

9. Посттравматический стресс (ПТС) и некоторые способы его преодоления / Сост. Проф. Гуров Ю.В., проф. Деларю В.В, к.м.н. Гуров Д.Ю. – Волгоград, 2004.- 34 с.
10. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский.- Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2005. - 672 с.
11. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Рудестам К.- СПб.: Питер Ком, 1998.-286 с.
12. Тревога и тревожность. Хрестоматия/ сост. И общая редакция В. М. Астапова. – М.: ПЕРСЭ, 2008. – 240 с.
13. Фурманов И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция – Минск, 1996 - 133 с.
14. Холмогорова А.Б., Гараян Н.Г. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс. — М.: МГППУ, 2006. — 112 с.
15. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Сост. В. Ю. Баскаков. – М.: НПО "Психотехника", 1992. – 108 с.
16. Черепанова Е.М. Психологический Стресс: помоги себе и ребенку. – М.: 2002 – 165 с.
17. Щеголев И. Тайны рисунка. – СПб.: Питер, 2004. – 128 с.: ил.
18. Элькин В. Человек и мелодия. (Феномены музыкотерапии мелодическими шедеврами) (http://www.yugzone.ru/articles/music_t.htm)
19. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / Под ред. Эдны Фoa, Теренса М. Кина, Мэтью Фридмана. – М.: «Когито – Центр», 2005. – 467 с.

Методические рекомендации по организации профилактической работы и предупреждению табакокурения в образовательной среде

Крапивина В.Ф., руководитель, Мельникова М.Н., педагог-психолог ОГУ «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

Рекомендации по организации профилактической работы и предупреждению табакокурения в школьной среде

В числе так называемых факторов риска, влияющих на распространение среди населения сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний, заметное место занимает курение. По данным ВОЗ до 90 % смертных случаев от рака легких, а также до 75 % смертных случаев от хронических бронхитов обусловлены употреблением табака. К сожалению, взрослые очень легкомысленно относятся к так называемому пассивному курению и нередко курят в присутствии детей. Как правило, дети, чьи родители курят, чаще страдают бронхолегочными заболеваниями. Курение родителей утяжеляет течение бронхиальной астмы у детей, увеличивает риск синдрома внезапной смерти у новорожденных.

По статистике в нашей стране курят 63 % мужчин и 10 % женщин. Исследование, проведенное главным управлением образования администрации области, показало, что в образовательных учреждениях Воронежской области на вопрос: "Курите ли Вы?" положительно ответили 44 % мальчиков и 22 % девочек в возрасте от 14 до 17 лет.

Подростки школьного возраста прекрасно осведомлены о том, что курение, потребление алкогольных напитков чрезвычайно вредны для организма человека, однако на себя это не переносят. К любому воспитательному воздействию по этой проблеме относятся очень сдержанно и не выказывают интереса.

Говоря о формировании здорового образа жизни молодого поколения вообще и о борьбе с вредными привычками в частности, нельзя не сказать о школе. Ведь именно там в течение многих лет молодежь не только учится, обретает навыки общения со взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям.

Школа важнейший этап в жизни человека, когда можно и нужно прививать ему привычки здорового образа жизни, в частности, в отношении отказа от курения. Миновали те времена, когда популярными были традиционные информационные обучающие программы (антитабачные, антеникотинные), которые ставили своей целью формирование у школьников представления о риске, связанном с табакокурением и, тем самым, создание отрицательных установок по отношению к ним с целью сдержать приобщение и потребление.

Существующие в мировой практике программы профилактического эмоционального обучения направлены на личностное и социальное развитие учащихся. Эмоциональное обучение снижает мотивацию потребления. Однако, будущее - за новым поколением профилактических программ, так называемыми поведенческими программами, которые базируются на более полном понимании причин приобщения ребенка к табакокурению.

I. Основные подходы к организации профилактической работы по предупреждению курения

1.1. Формирование мотивации успеха в подростковой среде

Подростков мало волнует, что через 30-40 лет они могут умереть от инфаркта миокарда или рака. Гораздо больше могут заставить задуматься непосредственно их касающиеся последствия курения. Подростки должны решить:

- 1) Является ли эта привычка (курение) серьезным риском для здоровья.
- 2) Может ли курение сказаться на его здоровье.
- 3) Что он приобретет, решив не курить (например, хорошее здоровье, успехи в спорте (особенно важно для мальчиков), привлекательный внешний вид (особенно важно для девочек).
- 4) Что он в этом случае потеряет (например, ухудшит свои отношения с друзьями, которые курят).

Важной частью формирования мотивации успеха у подростков является выработка навыков общения, помогающих налаживать отношения, разрешать конфликты, отстаивать свои права, отказываться от нежелательных или опасных форм поведения.

Поскольку формирование собственного стиля поведения в подростковом возрасте во многом базируется на поиске примера для подражания, важно использовать в этой работе положительные социальные идеалы.

1.2. Активное вовлечение школьников в профилактические мероприятия

Известно, что лекционный материал усваивается на 5-10 %, дискуссия увеличивает усвоение материала до 50 %, а если человек сам преподает, то он усваивает до 90 % информации. Поэтому целесообразно обучать и привлекать старшеклассников для работы как среди сверстников, так и среди младших.

1.3. Оказание поддержки подростку

В первую очередь со стороны родителей и учителей, в его стремлении не начинать или бросить курить. Исследования показывают, что в нашей

стране только 20 % родителей и друзей активно осуждают закурившего подростка. Необходимо создание вокруг ребенка атмосферы негативного отношения к курению.

1.4. Включение педагогического коллектива в активную поддержку антитабачных мероприятий, включая отказ от курения учителей

Курение учителей в присутствии подростков недопустимо. Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано.

Практика показывает, только в этом случае дети будут относиться с доверием ко всему тому, что хочет передать им учитель (курящий учитель вряд ли может воспитывать неприятие курения).

