадь для учащихся 6 класса / Под ред. М. М. Безруких. - М.: Просвещение, 2005.
9. Сизанов А. Н., Хриптович В. А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5-11 классы, ПТУ. М.: «ВАКО», 2004.

Анкета

1. Твой пол:
 - а) женский;
 - б) мужской.

 2. Твой возраст: _____ лет.

 3. Относишь ли ты курение к вредным привычкам:
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) затрудняюсь ответить.

 4. Как ты думаешь, влияет ли курение родителей на то, будет ли курить их ребёнок?
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) затрудняюсь ответить.

 5. Пробовал ли ты курить:
 - курю систематически;
 - балуюсь время от времени;
 - пробовал и не понравилось;
 - курил и бросил;
 - не пробовал курить и не собираюсь.
- Если ты куришь, ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:
6. Назови причины, по которым ты начал курить:
 - из любопытства;
 - чтобы подражать взрослым;
 - желание быть «как все» в курящей компании;
 - назло родителям;
 - от нечего делать;
 - из-за проблем, неприятностей;
 - свой вариант _____

 7. Где ты обычно куришь:
 - дома;
 - в школе;
 - в компании;
 - в других местах

 8. В каком возрасте ты выкурил первую сигарету? _____ лет
 9. Сколько сигарет в день ты выкуриваешь:

 10. Хотел бы ты бросить курить?
 - да;
 - нет.
 11. Если хотел бы бросить, что этому мешает? _____

Спасибо!

1. В состоянии ли ты завершить работу, которая тебе неинтересна?
2. Преодолеваешь ли ты без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?
3. Когда попадаешь в конфликтную ситуацию в школе или дома, в состоянии ли ты взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию объективно?
4. Если сверстники предложат тебе попробовать покурить, сможешь ли ты им отказать?
5. Найдёшь ли ты силы встать утром раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это необязательно?
6. Останешься ли ты на месте происшествия, чтобы рассказать о том, что ты видел?
7. Быстро ли ты выполняешь обещание?
8. Если у тебя вызывает страх посещение зубного врача, сумеешь ли ты в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будешь ли принимать очень неприятное лекарство, которое настойчиво рекомендует врач?
10. Сдерживаешь ли ты сгоряча данное обещание, даже если выполнение его принесёт тебе немало хлопот?
11. Без колебаний ли ты отправляешься с друзьями куда-либо? 12. Строго ли ты придерживаешься распорядка дня?
12. Относишься ли ты неодобрительно к тем, кто подолгу не возвращает взятые в библиотеке книги?
13. Даже самая интересная телепередача не заставит тебя отложить выполнение домашнего задания?
14. Сможешь ли ты прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались обращенные к тебе слова?

Ответ «да» - 2 балла; «иногда случается» («не знаю», «затрудняюсь ответить») - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

