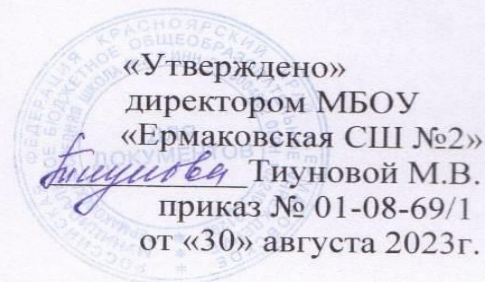


Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ермаковская
средняя школа №2» «Новоозёрновская основная школа»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №8
от «30» августа 2023г.



**ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ
ШКОЛЬНИКОВ**

"ЖИЗНЬ БЕЗ СИГАРЕТ"

Шевцова Татьяна Петровна
(ФИО учителя-разработчика)

п.Новоозерный, 2023г.

Цель программы:

- Снижение потребления табачных изделий учащимися, крепление и сохранение здоровья детей.

Задачи:

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

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

В реализации программы принимают участие педагоги, обучающиеся школы и родители.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Акция "Я не курю и тебе не советую".
2. Беседы о вреде курения.
3. Международный день отказа от курения.
"Курить в XXI веке - не модно".
4. Встречи со специалистами и людьми, сумевшими преодолеть вредные привычки.
5. Просмотр кинофильмов и видеофильмов, которые отражают ситуации борьбы людей с собственными пороками и пути их преодоления.
6. Театрализованное представление "Детство - территория, свободная от курения!"
7. Интеллектуальная игра по профилактике курения "Что? Где? Когда?"
8. Тренинги: "Профилактика курения подростками"(фельдшер)

9. Акция "Поменяй сигарету на конфету!"

10. Диагностика, анкетирование.

МЕТОДЫ И ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ

1. Мини-лекции: это один из способов быстрой подачи необходимой информации.

2. Чтение: оно наиболее полезно для детей лишь в сочетании с другими способами обучения.

3. Использование наглядных пособий.

4. Просмотр видеофильмов с последующим обсуждением.

5. Встречи с людьми, сумевшими преодолеть свои вредные привычки, выжившими в трудных ситуациях жизни.

6. Встречи со специалистами.

7. Чтение и обсуждение журнальных публикаций о силе и стойкости человеческого духа в самых трудных жизненных ситуациях.

8. Беседы по профилактике вредных привычек.

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

МЕРОПРИЯТИЯ

№	Мероприятия	Цель	Методы
1	Беседа "Никотин - враг здоровья!"	Формирование осознанного негативного отношения к курению.	игры; анкетирование; обыгрывание ситуаций; исследовательский метод; стихотворение М.А. Огановой "Кроха - сын и отец".
2	Классный час "Курить - здоровью вредить"	Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью, ознакомить воспитанников с влиянием вредных привычек на здоровье, выработать у них	просмотр презентации; игра "Собери и прочитай народную мудрость"; опыт "Курящая кукла"; известные люди о своих ощущениях от курения; сказка "Муха-Цокотуха" на

		негативное отношение к курению.	новый лад; домашнее задание : Сочинить сказку: "Путешествие в страну вредных привычек".
3	Беседа "Не кури – здоровым будешь!"	Формирование осознанно-отрицательного отношения к курению.	фото, на которых отражено отрицательное влияние курения на органы человека; буклет-памятка о вреде никотина, просмотр видеоролика; выступление медицинского работника.
4	Конкурсная программа "Жизнь без сигарет"	Показать пагубное влияние табакокурения на подростковый организм.	конкурсные вопросы на проверку знаний участников команд по истории табака и борьбы с курением.
5	Классный час "Умей сказать: НЕТ!"	Познакомить воспитанников с составом табачного дыма, показать его токсичность и воздействие на организм; подвести к выводу, что курение вредно для окружающих людей	чтение и обсуждение отрывка из повести Л.Н. Толстого "Детство. Отрочество. Юность"; слайды (презентации).
6	Театрализованное представление "Детство - территория, свободная от курения!"	Создание в подростковой среде менталитета, основанного на потребности в здоровом образе жизни.	конкурсы; путешествие по станциям; игра "Клубочек".
7	Международный день отказа от курения "Курить в XXI веке - не	Повышение уровня информированности о проблеме табакокурения	Видеофильм; инсценировка сказки "Красная шапочка на новый лад; выступление

	модно"		психолога
8	Тренинги по профилактике курения	Обозначить проблемы, связанные с курением, предупреждение первого употребления табачных изделий.	просмотр фильма "Профилактика курения; "Куришь?! Посмотри на себя"; "Ты мой друг, а я твой друг - вместе мы команда!"; "Моя программа над собой

Критерии оценки эффективности программы.