1.5. Участие в профилактической работе родителей значительно увеличивает ее эффективность

Подавляющее большинство курящих родителей считают, что их дети не будут курить, в то время как статистика говорит об обратном - большинство курильщиков выросли в семьях, где отец или мать курили. Для подростков очень важен пример для подражания со стороны родителей.

Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

1.6. Профилактика курения должна стать составной частью учебно-воспитательного процесса

В предметном обучении необходимо уделить особое внимание информированию учащихся о негативном влиянии курения на организм человека. Учителя-предметники должны быть не проводниками этих знаний, а их носителями. Необходимо в этом процессе максимально использовать детский потенциал - готовность к восприятию этих знаний и готовность детей к собственным действиям в защиту здоровья.

Помимо использования возможностей предметного обучения, необходимо проводить и общешкольные мероприятия (конкурсы рисунков "антирекламы", антитабачные викторины, тематические диспуты, акции).

1.7. Противопоставление любой рекламе табака его «антирекламы»

Практика показывает, что, если ничто не противостоит потоку рекламы, то человек, а тем более подросток, оказывается под ее влиянием. Он перестает понимать, что его желания и потребности созданы

искусственным путем и приведены в действие скрытыми психологическими механизмами. Такой человек перестает видеть реальность, не осознает даже очевидных последствий курения.

II. Этапы профилактики курения среди учащихся

Возраст 7-10 лет

Основные задачи ранней профилактики курения среди детей 7-10 лет:

1. Формирование представления об основных системах организма человека и их функционировании.

2. Разъяснение полезного влияния физических упражнений и закаливания на организм человека и вредного влияния курения.

3. Разъяснение причин курения взрослых – однажды, приобщившись к курению, человек совершает ошибку, а потом не может избавиться от этой привычки.

Курение в младшем школьном возрасте встречается в единичных случаях. При этом необходимо различать два вида раннего курения - "игру", основанную на любопытстве, подражании взрослым, случайном нерегулярном экспериментировании, и раннее начало курения, связанное с педагогической запущенностью ребенка и его вовлеченностью в компанию старших курящих подростков. Таким образом, если первый вид курения является прямым объектом профилактической работы, то второй, помимо этого, должен дополняться психологической и педагогической коррекцией поведения ребенка.

Проведение профилактики курения среди детей младшего школьного возраста, традиционно основанной на разъяснении вредных последствий курения для организма, затрудняется отсутствием у детей этого возраста базисных знаний из области анатомии и физиологии человека, и поэтому у них складывается абстрактное, лично незначимое отношение к курению. Это обуславливает определенные требования к ранней профилактике курения. Так, сообщая детям о вредном воздействии табачного дыма на дыхательную систему человека, необходимо в образной и доступной форме объяснить, как функционирует эта система и почему ее надо беречь.

Другой задачей ранней профилактики является правильная расстановка акцентов при подаче материала. Основным направлением должно стать обоснование необходимости сохранения и поддержания здоровья в любом возрасте, для чего очень важно избегать вредных привычек, в частности, курения. Такая постановка вопроса создает основу для формирования здорового образа жизни в целом. В отличие от этого, запугивание последствиями курения не только перестает восприниматься детьми, но и формирует у них неосознанный страх за здоровье курящих родителей,

поведение которых они не могут изменить. Возникающая при этом эмоциональная напряженность может стать одной из психологических предпосылок будущего курения.

Нередко в беседе о курении дети спрашивают, почему взрослые курят, если это вредно, и почему продают сигареты, если все знают об их вредном воздействии. В этом случае нужно сообщить детям, что курение входит в привычку, от которой бывает очень трудно избавиться. Курящие взрослые знают о вреде курения и, чаще всего, хотели бы бросить курить, но уже не могут сделать этого без специальной помощи. Иными словами, сигарета вызывает привыкание и лучше вовсе не начинать курить.

Важно подчеркнуть, что именно факт привыкания к табаку очень мало осознается юными курильщиками. У них существует иллюзия, будто от курения можно отказаться в любой момент, что человек курит потому, что ему это нравится, а не потому, что уже не может обойтись без сигареты.

Особое внимание нужно уделить работе с родителями, так как они оказывают значительное влияние на формирование привычек ребенка, его жизненных установок и будущего стиля жизни.

При этом родителей нужно предостеречь от агрессивной реакции на курение ребенка. Такая реакция, как правило, не приводит к желаемым результатам и только нарушает доверительные отношения с ребенком и в дальнейшем исключает возможность эффективно влиять на его поведение.

Родителям необходимо понять, что раннее начало курения связано с их собственными ошибками в воспитании, что наступил момент серьезно ознакомиться с основами профилактики, запастись нужными аргументами и терпеливо объяснить ребенку его ошибку. Не следует использовать в качестве аргумента высказывание о том, что сыну или дочери курить еще рано. Это создает у ребенка представление: придет время, и курить будет можно. Такого рода аргументация готовит почву для неизбежного начала курения в недалеком будущем.

Возраст 11-13 лет

Основные задачи профилактики курения в подростковом возрасте:

1. Дать достоверную информацию о влиянии курения на организм человека.

2. Привить умение четко формулировать аргументы против курения.

3. Научить противостоять давлению сверстников.

В этом возрасте риск начала курения резко возрастает. Если в младшем школьном возрасте свыше 95% учеников отрицательно высказываются о курении как подростков, так и взрослых, то с наступлением подросткового возраста картина резко меняется, прежние установки уже не действуют.

В этом возрасте взрослые утрачивают свое влияние и все большую значимость приобретает общение со сверстниками. Это связано с тем, что подросток, с одной стороны, озабочен поиском своего стиля поведения, а с другой - не хочет ни в чем отставать от членов своего коллектива. Именно поэтому учащаются попытки курения и оно приобретает характер эпидемии, которая может охватить коллектив класса.

Представление подростков о курении существенно отличается от такового у младших школьников - они уже знакомы со многими курящими сверстниками, а не только курящими взрослыми, они уже осведомлены не только о нежелательных последствиях курения, но и свойствах и стоимости той или иной марки сигарет, о ее престижности и достоинствах. В этом возрасте подростки начинают коллекционировать сигаретные пачки, обращать особое внимание на рекламу табачных изделий, связывают курение в кинофильмах с образом героя, его личностными качествами. Иными словами, для подростка "мир курения" уже существенно изменился по сравнению с младшим школьным возрастом.

