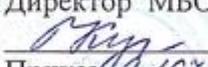
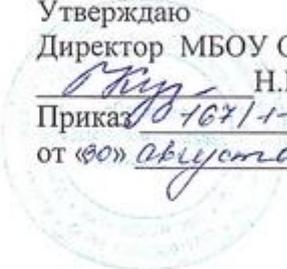


**Пояснительная записка**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Основная общеобразовательная школа № 9»**

Рассмотрена на заседании педсовета  
«30» августа 2023 года  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ООШ №9  
 Н.В. Кузьмина  
Приказ № 167/1-ОД  
от «30» августа 2023 г.



**ПРОГРАММА**  
**по профилактике табакокурения**  
**«Твой выбор»**

Разработчик:  
Мингазова Н.В.,  
социальный педагог

с. Рудянское  
2022-2023 учебный год

Здоровье – одно из главных составляющих красоты. Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения. Ибо хорошо известно, что красота и здоровье обратно пропорциональны распространённости курения.

Проблема табакокурения в настоящее время приобрела социально-экономический характер и настойчиво требует разработки предупредительных мер в целях защиты интересов личности и общества. По мнению ВОЗ табак рассматривается как «оружие массового поражения». Связанные с курением сердечно-сосудистые заболевания каждый год уносят жизни 600 тысяч человек, и миллион – в развивающихся странах.

Курение – главная угроза здоровью и одна из причин смертности россиян. Расчёты, приведённые ведущими российскими учёными и экспертами ВОЗ, показали, что из полумиллиона мужчин среднего возраста (35-69 лет), ежегодно умирающих в нашей стране, у 42% причиной смерти является курение. И что смерть, связанная с курением, среди мужчин среднего возраста, умерших от злокачественных опухолей составляет 59%, от сердечно-сосудистых заболеваний – 44%, от хронических неспецифических лёгочных заболеваний – 70%.

Западные табачные компании, которые потеряли рынки сбыта у себя дома, ведут борьбу за право «владения» огромными рыночными пространствами России, где в настоящее время курят 40 млн. человек. В последнее время растёт число курящих среди подростков, молодёжи и женщин. Это катастрофическая тенденция приведёт к дальнейшей деградации россиян и росту смертности от рака, сердечно-сосудистых заболеваний. Бытует мнение, что производство и реализация табачных изделий выгодно для экономики, однако данные Мирового Банка говорят о том, что эта отрасль в целом наносит экономике значительный ущерб. Урон, который наносится государству затратами на лечение, потерей трудоспособности и смертью сотен тысяч людей от болезней, причиной которых является курение, значительно превосходит доход, получаемый от табачной промышленности в виде налогов и других поступлений в бюджет. Анализ, проведённый Мировым Банком, показал, что глобальные экономические потери, связанные с реализацией табачных изделий, оцениваются в 200 миллиардов долларов США в год. В настоящее время рассматривается вопрос участия России в рамочной конвенции по борьбе против табака, которую уже подписало 115 стран и ратифицировало более 15 государств мира. День 31 мая объявлен Всемирным днём без табака. Ежегодно третий четверг ноября отмечается как Всемирный день отказа от курения.

Табачная эпидемия в России захватила более 50 млн. человек, из которых 70% – мужчин, 30 % женщин и более 50% подростков. В 15 лет у многих подростков выражена табачная зависимость. Большинство школьников впервые знакомятся с сигаретой в 1-2-х классах. И движет ими, прежде всего, любопытство. Первый опыт весьма неприятен: кашель, тошнота, слёзы из глаз, горечь во рту, головная боль, что заставляет детей «на время потерять интерес к

курению». А вот в средних классах, как правило, интерес к курению начинает резко расти, и число курильщиков среди школьников стабилизируется уже к классу 9 (к сожалению, этот процесс молодеет). А причины этого уже другие, нежели любопытство. Чаще всего это подражание старшим товарищам, желание казаться взрослым, неправильная ориентация: курение – это модно, престижно и т.д., а также недостаточная информация учащихся о последствиях курения, незнание, насколько эта привычка для здоровья реально опасна.

По данным официальной статистики, каждый день 700 россиян умирают от болезней, вызванных курением, причём больше половины курильщиков умирают в трудоспособном возрасте. С курением связывают возникновение таких болезней, как рак лёгких, болезни сердца и инсульты, эмфизема лёгких, хронический бронхит, язвенная болезнь желудка и двенадцатипёрстной кишки. В России курильщики со стажем живут на 20 лет меньше, чем некурящие.