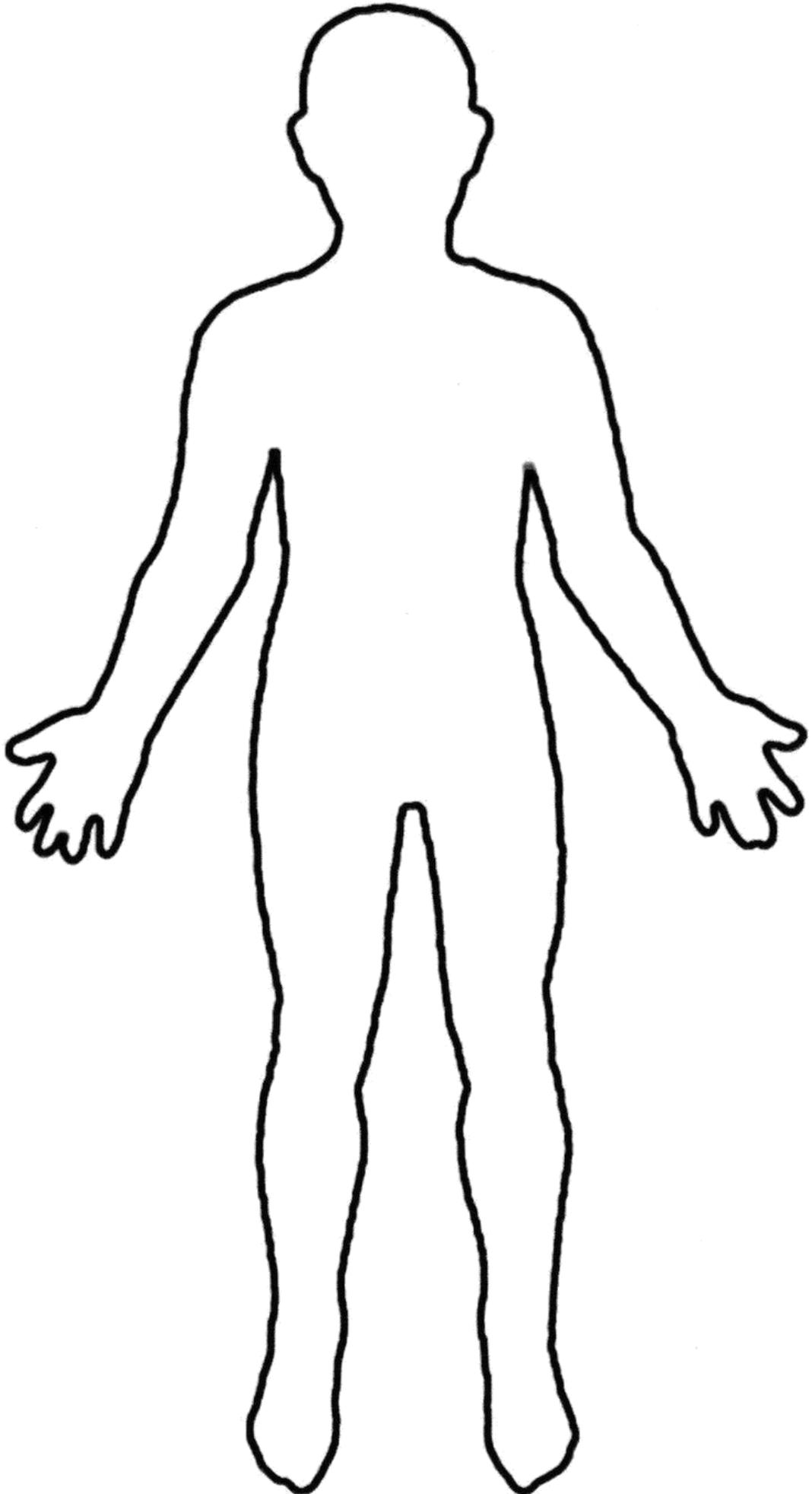
Интерпретация:

0-12 баллов. С силой воли дела обстоят у тебя неважно. Ты просто делаешь то, что легче и интереснее, даже если это в чём-то может навредить тебе. К обязанностям относишься нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей для тебя. Твоя позиция выражается известным выражением: «Что мне - больше всех надо?» Ты не откажешься от предложения попробовать покурить от сверстников. Любую просьбу, любую обязанность ты воспринимаешь чуть ли не как физическую боль. Дело не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайся взглянуть на себя именно с учётом такой оценки. Может быть, это поможет тебе изменить своё отношение к окружающим и кое-что «переделать» в своём характере. Если удастся - от этого ты только выиграешь.

13-21 балл. Сила воли у тебя средняя. Если сталкиваешься с препятствием, то начнёшь действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидишь обходной путь, тут же воспользуешься им. Не переусердствуй, но и данное тобой слово -держи. Неприятную работу постараешься выполнить, хотя и поворчишь. Ты можешь аргументировать свой отказ попробовать покурить. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмёте. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к тебе педагогов, не с лучшей стороны характеризует тебя и в глазах окружающих. Если хочешь достичь в жизни большего, тренируй волю.