Но это только внешняя сторона. Существенную роль в приобщении подростков к курению играет давление группы сверстников или более старших подростков, которые уже курят и считают это своеобразной групповой нормой. В результате подросток вынужден принять эту норму, если он хочет войти в группу. А поскольку в подростковом возрасте потребность в одобрении поведения со стороны сверстников является базисной возрастано-психологической потребностью, курение может являться той минимальной жертвой, на которую подросток готов пойти ради того, чтобы войти в компанию.

Таким образом, проблема преодоления давления группы сверстников в подростковом возрасте является основной с точки зрения профилактики курения, а информирование о вредных последствиях курения может иметь только вспомогательный характер.

Большинство подростков 11-13 лет не умеют достаточно четко сформулировать свои аргументы "за" и "против" курения. Это может означать, что информация о влиянии курения на организм человека в их представлении носит неопределенный, аморфный характер. Кроме того, общаясь со сверстниками, подростки не могут выразить свое отрицательное отношение к курению достаточно определенно, не вступая при этом в конфликтные отношения с группой. Как правило, подросток не осознает, что степень эмоционального давления группы обратно пропорциональна его статусу в ней. Иными словами, чем ниже статус подростка, тем больше действий, с которыми он в душе не согласен, ему придется совершить в угоду групповым нормам.

Таким образом, профилактика курения в подростковом возрасте особенно необходима и должна проводиться с учетом возрастано-психологических особенностей. Одной из форм профилактики является

проведение групповых дискуссий на темы, связанные с курением. В ходе подобных дискуссий подростки не только четко формулируют аргументы против курения, но и активно используют их в ходе обсуждения. Результатом проведения такого занятия является формирование группового мнения, что особенно важно.

Другой формой профилактики курения в подростковом возрасте является проведение ролевых игр, в ходе которых проживаются и проигрываются основные ситуации, связанные с курением и давлением сверстников. По мнению подростков, труднее всего бывает отказать не только группе, но и своему ближайшему другу, который настойчиво предлагает курить. Проведение такого рода игр показывает, что основной ошибкой подростков является хаотичная и разноплановая аргументация своего отказа закурить, абсолютное неуважение к своему мнению, нечеткость собственной позиции. Таким образом, психологический тренинг в ходе ролевой игры направлен на профилактику курения, личное развитие и обучение навыкам общения.

Проведение таких занятий, как групповые дискуссии и ролевые игры, требует от учителя определенной специальной подготовки, однако основным фактором является умение установить неформальный контакт с группой в обстановке непринужденности и взаимного принятия. Ни в коем случае нельзя "вызывать" к доске для участия в ролевой игре на основании того, что данный ученик курит. Обычно задачей, формулируемой для детей, является отработка умения побеждать в споре, не поддаваться на уговоры, а вся группа оценивает, насколько игра "актеров" правдива и достоверна. Курение в этом случае является как бы случайной темой, выбранной для игры. Такой не директивный метод позволит подросткам раскрыться полнее.

Возраст 14 - 17 лет

Основные задачи профилактической работы среди старшеклассников:

- 1. Познакомить учащихся с наиболее доступными методами отказа от курения, которые они могли бы применять самостоятельно.*
- 2. Повысить мотивацию некурения у девушек.*
- 3. Объяснить несовместимость курения и здоровья будущих детей.*
- 4. Обосновать права курящих и некурящих.*
- 5. Объяснить влияние рекламы на поведение и образ жизни человека.*

По данным массовых обследований, количество курильщиков в старших классах резко возрастает. Мотивы, побуждавшие курить младших подростков, утрачивают свою значимость - уже не надо кому-то доказывать свою взрослость. В отличие от подростков, у старшеклассников в меньшей степени выражена эмоциональная зависимость от группы сверстников и на

первый план выдвигаются формы поведения, выражающие индивидуальность.

Наряду с поиском своего места в жизни, выявлением своих способностей, склонностей к той или иной профессии, большую значимость приобретает осознание себя как представителя пола, и этой идее во многом подчиняется формирование своего социального образа.

С этой точки зрения большую роль играет реклама, которая, в той или иной степени, оказывает воздействие на формирующийся стиль жизни и само восприятие молодого человека или девушки. Соединение идеи курения с такими понятиями, как молодость, красота, жизненный успех, победа, в значительной степени укрепляет социально-психологическую мотивацию курения.

Одновременно с этим, на первый план выдвигается другая проблема - для многих старшеклассников курение уже стало привычкой, формируется фармакологическая зависимость от табака. Это значит, что "курить или не курить" уже не только вопрос "хорошего поведения" - молодые люди начинают понимать, как трудно отказаться от курения, даже если знаешь, что вредно для здоровья. Таким образом, в старшем школьном возрасте тема отказа от курения приобретает личную значимость.

Еще одна проблема, связанная с курением и актуальная для юношества - это проблема здоровья и красоты женщины, деторождения, материнства и охраны матери и ребенка от пагубного влияния табачного дыма. Одной из тем профилактической работы может стать обсуждение влияния курения на внешность женщины и вреда курения для будущего потомства.

Рассказывая о вредном влиянии табака, очень важно строго придерживаться фактов и не впадать в морализаторство. Слишком сильный нажим и демонстрация "отвращения" к курящей девушке могут привести к противоположному результату, поскольку в этом возрасте еще силен мотив негативного поведения, противопоставления себя миру взрослых. Так, например, нередко рассказывают о том, что курящая девушка становится непривлекательной, перестает нравиться и т.д. В то же время конкретные примеры в жизни старшеклассниц противоречат этому утверждению, что вызывает недоверие и ко всей остальной информации о вреде курения. Лучше сообщить, строго придерживаясь фактов, что табачный дым оставляет осадок на зубах, портит волосы, цвет лица и т.д. При этом важно подчеркнуть, что отказ от курения позволяет восстановить утраченную привлекательность и чем раньше это произойдет, тем лучше для сохранения внешности.