Табакокурение является фактором, увеличивающим в 6-8 раз количество осложнений туберкулёза и смертность от этого заболевания.

Более 40 компонентов табачного дыма – канцерогены. Исследования доказали: чем дольше человек курит, тем более вероятно у него развитие рака носа (в 2 раза чаще), горла (в 12 раз), гортани (в 10-18 раз), пищевода (в 8-10 раз) и т. д.

Здоровье человека – важнейшая жизненная ценность, не только отдельного человека, но и всего общества. В настоящее время во всём мире среди проблем, стоящих перед обществом, важнейшей является курение. Значительная часть современной молодежи подвержена табакокурению: по данным ВОЗ, примерно 30% молодежи в возрасте от 15 до 18 лет курит. Такие молодые курильщики, скорее всего, продолжают курить и во взрослом возрасте. Данный факт тревожен ещё и тем, что курение активно распространяется среди девочек-подростков, и эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин. К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения, зачастую не могут отказаться от вредной привычки.

Поэтому привитие школьникам элементов здорового образа жизни, умения отказаться от предложенной сигареты является весьма актуальной проблемой.

## Паспорт программы

Программа по профилактике табакокурения «Твой выбор» школы разработана социальным педагогом Мингазовой Натальей Викторовной.

**Срок реализации:** 1 год

**Цель:** Социально – нравственное оздоровление подростковой среды.

**Задачи:**

- Повышение уровня профилактической работы с подростками;
- Ознакомление учащихся с проблемой табакокурения и последствиями, к которым приводит табакокурение через работу волонтерской команды: распространение листовок, литературы, информационные стенды, игры, конкурсы;
- Освещение деятельности в СМИ, связь с обществом;
- Приобщение учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- Анализ результатов и подведение итогов реализации программы.

**Ожидаемые результаты:**

1. Повышение информированности учащихся по правовым, социально-методическим и другим аспектам табакокурения;
2. Подготовка подростков к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан, способных оказать позитивное влияние на социально-экономическую и общественно-политическую ситуацию;
3. Стабилизация, снижение темпов роста заболеваемости.
4. Уменьшение фактов табакокурения среди подростков;
5. Формирование навыков здорового образа жизни и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.

Программа рассмотрена и утверждена на Совете по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних

Целевые группы: Учащиеся 5-9 классов

### Актуальность проблемы

В переходный период российского общества молодое поколение находится в очень сложной социально-психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и целостные ориентации. Молодые люди утрачивают ощущение смысла происходящего и не имеют определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль. Молодежь и, особенно, подростки, находятся под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Это побуждает искать средства, помогающие уходить от тягостных переживаний. В данной ситуации на первое место вышло курение подростков.

Данная программа является всесторонней, переходя от информационных методов к образовательным. Создание данной программы является своевременной и необходимой.

Материальная база и кадрово-профессиональный потенциал школы позволяет уже сейчас развернуть работу по профилактике табакокурения, для реализации которой необходима надежная и эффективная программа, реализуемая при тесном межведомственном сотрудничестве. Основная работа по реализации программы осуществляется заместителем директора по ВР, педагогами, психологом, педагогом-организатором, волонтерами. Для работы по направлениям, не входящих в основную деятельность школы, планируется привлечение специалистов заинтересованных структур (врача-нарколога, медработников ОВОП)

**Цель:**

Социально – нравственное оздоровление подростковой среды.

**Задачи:**

- Повышение уровня профилактической работы с подростками;
- Ознакомление учащихся с проблемой табакокурения и последствиями, к которым приводит табакокурение через работу волонтерской команды: распространение листовок, литературы, информационные стенды, игры, конкурсы;

- Освещение деятельности в СМИ, связь с обществом;
- Приобщение учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- Анализ результатов и подведение итогов реализации программы.

#### **Решение:**

- Создание программы «Твой выбор»;
- Разработка цикла семинарских занятий для обучения сотрудников методикам и технологиям проведения игр, тренингов и т.п. профилактической направленности;
- Подготовка волонтеров из подростков;
- Введение в план мероприятий профилактической направленности;
- Разработка тематики профилактических мероприятий;
- Организация профилактического лектория для родителей.
- Создание планов совместной деятельности с врачом-наркологом и медработниками офиса врача общей практики

#### **Этапы работы**

##### **1. Организационный:**

создание рабочих групп по пропаганде здорового образа жизни, профилактики табакокурения.