22 - 30 баллов. С силой воли у тебя всё в порядке. На тебя можно положиться -ты не подведёшь. Тебя не страшат ни новые поручения, ни те дела, которые иных пугают. Тебе под силу отказаться от предложения сверстников попробовать покурить. Правда, тебе трудно обосновать свой отказ. Но иногда твоя твёрдая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждают окружающим. Сила воли - это очень хорошо, но необходимо обладать и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

1	Самочувствие плохое	1	2	3	4	5	6	7	Самочувствие хорошее
2	Чувствую себя слабым	1	2	3	4	5	6	7	Чувствую себя сильным
3	Пассивный	1	2	3	4	5	6	7	Активный
4	Малоподвижный	1	2	3	4	5	6	7	Подвижный
5	Грустный	1	2	3	4	5	6	7	Веселый
6	Плохое настроение	1	2	3	4	5	6	7	Хорошее настроение
7	Разбитый	1	2	3	4	5	6	7	Работоспособный
8	Обессиленный	1	2	3	4	5	6	7	Полный сил и энергии
9	Медлительный	1	2	3	4	5	6	7	Быстрый
10	Бездеятельный	1	2	3	4	5	6	7	Деятельный
11	Несчастный	1	2	3	4	5	6	7	Счастливый
12	Мрачный	1	2	3	4	5	6	7	Жизнерадостный
13	Расслабленный	1	2	3	4	5	6	7	Собранный
14	Больной	1	2	3	4	5	6	7	Здоровый
15	Безучастный	1	2	3	4	5	6	7	Увлеченный
16	Равнодушный	1	2	3	4	5	6	7	Заинтересованный
17	Унылый	1	2	3	4	5	6	7	Восторженный
18	Печальный	1	2	3	4	5	6	7	Радостный
19	Усталый	1	2	3	4	5	6	7	Отдохнувший
20	Изнуренный	1	2	3	4	5	6	7	Свежий
21	Сонливый	1	2	3	4	5	6	7	Энергичный
22	Желающий отдохнуть	1	2	3	4	5	6	7	Желающий работать
23	Встревоженный	1	2	3	4	5	6	7	Спокойный
24	Пессимистичный	1	2	3	4	5	6	7	Оптимистичный
25	Утомляемый	1	2	3	4	5	6	7	Выносливый
26	Вялый	1	2	3	4	5	6	7	Бодрый
27	Соображающий с трудом	1	2	3	4	5	6	7	Соображающий легко
28	Рассеянный	1	2	3	4	5	6	7	Внимательный
29	Разочарованный	1	2	3	4	5	6	7	Полный надежд
30	Недовольный	1	2	3	4	5	6	7	Довольный



Вред курения для подростка

При сгорании табака образуется несколько тысяч токсичных газообразных и твердых веществ, которые действуют на растущий организм подростка гораздо сильнее, чем на взрослого человека.

Ранние проявления вреда курения для детского организма – это частые инфекционные заболевания, появление кашля, анемии, разрушение зубов, грубый голос, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость, ослабление памяти, ухудшение успеваемости в школе, раздражительность, плохой сон.

Чем раньше подросток начинает курить, тем быстрее развивается у него никотиновая зависимость. Этому способствуют особенности, которые сопровождают подростковое табакокурение:

Дети обычно курят тайком, они торопятся, боясь быть застигнутыми за этим занятием родителями или учителями. Перерывы между затяжками короткие, а при быстром сгорании табака в дым попадает в 2 раза больше никотина, чем при медленном.

У детей нет возможности покупать качественные сигареты с фильтром, а значит в их организм попадает гораздо больше вредных веществ.

Недостаток денег приводит к тому, что подросток экономит сигареты, докуривает их до конца, иногда курит даже окурки, то есть ту часть табачного изделия, где сосредоточено максимальное количество токсичных веществ.