В то же время, разговор о влиянии курения на здоровье будущих детей не должен допускать компромисса. Необходимо указать на недопустимость курения во время беременности, грудного вскармливания, так как это уже касается не личного пристрастия женщины, а жизни и здоровья ребенка, нарушения его права на здоровье.

И юношам, и девушкам нужно знать о вреде пассивного курения для детей и об ответственности курильщика перед членами своей семьи. Иными словами, курение перестает быть личным делом каждого, если оно вторгается в личную жизнь других людей. Этот тезис может найти свое развитие в дискуссии на тему о правах курящих и некурящих или о том, могут ли дети упрекать своих родителей в том, что они курят.

III. Разработка и реализация программы профилактики

В каждом образовательном учреждении должна быть разработана программа, отражающая комплексный подход к решению проблемы профилактики курения среди учащихся с учетом их возрастных особенностей.

Цели и задачи программы профилактики курения

Цели: укрепление здоровья учащихся, создание в школьной среде условий, препятствующих распространению курения, формирование негативной позиции по отношению к курению у детей и подростков.

Задачи:

1. Организация широкой информированности учащихся о риске для здоровья, связанном с табакокурением.
2. Использование базовых школьных предметов в проведении уроков здоровья.
3. Совершенствование системы гигиенического воспитания учащихся по проблемам здорового образа жизни, в том числе и профилактики курения.
4. Разработка эффективных педагогических технологий перевода знаний о здоровье и здоровом образе жизни на поведенческий уровень.
5. Создание системы вовлечения школьников, учителей и родителей в программу укрепления здоровья.
6. Использование социально-психологических подходов для оказания помощи детям и подросткам в разрешении различного рода социальных проблем, одной из которых является курение.
7. Формирование у учащихся имиджа молодого человека, для которого некурение - это норма жизни.
8. Привлечение старшеклассников к проведению профилактической работы среди младших школьников и своих сверстников.
9. Повышение роли занятий физической культурой и спортом в пропаганде здорового образа жизни.

Основные направления реализации программы профилактики курения

1. Воспитательно-педагогическая работа с детьми

(Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители, педагоги, школьный медицинский работник, психолог, лекторы-специалисты по вопросам здорового образа жизни)

1.1. Разработка и модификации образовательных программ, ориентированных на предупреждение курения.

(Обучение и воспитание через валбологию, ОБЖ, историю, биологию, химию, физическую культуру, культуру общения и другие предметы, формирующие понимание социальных и медицинских последствий курения)

1.2. Внедрение обучающих программ-тренингов активной психологической защиты для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

1.3. Формирование волонтерских групп из подростков с лидерскими установками для оказания поддержки сверстникам в профилактике курения.

1.4. Проведение массовых тематических мероприятий: "круглых столов", дискуссий, дискотек "За здоровый образ жизни", конкурсов агитбригад "Здоровье нации в XXI веке", КВН, конкурсы рисунков, антитабачных викторин, театрализованных представлений, инсценировок "Суд над курением", акций "Нет сигарете" и т.д.

1.5. Активизация роли занятий физической культурой и спортом в профилактике курения - организация спортивных праздников, в том числе семейных, соревнований, общешкольных Дней здоровья, туристических слетов, спартакиад.

1.6. Проведение ролевых игр, дискуссий по проблеме здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек, индивидуальных консультаций психолога, социального педагога на тему "Как бросить курить?".

1.7. Внедрение рекреативных оздоровительных форм работы с учащимися (проведение на переменах подвижных игр, музыкальных пауз и т.д.)

2. Профилактическая работа с родителями

(Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители, психолог, социальный педагог)

2.1. Формирование негативного отношения родителей к курению детей и их роли в его профилактике.

(Организация работы родительского университета, школы для родителей, лекций, бесед)

2.2. Помощь родителям в конфликтных ситуациях с детьми.

(Семейное и индивидуальное консультирование у психолога, социального педагога, семейные клубы, организация совместного досуга детей и родителей)

3. Организационно-методическая профилактическая работа

(заместитель директора по воспитательной работе, психолог, социальный педагог, медработник)

3.1. Мониторинг распространения курения среди школьников.

3.2. Организация внутришкольного поста по профилактике курения (при школьном медкабинете, кабинете психолога, социального педагога), включая следующие формы работы: консультирование детей и родителей, лекции, беседы, выпуск санитарных информационных бюллетеней, школьных стенгазет, организация почты доверия.

3.3. Организация обучающих семинаров для специалистов образовательных учреждений по методам и средствам профилактики курения среди учащихся.

4. Координация взаимодействия с другими ведомствами

(директор, заместитель директора по воспитательной работе)

4.1. Принятие мер, препятствующих продаже табачных изделий несовершеннолетним (совместные рейды "Подросток")

4.2. Освещение опыта профилактической работы образовательных учреждений в СМИ.

4.3. Организация крупномасштабных досуговых акций для подростков и молодежи.

IV. Программа по профилактике табакокурения

1. Пояснительная записка

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная.

Приобщение учащихся к проблеме сохранения своего здоровья - это, прежде всего, создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.



Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами, навыки решения стрессовых ситуаций.

Табакокурение - одна из самых распространенных вредных привычек на земле, которая давно переросла рамки просто привычки, превратившись во вселенскую медико-социальную, педагогическую и духовно-нравственную проблему.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения сейчас на планете курит примерно половина мужского и четверть женского взрослого населения. От последствий хронического никотинового отравления ежегодно преждевременно умирает около 2,5 миллионов человек.

Социологи подсчитали, что если бы люди бросили курить, то без всяких дополнительных ассигнований на здравоохранение от

преждевременной смерти было бы спасено ежегодно не менее 5,5 млн. человек, т.е. более 10% от общего числа умирающих.