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

Это определяется:

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

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

Приложение

БЕСЕДА НА ТЕМУ "УМЕЙ СКАЗАТЬ: "НЕТ!"

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

План беседы

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

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

Учитель: Как вы думаете, чем обусловлена такая реакция организма?

Организм человека получил от курения сигарет отравление. Бедное отравленное тело пытается избавиться от ядов: кашель, тошнота, рвота, так проявляют себя защитные силы организма. Организм пытается вытолкнуть из себя всё, что попало в него в результате курения.

2. Действие никотина на организм.

1) Теоретические сведения.

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

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

2) Р е ш и т е з а д а ч у.

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

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

3) П а с с и в н о е к у р е н и е.

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

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

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

Пассивные курильщики болеют теми же заболеваниями, что и курильщики.

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

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

3. Итог.

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

КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА "ЖИЗНЬ БЕЗ СИГАРЕТ"

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

Описание конкурсной программы.

Формируем 2 команды игроков по желанию и интересам воспитанников.

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

(воспитатели, медицинский работник, психолог).

Учитель: Да, порой вот так сразу переубедить курильщика бросить эту вредную привычку бывает очень сложно. А, действительно, давайте попытаемся переубедить нашего курильщика не просто словом, а делом.

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

Тур 1. "В объятиях табачного дыма"

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

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

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

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

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

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

Учитель: А теперь проверим, что знаете вы.

(За правильный ответ команде присуждается очко).

1. Родина табака

- а) Южная Америка
- б) Южная Африка
- в) Южный полюс.

2. Колумб в 1492 г. высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую они называли...

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

Тур 2. "Этикет говорит - нет"

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

Учитель: С табаком, к сожалению, мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих мальчиков и девочек - это туалет, где они покуривают тайком от учителей, воспитателей. Мальчики, а в последнее время и некоторые девушки, считают шиком, когда с независимым, как

им кажется, "взрослым" видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому юноше или девушке кажется, что он (она) похож на "крутого парня" или "современную независимую девушку" без комплексов, которого ничего не волнует. Поверьте, большинству взрослых неприятно видеть с сигаретой молодого паренька, а уж тем более девушку. (Просмотр слайдов)

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

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

Тур 3 "Курить - здоровью вредить"

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

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

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

Геннадий Касмынин писал:

Утром наполнить спешу никотином

Хилые лёгкие. Пусть похрипят.

Так я воюю и с медициной,

И с утвержденьем "Курение - яд!"

Это не просто: щёки обвисли,

Сердце в груди совершает прыжки.

Выпали волосы. Спутались мысли.

Руки дрожат. Под глазами мешки.

Но с ненавистным журналом "Здоровье",

Что издаётся на радость ханже,

Вплоть до победы биться готов я.

Врач успокоил: "Недолго уже".

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

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

Тур 4 "Преступление и наказание".

4-ый ученик: С табачным зельем в давние времена велась жёсткая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а за головы казнённых с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак, только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии, в

назидание потомству, пятеро монахов, уличённых в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворами и водили по улицам с верёвкой на шее. В России в царствование Михаила Фёдоровича уличённых в первый раз наказывали палочными ударами, во второй - отрезанием носа или ушей.

Учитель: А что знают наши команды?

В этом туре мы вновь проверим знания участников команд истории табака и борьбы с курением. Снова будем задавать вам вопросы и давать три варианта ответов, один из которых верный. Какой?

1. В XIX в. в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запрета на курение?
 - а) медики
 - б) пожарные
 - в) церковь.
2. При каком царе за курение табака - "дьявольского зелья" - в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь?
 - а) при Петре I
 - б) при царе Михаиле Фёдоровиче
 - в) при царе Алексее Михайловиче.
3. В школах Китая юного курильщика ожидает изнурительное наказание. Какое же?
 - а) тренировка на велотренажёре
 - б) бег на 1,5 км
 - в) мытьё полов в школе.
4. Широко ведётся борьба с курением в Болгарии. Какие профессии там объявлены "Профессиями некурящих"?
 - а) учителей и медиков
 - б) пожарных и полицейских
 - в) егерей и подводников.
5. В 1934 г. во французском городе Ницце компания молодёжи устроила соревнование - кто выкурит больше папирос! Двое "победителей" не смогли получить приз, так как скончались, выкурив...
 - а) 40 папирос
 - б) 50 папирос
 - в) 60 папирос.

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

Учитель: Ребята, помните:

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

Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической обструктивной болезни лёгких, пневмонии.

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

Курение табака увеличивает риск остеопороза.

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

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

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

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

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

Предоставляется слово членам жюри. Награждается команда-победительница.

В завершении мероприятия учитель благодарит всех за участие в программе.

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

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

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