Скрывая от близких пагубную привычку, подросток находится постоянно в нервном напряжении. Курение превращается в хронический стресс, который усугубляется нехваткой кислорода, быстрой физической утомляемостью подростка-курильщика.

Негативное действие табака на органы дыхания.

Токсины табачного дыма в первую очередь действуют на дыхательные пути: носоглотку, гортань, трахею, бронхи, легкие.

Органы дыхания молодых людей еще находятся на стадии формирования, и курение в этом возрасте тормозит развитие как самих легких, так и грудной клетки. Это мешает подросткам заниматься легкой атлетикой, теннисом, плаванием и другими активными видами спорта, где необходим большой жизненный объем легких и свободное дыхание.

Смолы, попадая в легкие, осаждаются на альвеолах до 1 кг в год. Смола содержит канцероген – бензпирен, под влиянием которого курильщики заболевают раком легких в 10 раз чаще, чем некурящие.

Аммиак в составе табачного дыма соприкасаясь с влажной слизистой верхних дыхательных путей, преобразуется в нашатырный спирт, который раздражает стенки трахеи и бронхов, вызывая повышенную секрецию слизи и воспаление. Поэтому у курящих рано развивается и прогрессирует хронический бронхит с навязчивым кашлем, бронхоэктатическая болезнь, эмфизема легких, приводящая к дыхательной недостаточности.

Как курение влияет на голос

Дым, распространяясь по респираторному тракту, повреждает расположенные в гортани голосовые связки. Слизистая гортани отекает, при небольшом напряжении (громкая речь)

возникают кровоизлияния в толще мышц, образующих связки. На самих связках откладываются токсические компоненты дыма, вызывая развитие эрозий, язвочек и других повреждений. Все эти патологические процессы приводят к тому, что голос курильщика становится более глухим и хриплым. При формировании хронического ларингита голос может навсегда потерять прежний тембр и звучность.

Как курение влияет на рост

Сколько сантиметров роста и килограммов мышечной массы теряет подросток, начинающий курить, подсчитать трудно. Но то, что они отстают в физическом развитии от некурящих сверстников – это доказанный факт.

К причинам замедленного роста при курении у подростков относят:

- Торможение продукции соматотропного гормона – гормона роста.
- Дефицит продукции гормона тестостерона.
- Недостаточное поступление кислорода к тканям мышц (гипоксия).
- Нарушение всасывания и усвоения белков, витаминов и минералов, необходимых для нормального роста и развития костной и мышечной ткани.

Тестостерон, являясь естественным анаболиком, стимулирует строительство новых тканей. При дефиците тестостерона тормозится рост и нарастание мышечной ткани. При гипоксии ткани испытывают кислородное голодание, что задерживает все обменные процессы. Гиповитаминоз витаминов А, В, С, Е замедляет процессы ассимиляции питательных веществ, что приводит к замедлению роста. При нехватке витамина Д фосфор и кальций усваиваются медленнее, а костным клеткам (остеобластам) для синтеза не достает исходного материала.

Нервная система и органы зрения, слуха

Продукты сгорания табака поражают нервные центры центральной и периферической нервной системы. В результате появляются головные боли, головокружения, снижение интеллектуальной деятельности мозга: плохое усвоение учебного материала, рассеянность внимания, ухудшение памяти.

При повреждении зрительной зоны коры головного мозга вначале наблюдается быстрая утомляемость глаз при чтении. Затем присоединяются мелькание мушек и двоение в глазах. Никотин непосредственно влияет на сетчатку глаза, вызывая в ее структурах снижение чувствительности к свету. У юных курильщиков первым исчезает восприимчивость к зеленому, затем красному и синему цветам.

Отказ от курения в подростковом возрасте – один из факторов профилактики глаукомы (повышенное внутриглазное давление), которая приводит к потере зрения.

Курение подавляет и угнетает функции клеток слуховой зоны мозга. Это ведет к искажению слухового восприятия и ухудшению слуха.