В настоящее время 1,1 миллиарда человек являются курильщиками. К 2025 году ожидается, что это число увеличится до 1,6 миллиарда человек. В России курит не большая часть населения, а только половина мужчин и десятая часть женщин. Однако по данным выборочных социологических исследований в России растёт число курящих людей среди женщин, детей и подростков.

Социологические исследования, проведённые в 2009 году среди учащихся 14-17 лет, показали, что около 62 % всех опрошенных пробовали курить. При этом число юношей, пробовавших курить, значительно больше числа девушек (80 % и 50 % соответственно). Число регулярных курильщиков среди учащихся составляет 26 %. Большинство из них (около 17 %) начинают курить в возрасте 13-24 лет. До 13 лет начали курить 16 % подростков (впервые выкурили целую сигарету). Юноши чаще, чем девушки (31 % и 6 % соответственно) отвечали, что они впервые выкурили целую сигарету в возрасте до 13 лет.

Развитие табачной промышленности экономически выгодно. Табачная промышленность вкладывает огромные средства на рекламные акции. Изыскивает новые формы предложения сигарет в качестве рекламы на улицах города, розыгрыш различных лотерей по почте, в результате чего армия курильщиков увеличивается, в том числе и за счет подростков. Значительно меньше средств идёт на профилактические мероприятия. Подросток оказывается один на один с табачными киосками на каждом шагу, рекламными щитами, обещающими красивую жизнь с сигаретой в руках, друзьями, которые предлагают самоутвердиться за счёт выкуривания сигареты.

Табак - это легальный наркотик, от которого до нелегальных наркотиков небольшой путь. Мониторинг факторов риска наркотизации, проведенный Департаментом образования, науки и молодежной политики в 2009 году, среди учащихся 9 - 11 классов школ области показал, что только 51% подростков имеют негативное отношение к табакокурению, считая, что оно не отвечает их представлению о современном молодом человеке, который идёт в ногу со временем, является успешным в жизни. 41% высказались не столь категорично, они допускают, что табакокурение может помочь им в определенных ситуациях выглядеть стильно и модно, а 8% подростков считают, что табакокурение является составляющей имиджа успешного молодого человека.

Из исследования видно, что 58 % подростков считает табакокурение опасным для здоровья; 30 % допускают, что курение может вредить здоровью, а 12 % уверены, что курение не представляет опасности для здорового человека. Нет сомнений, насколько актуальна пропаганда здорового образа жизни, формирование негативного отношения к

табакокурению, формирование личности подростка, умеющего осознанно делать выбор и принимать ответственность за свои действия.

Данная программа, направленная на профилактику табакокурения в подростковом возрасте, предполагает:

- предоставление достоверной информации о влиянии табакокурения на организм человека;
- формирование умения четко формулировать аргументы против табакокурения;
- формирование навыков противостояния групповому давлению сверстников.

Программа рассчитана на 12 часов (12 занятий по 1 часу). Возраст детей - 14 - 16 лет.

Занятия построены таким образом, что учащиеся получают информацию от психолога или педагога в постоянном диалоге, активно участвуя в этом процессе, отвечая на вопросы, анализируя, проигрывая и импровизируя ситуации.

Занятия основаны на эмоциональном компоненте и коммуникации между всеми участниками, направлены на профилактику табакокурения, личное развитие и обучение навыкам противостояния давлению среды.

Представленная в программе профилактика табакокурения среди подростков проводится с учетом возрастно-психологических особенностей. Одной из форм профилактики является проведение групповых дискуссий на темы, связанные с курением табака. В ходе которых подростки не только четко формулируют аргументы против курения табака, но и активно используют их в ходе обсуждения. Особенно важно, что результатом проведения таких занятий является формирование группового мнения. Другая форма профилактики табакокурения - проведение ролевых игр, в ходе которых проживаются и проигрываются основные ситуации, связанные с курением и давлением со стороны сверстников. Такая форма работы позволяет формировать у подростков навыки противостояния групповому давлению и, является одним из важнейших факторов защиты от возможного приобщения к табакокурению.

II. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование здорового жизненного стиля среди подростков, профилактика табакокурения.

Задачи:

1. Помочь подростку осознать, что главная ценность жизни - это здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в естественном, здоровом состоянии.

2. Дать подросткам объективную информацию о последствиях табакокурения и выработать представления о негативном влиянии табакокурения на организм.

3. Сформировать у подростков негативное отношение к табакокурению.

4. Сформировать у подростков умения и навыки, позволяющие снизить риск приобщения к сигаретам, сказать «нет», в ситуации группового давления.

Содержание программы включает в себя:

- тематический план;
- основные тематические разделы;
- основную и дополнительную информацию по каждой теме;
- методические рекомендации по проведению занятий.

V. Тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Мое здоровье. Принципы здорового образа жизни	1
2	Табакокурение как проблема	1
3	Влияние табакокурения на организм человека	1
4	Мифы о табакокурении	1
5	Почему люди начинают курить	1
6	Реклама табака и ее влияние на поведение, и образ жизни человека	1
7	Стресс и способы его преодоления	1
8	Противодействие давлению среды	1
9	Умение сказать «НЕТ»	1
10	Как бросить курить	1
11	Этические аспекты табакокурения	1
12	Итоговое занятие	1
		12

IV. Содержание тем

1. Мое здоровье. Принципы здорового образа жизни

Знакомство. Представление программы. Установление правил работы в группе. Понятие «здоровье». Принципы здорового образа жизни. Что надо делать, чтобы быть здоровым. Вредные привычки.

2. Табакокурение как проблема

История проблемы табакокурения. Зависимость от табака. Стадии развития зависимости.

3. Влияние табакокурения на организм человека

Последствия табакокурения (моментальные отрицательные, отрицательные воздействия длительного табакокурения). Влияние табакокурения на организм: сердечно-сосудистую систему, легкие. Продолжительность жизни курящего человека. Болезни, связанные с курением.

4. «Мифы» о табакокурении

Наиболее распространенные мифы о табакокурении. Дискуссия: «за» и «против» табакокурения.