##### **2. Обучающий:**

обучение волонтеров навыкам первичной профилактики и пропаганде ЗОЖ.

##### **3. Проектирование:**

планирование мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, профилактика табакокурения.

##### **4. Деятельность по программе:**

профилактика табакокурения и пропаганда ЗОЖ.

##### **5. Подведение итогов:**

анализ работы, определение перспектив её внедрение в своем районе.

#### **Основные направления программы:**

##### **1 блок - «Спорт и здоровый образ жизни»**

Целью действия данного блока является пропаганда, реклама здорового образа жизни, занятий спортом от сверстника к сверстнику.

##### **2 блок – «Наглядная агитация»**

Целью данного блока является профилактика табакокурения среди подростков и молодежи методом наглядной агитации, привлечение внимания общественности к проблемам табакокурения.

##### **3 блок – «Волонтерское движение»**

Цель данного блока является привлечение добровольцев для работы по пропаганде ЗОЖ из числа учащейся молодежи, их отбор и подготовка.

##### **4 блок – «Спасибо – нет!»**

Целью данного блока является формирование социально- активной позиции подростков, развитие творческих способностей.

#### **Мероприятия по повышению эффективной работы по профилактики табакокурения:**

1. Включение родителей в деятельность по улучшению социально-педагогических условий в семье;
2. Повышение уровня владения информацией о тех центрах, организациях, которые могут помочь в решении проблем при работе с детьми, имеющими отклонения от норм поведения и их семьями;
3. Систематизирование работы с ПДН и другими организациями, которые привлекаются при работе с подростками;
4. Разработка мер поддержки и контроля по каждому обучающемуся и его семье, находящимися в группе риска.
5. Внесение в планы работы классных руководителей мероприятия по профилактике безнадзорности и правонарушений среди обучающихся.
6. Организация в рамках воспитательно-профилактической работы мероприятий по формированию правовой культуры, гражданской и уголовной ответственности у учащихся.

### Основные мероприятия по реализации программы

	Наименование работ	Сроки	Ответственные
	Работа с неблагополучными, малообеспеченными семьями; семьями трудных детей; детей, состоящих на ВШК; нуждающихся в повышенном внимании.	В течение учебного года	Классные руководители, социальный педагог
	Организация каникулярного отдыха учащихся	Весна Лето Осень Зима	Администрация школы
	Проведение классных часов по проблемам формирования ЗОЖ, профилактики табакокурения	В течение учебного года	Классные руководители, социальный педагог
	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	По плану	Заместитель директора по УВР, Классные руководители, социальный педагог
	Шефство над памятником павшим в ВОВ.	В течение учебного года	Классные руководители
	Конкурс рисунков «Я не курю и это здорово»»	Март - Апрель	Социальный педагог
	Анкетирование на тему профилактики табакокурения 5-9 классы	Март	Классные руководители, социальный педагог
	Благотворительная акция «Помощь другу»	Апрель, октябрь	Заместитель директора по УВР Классные руководители, социальный педагог
	Проведение Дня дерева «Посади дерево и сохрани его»	Апрель- сентябрь	Заместитель директора по УВР Классные руководители
	Первенство школы по легкоатлетическому кроссу.	Апрель, Октябрь	Учитель физкультуры
	Месячник патриотической работы	Май	Учитель ОБЖ
	Конкурс рисунков «Будущее моей школы».	Май	Заместитель директора по УВР Классные руководители, социальный педагог
	Беседа «Правда о табаке»	Апрель	Медработник
	Месячник правовых знаний	По плану	Заместитель директора по ВР Классные руководители, социальный педагог

			педагог
	Анкетирование среди учащихся на тему здорового образа жизни, профилактики правонарушений.	Апрель	Социальный педагог
	Участие в муниципальном конкурсе профилактических программ	Апрель	Заместитель директора по УВР Классные руководители, социальный педагог
	Беседа с врачом-наркологом на тему здорового образа жизни и профилактики табакокурения	Апрель	Медработник школы, социальный педагог
	Создание и распространение буклетов и листовок по пропаганде табакокурения	В течение года	Волонтеры Заместитель директора по УВР Классные руководители, социальный педагог
	Соревнование «Русская лапта»1-9 классы.	Май	Учитель физкультуры
	Участие в районных юнармейских игр «Зарница», «Орленок»	Май	Учитель ОБЖ
	Соревнование по футболу 8-9 классы	Май	Учитель физкультуры
	Конкурс рисунков на асфальте, посвященный Дню защиты детей.	01.06.	Заместитель директора по УВР Классные руководители, социальный педагог
	Месячник безопасности детей	Сентябрь	Учитель ОБЖ
	Беседа «Жизнь без табака»	Ноябрь	Медработник школы, социальный педагог
	Экскурсии в музеи, на выставки	В течение года	Заместитель директора по УВР Классные руководители
	Индивидуальные беседы, консультации с детьми с целью оказания психологической помощи и поддержки	В течение года	Социальный педагог Педагог-психолог
	Проведение родительских собраний по вопросам воспитания детей	В течение года	Заместитель директора по УВР Классные руководители
	Групповые занятия, беседы по вопросам прав ребенка	В течение года	Заместитель директора по ВР Классные руководители Социальный