Сердечно-сосудистая система

Никотин активизирует сосудодвигательный центр, стимулирует выброс адреналина, что вызывает спазм и повышение тонуса сосудов. Это дополнительная нагрузка на сердечную мышцу, так как продвигать кровь по суженным сосудам гораздо труднее. Компенсаторно сердце увеличивается за счет нарастания мышечных волокон, формируется гипертрофия миокарда. Увеличенная нагрузка ведет к быстрому износу сердечной мышцы, нарушению в системе проводимости миокарда, артериальной гипертонии. Кроме того, курение способствует нарушению функции эндотелия, выстилающего артерии изнутри, что

способствует раннему развитию атеросклероза, а в последующем – его осложнений: инфарктов миокарда, инсультов, поражения артерий нижних конечностей.

Кожа

Никотин и другие токсичные вещества табачного дыма нарушают питание кожи, разрушают коллаген, дезорганизуют работу потовых и сальных желез. Кожа становится вялой тусклой со склонностью к прыщам и угрям. Часто на лице появляются пигментные пятна и телеангиоэктазии (сосудистые «звездочки»). У курильщиков в 2 раза увеличивается риск заболеть плоскоклеточным раком кожи.

Органы желудочно-кишечного тракта

Под действием горячего табачного дыма слизистая ротовой полости подвергается раздражению и воспалению. Химические соединения аммиака вызывают активацию слюнных желез, что приводит к усиленному выделению слюны. Часть слюны проглатывается, а вместе с ней в желудок попадают компоненты дыма (анилин, сероводород, мышьяк), которые повреждают слизистую органа и провоцируют развитие язв, гастритов и диспепсических явлений в виде потери аппетита, болей в животе, чередования поносов и запоров.

В процессе курения во рту наблюдается перепад температур (примерно в 40 градусов) между горячим сигаретным дымом и атмосферным воздухом, что неблагоприятно отражается на прочности зубной эмали. Образовавшиеся микротрещины способствуют отложению в них табачных смол, что придает зубам желтоватый оттенок.

Половая система

У девушек нарушается менструальный цикл, что в дальнейшем негативно отражается на способности к зачатию. По статистике, если девушка не бросает курить даже при наступлении беременности, то у нее часто рождаются дети с пороками развития, а преждевременные роды наблюдаются в 6 раз чаще, чем среди некурящих женщин.

У юношей токсические продукты сгорания табака замедляют синтез тестостерона – основного мужского гормона, играющего ключевую роль в наступлении половой зрелости. Подавление активности сперматозоидов часто ведет к мужскому бесплодию.

Последствия курения в раннем возрасте

Большинство подростков осведомлены о вреде курения, но влияние сверстников, примеры курящих родителей и кумиров сводят на нет все запреты и опасения. Кроме того, важную роль в распространении курения среди подростков играет доступность приобретения сигарет, несмотря на закон о возрастных ограничениях на покупку табачных изделий.

Подростки в силу своей незрелости не могут в полной мере оценить всю тяжесть последствий от курения. Ведь сигарета – это яд, который действует не сразу, а постепенно. А перспектива заболеть через 10-15 лет кажется далекой и мифической, тем более молодые люди уверены, что могут бросить курить в любой момент.

Приложение 6

Анкета обратной связи

1. Оцени в баллах, насколько тебе понравились занятия в целом:
1 2 3 4 5
2. Чувствовал ли ты себя комфортно во время занятий?

3. Какие игры, упражнения оказались наиболее интересными?
Почему? _____

4. Что не понравилось? Почему? _____

5. _____
6. Узнал ли ты что-то новое о вреде курения?
- да
 - нет;
 - затрудняюсь ответить.
7. Изменилось ли твоё отношение к курению в результате проведённых занятий?
- да, откажусь от курения;
 - да, задумался о своём здоровье;
 - нет;
 - затрудняюсь ответить.
4. Если ты не куришь, станешь ли ты курить в будущем ?
- да
 - нет;
 - затрудняюсь ответить.

Благодарим за сотрудничество!