5. Почему люди начинают курить

Причины, по которым подростки начинают курить. Обсуждение мотивировок начала табакокурения.

6. Реклама табака и ее влияние на поведение и образ жизни людей

ЗАЧЕМ создается реклама? КЕМ, для КОГО и КАК делается реклама. Реклама и содействие в продаже табачных изделий. О чем «говорит» нам реклама. Что же в действительности рекламируют и продают табачные компании.

7. Стресс.

Понятие «стресс» и его признаки. Стадии развития стресса. Положительные и отрицательные стороны стресса. Способы преодоления. Может ли курение табака помочь справиться со стрессом?

8. Противодействие влиянию среды

Понятие группового давления. Что помогает противостоять давлению сверстников? Что значит утверждение: «Я несу ответственность за себя».

9. Умение сказать «НЕТ»

Важность умения отказать, сказать «нет» в ситуации, когда подростку предлагается совершить нежелательное для него действие. Способы отказа. Выработка новых моделей поведения в сложных ситуациях.

10. Как бросить курить

Методы отказа от табакокурения. Что нужно для того, чтобы отказаться от курения? Первые дни без сигарет. Что вы выигрываете, оказавшись от курения?

11. Этические аспекты табакокурения

Обсуждение возможности табакокурения в общественных местах, домах, в присутствии некурящих. «Пассивное» курение. Права некурящих. Привомерность ограничения курения табака.

12. Итоговое занятие.

Факторы, влияющие на распространение табакокурения. Что мы можем сделать? Конкурс проектов по профилактике. Итоговое инкетирование.

V. Образовательные технологии и условия эффективности реализации программы

Указанные выше цели и задачи могут быть достигнуты при прохождении полного курса обучения, за исключением более частных задач, которые решаются на каждом занятии.

Образовательный процесс проходит более успешно при использовании на занятиях различных форм и методов деятельности:

- беседы;
- игровые занятия;
- дискуссии;
- мозговые штурмы;
- ролевые игры;
- психогимнастика;
- работа в малых группах;
- тренинг;
- просмотр и обсуждение видеофильмов.

Предполагаемые результаты:

• уменьшение факторов риска приобщения к табакокурению среди подростков;

• формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.

Оценка эффективности программы

• результаты анкетирования (предлагаются анкеты до начала занятий и после);

• отзывы участников программы.

Техническое и дидактическое оснащение программы

Для работы на занятиях учащимся потребуются: маркеры, фломастеры; чистые листы бумаги с пишущими принадлежностями.

Для успешного проведения занятий необходимы: диапроектор со слайдами; телевизор, видеоманитофон, видеофильмы.

Требования к ведущему программы

Ведущий должен иметь достаточное представление о проблеме табакокурения, обладать необходимыми знаниями и информацией.

Ему надо очень ясно понимать, что:

- зависимость от табака - это химическая зависимость, имеющая биологические, психологические, социальные и духовные корни;
- подростки имеют вполне определенные физиологические возрастные особенности, и они имеют право быть не такими как взрослые;

- экономическая, политическая, социальная обстановка в стране является фактором, способствующим обострению проблемы табакокурения среди детей и подростков.

Ведущий должен иметь свою собственную определенную позицию по отношению к употреблению химических веществ. Подростки учатся на примерах, остро чувствуют ложь и замешательство ведущего, поэтому до начала работы по предлагаемой программе, ведущий должен прояснить для себя какое место в его жизни занимают химические вещества, и быть готовым говорить об этом с детьми.

Ведущий должен обладать достаточно высоким уровнем личностного здоровья: ему самому необходимо быть ответственным за свою жизнь, иметь адекватную самооценку, уметь делать выбор, иметь навыки общения и решения своих личных проблем.

Это важный момент, потому что иначе подросток не сможет овладеть необходимыми навыками и решить психологические задачи, которые ставятся перед ним в ходе работы по программе.

Специалисты, имеющие опыт ведения детских и подростковых профилактических групп, выделяют следующие важные способности ведущего:

- умение войти в мир подростков, не нарушая границ личности (своей и подростка);

- умение создать безопасную и поддерживающую обстановку;

- умение нести знания "между слов", т.е. умение пользоваться невербальным компонентом общения.

Освоение программы может осуществляться как в процессе уроков при изучении соответствующих тем учебных дисциплин, так и в форме досуговых мероприятий.

Занятия могут вести как педагоги - психологи, а также учителя - предметники, кураторы в рамках классных часов.

Список использованной литературы:

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. Методическое пособие для учителей и родителей. М., 1996
2. Алмазов Б.Н. Психологическая средовая дезадаптация несовершеннолетних. Свердловск, 1985.
3. Буянов М.И. Ребёнок из неблагополучной семьи. М., 1988.
4. Валеология Человека. Валеологический семинар академика В.П. Петленко СПб, PETROC, 1996.
5. Курение: невинное удовольствие или дым преисподни. Свято-Успенская Почаевская Лавра, 2001
6. Касаткин В.Н., Паршутин И.А., Рязанова О.Л., Симонятова Т.А. Программа профилактики курения в школе. Казань, 2001.
7. Легальные и нелегальные наркотики. Перевод с немецкого. М., 1998.

V. Образовательные технологии и условия эффективности реализации программы

Указанные выше цели и задачи могут быть достигнуты при прохождении полного курса обучения, за исключением более частных задач, которые решаются на каждом занятии.

Образовательный процесс проходит более успешно при использовании на занятиях различных форм и методов деятельности:

- беседы;
- игровые занятия;
- дискуссии;
- мозговые штурмы;
- ролевые игры;
- психогимнастика;
- работа в малых группах;
- тренинг;
- просмотр и обсуждение видеофильмов.

Предполагаемые результаты:

- уменьшение факторов риска приобщения к табакокурению среди подростков;
- формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.

Оценка эффективности программы

- результаты анкетирования (предлагаются анкеты до начала занятий и после);
- отзывы участников программы.

Техническое и дидактическое оснащение программы

Для работы на занятиях учащимся потребуются: маркеры, фломастеры; чистые листы бумаги с пишущими принадлежностями.