			педагог
	Проведение тренингов общения, коммуникативных умений, личностного роста, тренинговых занятий по профилактике табакокурения	В течение года	Социальный педагог
	Месячник оборонно-массовой спортивной работы	Февраль	Заместитель директора по УВР Классные руководители Учитель физкультуры и ОБЖ
	Военно-патриотическая игра «Зарница»	Февраль	Учитель физкультуры и ОБЖ
	Конкурс патриотической песни	Февраль	Учитель физкультуры
	«Веселые старты» 1-4 классы.	Февраль	Учитель физкультуры и ОБЖ
	Зимние туристические соревнования	Февраль	Учитель физкультуры
	Спортивно-развлекательная программа «Масленица»	Март	Заместитель директора по УВР Классные руководители

Тренинги по программе профилактики табакокурения включены в систему работы школы.

В качестве иллюстрации предлагаем концепт одного из занятий и фрагмент приложения «Памятка для учащихся» (Приложение 1).

Содержание занятия

**Тема:** «подростковый конформизм. Способы группового манипулирования. Техники сопротивления давлению».

**Цель:** создать условия для осознания возрастного конформизма, формировать навыки распознавания способов группового давления и сопротивления ему.

Ход занятия

Тема занятия не объявляется.

- **Обмен чувствами, обсуждение домашнего задания.**
- **Упражнение «Розыгрыш».**

Ведущий заранее договаривается с авторитетным старшеклассником о его появлении на занятии. Цель – отвлечь внимание ведущего (например, вызвать его под благовидным предлогом из аудитории) и спровоцировать участников группы покинуть класс. Важно знать интересы участников группы, ради которых они готовы на некоторое время прервать занятия. Через несколько минут участникам группы объявляется, что это был розыгрыш, и их просят вернуться в аудиторию.

Обсуждение. О чем вы думали, что чувствовали, когда решили покинуть аудиторию или остаться? Что в поведении старшеклассника подтолкнуло вас к этому? Много ли времени потребовалось на решение? Выбор был ваш личный или кто-то из группы на него повлиял? Действительно ли вы хотели уйти? Какова, на ваш взгляд, цель этого упражнения?

- **Информация ведущего**

В подростковом возрасте самооценка еще достаточно неустойчива. Сохранять независимость суждений, чувствовать себя уверенно в любой ситуации не всегда удается и зрелым людям. Юному человеку для поддержания самоуважения важно быть членом какой-либо группы, быть принятым этой группой. Ради этого он готов поступиться своими интересами, желаниями и

ценностными представлениями. Чтобы не показаться «маменькиным сынком, дочкой», на «слабо» молодой человек под давлением группы способен сделать то, чего от него хотят другие. Противостоять влиянию группы способен уверенный, уважающий себя человек. Неуверенному в себе человеку легче приспособиться к группе, «раствориться» в ней, чем вступить в противоборство. Незаметно для себя он теряет свое «я», а порой вредит и своему физическому здоровью. Так вступают в силу механизмы конформизма – склонности человека уступать психологическому давлению вопреки своим взглядам, менять свое мнение под влиянием группы. Группа способна путем обвинений, ссылок на авторитетных людей и т.п., без аргументов и объяснения истинных причин принудить молодого человека к поступкам, несвойственным и нежелательным для него. В психологической науке это называется манипулированием. Манипулирование – это действия, направленные на достижение для себя каких-то благ с помощью управления другим человеком и контроля над ним. Часто манипулирование не осознается обеими сторонами. Неявному манипулированию сопротивляться трудно. Уверенный в себе человек способен распознавать различные виды манипулирования, сопоставлять его со своими убеждениями, намерениями, желаниями и поступать так, как сам считает нужным, а не бездумно подчиняться влиянию. **В качестве разновидностей группового давления могут выступать: общее мнение, лесть, высмеивание, шантаж, уговоры, запугивание, подчеркнутое внимание, похвала, использование ложной информации, ссылка на таинственное «все», настаивание (придирки), вызывающее чувство вины, логические убеждения и предъявление выгодных фактов.** Одна из разновидностей результата давления – слепое подражание окружающим, психическое заражение («стадное чувство»). В толпе человек может делать то, чего никогда не сделал бы сам по себе. При этом он как бы заражается эмоциями толпы (например, в ситуации паники).