Для успешного проведения занятий необходимы: диапроектор со слайдами; телевизор, видеоманитофон, видеофильмы.

Требования к ведущему программы

Ведущий должен иметь достаточное представление о проблеме табакокурения, обладать необходимыми знаниями и информацией.

Ему надо очень ясно понимать, что:

- зависимость от табака - это химическая зависимость, имеющая биологические, психологические, социальные и духовные корни;
- подростки имеют вполне определенные физиологические возрастные особенности, и они имеют право быть не такими как взрослые;

- экономическая, политическая, социальная обстановка в стране является фактором, способствующим обострению проблемы табакокурения среди детей и подростков.

Ведущий должен иметь свою собственную определенную позицию по отношению к употреблению химических веществ. Подростки учатся на примерах, остро чувствуют ложь и замешательство ведущего, поэтому до начала работы по предлагаемой программе, ведущий должен прояснить для себя какое место в его жизни занимают химические вещества, и быть готовым говорить об этом с детьми.

Ведущий должен обладать достаточно высоким уровнем личностного здоровья: ему самому необходимо быть ответственным за свою жизнь, иметь адекватную самооценку, уметь делать выбор, иметь навыки общения и решения своих личных проблем.

Это важный момент, потому что иначе подросток не сможет овладеть необходимыми навыками и решить психологические задачи, которые ставятся перед ним в ходе работы по программе.

Специалисты, имеющие опыт ведения детских и подростковых профилактических групп, выделяют следующие важные способности ведущего:

- умение войти в мир подростков, не нарушая границ личности (своей и подростка);
- умение создать безопасную и поддерживающую обстановку;
- умение нести знания "между слов", т.е. умение пользоваться невербальным компонентом общения.

Освоение программы может осуществляться как в процессе уроков при изучении соответствующих тем учебных дисциплин, так и в форме досуговых мероприятий.

Занятия могут вести как педагоги - психологи, а также учителя - предметники, кураторы в рамках классных часов.

Список использованной литературы:

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. Методическое пособие для учителей и родителей. М., 1996
2. Алмазов Б.Н. Психологическая средовая дезадаптация несовершеннолетних. Свердловск, 1985.
3. Буянов М.И. Ребёнок из неблагополучной семьи. М., 1988.
4. Валеология Человека. Валеологический семинар академика В.П. Петленко СПб, PETROC, 1996.
5. Курение: невинное удовольствие или дым преисподни. Свято-Успенская Почаевская Лавра, 2001
6. Касаткин В.Н., Паршутин И.А., Рязанова О.Л., Симонятова Т.А. Программа профилактики курения в школе. Казань, 2001.
7. Легальные и нелегальные наркотики. Перевод с немецкого. М., 1998.

V. Образовательные технологии и условия эффективности реализации программы

Указанные выше цели и задачи могут быть достигнуты при прохождении полного курса обучения, за исключением более частных задач, которые решаются на каждом занятии.

Образовательный процесс проходит более успешно при использовании на занятиях различных форм и методов деятельности:

- беседы;
- игровые занятия;
- дискуссии;
- мозговые штурмы;
- ролевые игры;
- психогимнастика;
- работа в малых группах;
- тренинг;
- просмотр и обсуждение видеофильмов.

Предполагаемые результаты:

• уменьшение факторов риска приобщения к табакокурению среди подростков;

• формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков.

Оценка эффективности программы

• результаты анкетирования (предлагаются анкеты до начала занятий и после);

• отзывы участников программы.

Техническое и дидактическое оснащение программы

Для работы на занятиях учащимся потребуются: маркеры, фломастеры; чистые листы бумаги с пишущими принадлежностями.

Для успешного проведения занятий необходимы: диапроектор со слайдами; телевизор, видеоманитфон, видеофильмы.

Требования к ведущему программы

Ведущий должен иметь достаточное представление о проблеме табакокурения, обладать необходимыми знаниями и информацией.

Ему надо очень ясно понимать, что:

- зависимость от табака - это химическая зависимость, имеющая биологические, психологические, социальные и духовные корни;
- подростки имеют вполне определенные физиологические возрастные особенности, и они имеют право быть не такими как взрослыми;

- экономическая, политическая, социальная обстановка в стране является фактором, способствующим обострению проблемы табакокурения среди детей и подростков.

Ведущий должен иметь свою собственную определенную позицию по отношению к употреблению химических веществ. Подростки учатся на примерах, остро чувствуют ложь и замешательство ведущего, поэтому до начала работы по предлагаемой программе, ведущий должен прояснить для себя какое место в его жизни занимают химические вещества, и быть готовым говорить об этом с детьми.

Ведущий должен обладать достаточно высоким уровнем личностного здоровья: ему самому необходимо быть ответственным за свою жизнь, иметь адекватную самооценку, уметь делать выбор, иметь навыки общения и решения своих личных проблем.

Это важный момент, потому что иначе подросток не сможет овладеть необходимыми навыками и решить психологические задачи, которые ставятся перед ним в ходе работы по программе.

Специалисты, имеющие опыт ведения детских и подростковых профилактических групп, выделяют следующие важные способности ведущего:

- умение войти в мир подростков, не нарушая границ личности (своей и подростка);
- умение создать безопасную и поддерживающую обстановку;
- умение нести знания "между слов", т.е. умение пользоваться невербальным компонентом общения.

Освоение программы может осуществляться как в процессе уроков при изучении соответствующих тем учебных дисциплин, так и в форме досуговых мероприятий.

Занятия могут вести как педагоги - психологи, а также учителя - предметники, кураторы в рамках классных часов.

Список использованной литературы:

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. Методическое пособие для учителей и родителей. М., 1996
2. Алмазов Б.Н. Психологическая средовая дезадаптация несовершеннолетних. Свердловск, 1985.
3. Буянов М.И. Ребёнок из неблагополучной семьи. М., 1988.
4. Валеология Человека. Валеологический семинар академика В.П. Петленко СПб, PETROC, 1996.
5. Курение: невинное удовольствие или дым преисподни. Свято-Успенская Почаевская Лавра, 2001
6. Касаткин В.Н., Паршутин И.А., Рязанова О.Л., Симонятова Т.А. Программа профилактики курения в школе. Казань, 2001.
7. Легальные и нелегальные наркотики. Перевод с немецкого. М., 1998.