- **Упражнение «Хитрые уловки»**

Ведущий предлагает участникам группы вспомнить фразы-манипуляторы, к которым прибегают их сверстники или взрослые провокаторы, чтобы принудить выкурить первую сигарету. Ведущий записывает «хитрые уловки» на доске.

Обсуждение. Какие чувства и мысли вызывают эти фразы? К каким видам давления их можно отнести? Какие виды давления использовались, когда вас пытались заставить выкурить сигарету? Как вы при этом чувствовали себя? Фразы-манипуляторы: «Попробуй, ты же взрослый!», «Попробуй, угощаю бесплатно!», «Все пробовали, и ты давай!», «Попробуй, в жизни надо все испытать!», «Попробуй, это так стильно!» и т.п.

- **Упражнение-активатор «Вырвись из круга»**

Группа образует круг, взявшись за руки и плотно сдвинувшись. Один из участников остается внутри и пытается вырваться из круга. Если ему это удастся, группа приветствует его аплодисментами, если нет, то после нескольких попыток сама выпускает его и приветствует. Упражнение можно повторить с несколькими участниками. Предлагается обсудить используемые способы влияния на группу и возникшие чувства.

- **Групповая дискуссия**

Подчиниться давлению сверстников и курить с ними или сказать «нет» и сохранить достойную независимость.

- **Вопросы:**

Какие формы отказа вы используете?

Как лучше отказаться от предложенной сигареты?

Что вы чувствуете, когда отказываетесь от предложенной сигареты?

Вопросы задаются в зависимости от активности и способности участников.

### **Информация ведущего.**

Надо уметь не послушно подчиняться групповому давлению, а найти в себе мужество пойти на компромисс, но сказать «нет». Наиболее подходящий способ поведения в сложных ситуациях, в том числе и при групповом давлении, – неагрессивно настаивать на своем. Это предполагает принятие ответственности за манеру своего поведения, умение постоять за свои права, честно и открыто выражать свои чувства и мысли, не задевая прав других людей.

Неагрессивное настаивание на своем имеет ряд выгод. Личное удовлетворение. Повышение вероятности получить то, что вы хотите в жизни. Возрастающая самооценка. Усиление чувства контроля за своей жизнью. Возрастание чувства личной честности. Понижение тревоги из-за межличностных конфликтов. Формирование способности отстаивать свои права и не допускать, чтобы другие брали над вами верх. Уважение и симпатия со стороны окружающих. Неагрессивно настаивая, вы вербально (с помощью слов) и невербально (с помощью громкости голоса, тона, темпа речи, контакта глазами, выражения лица, позы, дистанции) проявляете себя в качестве уверенного человека. (Вспомните собранную нами на предыдущих занятиях «копилку проявлений уверенности», примеры выражения своих чувств с помощью «я-высказывания». Именно эти знания и навыки помогут вам освоить умение говорить «нет» в любой сложной для вас ситуации.)

- ***Ролевые игры***

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

Разыграть ситуации, связанные с курением:

а) после футбольного матча ребята говорят одному из участников, что он классный игрок, свой парень, предлагают закурить;

б) «Если не куришь – значит, слабак; такому среди нас не место»;

в) ребята требуют у Саши, чтобы он взял у отца сигареты и принес им, иначе они его избьют.

Желательно, чтобы в роли отказывающегося побывал каждый.

- ***Упражнение-активатор «Путаница»***

Каждый берет за руки двух разных людей (желательно стоящих не рядом). Задача: не разнимая рук, распутаться и образовать круг.

Упражнение способствует сплочению группы и бережному отношению друг к другу.

- ***Подведение итогов.***

- Домашнее задание: описать ситуацию, когда ты или твой знакомый подвергался групповому давлению. Разыграть перед зеркалом уверенный отказ в этой ситуации, записать продуманную вами словесную версию уверенного отказа.