8. Мой выбор. Учебно-методическое пособие для учителей средней школы. М., 2000
9. Психологические проблемы изучения неформальных молодёжных объединений // Под ред. Д.И. Фельдштейна и др./ М., 1988.
10. Свищёва Т.Я. Как избавиться от вредных привычек. СПб., 2000
11. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. М., 1996.
12. Шапиро, Сьюзан. Профилактика курения. Нижний Новгород, 1994

Занятие 1

Тема: «Моё здоровье. Принципы здорового образа жизни»

Цели:

- создание атмосферы взаимопонимания и взаимной поддержки;
- представление цели и задачи программы;
- предоставление информации о здоровом образе жизни;
- формирование у учащихся чувства личной ответственности за сохранение здоровья.

Знакомство.

Ведущий представляется и предлагает участникам занятий представиться, сказать несколько слов о себе.

Для облегчения знакомства можно применять любые игровые моменты.

Представление программы.

Ведущий рассказывает о программе, знакомит подростков с её целями и задачами.

Установление правил работы в группе.

Ведущий предлагает участникам разработать правила поведения в группе. Для этого им предстоит высказать вслух и записать на листе бумаги всевозможные варианты. Выбираются те варианты, которые наиболее устраивают участников группы.

Ведущий знакомит участников с общепринятыми правилами работы в группе:

- полная конфиденциальность полученной в группе информации;
- открытость и искренность;
- возможность свободно высказать свои соображения, мнения, ощущения как позитивного, так и негативного характера;
- работа группы – это взаимообогащающий процесс, предполагающий участие, активность, заинтересованность всех её членов;
- необходимость создания и поддержания теплой, дружеской атмосферы взаимоотношений в группе, чтобы каждый ее участник во время занятий мог рассчитывать на помощь и сочувствие окружающих, несмотря на возникающие разногласия.

Ведущий:

«Сегодня мы поговорим о здоровом образе жизни. Жизнь, которую мы получаем в подарок лишь однажды, прекрасна и неповторима. К сожалению, мы ее не ценим, пока здоровы. Но и к здоровью – главному своему достоянию – мы также относимся небрежно, бездумно растрачивая его до тех пор, пока оно не оказывается на исходе».

Психологической установкой учащихся должно стать внутреннее устойчивое убеждение в том, что каждый из нас лично отвечает за свое здоровье, что надеяться на врачей или просто на то, что «мне и так повезет» или «со мной ничего не случится» неразумно, особенно сегодня, когда большая часть людей живет в городах, где испытывает систематические стрессовые перегрузки, связанные с урбанизацией; когда экологическая обстановка не способствует сохранению здоровья; когда малоподвижный образ жизни приводит к массовым сердечно-сосудистым и другим заболеваниям.

Пусть сами подростки продолжат этот перечень, аргументируя свою точку зрения. Необходимо выйти на проблемы курения.

Дуб и тростник

На высоком обрывистом берегу реки величаво раскинул свои ветви столетний дуб, который много бурь пережил на своём веку и ни разу не согнулся под их напором. И вот однажды налетел ураган небывалой силы и вырвал могучие корни из земли. Со страшным треском обрушился сломанный гигант с обрыва и упал прямо в заросли тростника на прибрежной кромке, странное дело – тростник совсем не пострадал от бури.

– Как же тебе удалось пережить этот страшный ураган? – из последних сил прокричал повреждённый великан. – Я пережил много ураганов и выстоял, но этот был слишком силен даже для меня.

– Знаю, – отвечал тростник, – ты мужественно сопротивлялся всем ветрам. Ты был слишком горд, чтобы склонить перед ними голову. Я же, сознавая свою слабость, всегда склонялся перед ними, позволяя им проноситься надо мной. Я не пытался сопротивляться. Чем сильнее был ветер, тем ниже я сгибался. И вот я выжил, несмотря ни на что!

Тростник был по-своему прав. Он сумел рассчитать свои силы и понимал, что лучше вовремя уступить, чем быть сломленным.

Стремление к поддержанию здоровья изначально заложено в каждом из нас. Как часто повзрослев, человек вспоминает юность, когда он был здоровым и полон сил. Как правило, мы начинаем думать о своем здоровье только тогда, когда оно ухудшается. Установлено, что наше здоровье на 40% зависит от нашего образа жизни, на 20% - от наследственности, на 20% - от состояния окружающей среды, на 8,5% - от системы здравоохранения

Что такое «здоровье»?

В самом деле, как можно ответить на этот простой вопрос: Наиболее распространенный ответ: «Здоровье – это отсутствие болезни». Но это мало о чём говорит, так как объяснять здоровье отсутствием болезни – это все равно, что малышу объяснять, что «тепло – это когда не холодно».

Итак, наша задача – сформулировать собственное определение этого понятия, которое является основным для данной темы. Что такое «здоровье»?

Здоровье – это _____

Предложить подросткам продолжить это предложение.

Задание предлагается в два этапа: сначала работа в малых группах (по 4-5 человек), каждая из которых должна дать свое собственное определение и письменно зафиксировать его, а затем обсуждение в рамках свободной дискуссии, в которой принимает участие сразу все подростки.

Все предложения фиксируются на доске, чтобы в последующем дать обобщенное определение, которое будет основой для дальнейшей работы.

Важно вывести подростков на уровень предметного обсуждения и формулировки достаточно точного и конкретного определения.

Можно воспользоваться следующими определениями:

«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия», а не только «отсутствие болезней и физических дефектов» (определение Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ));

«Здоровье – это такое состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него». (Шаталова Г.С. *Философия здоровья*. М., Елен и К., 1997).

Здоровье – это состояние динамического равновесия, при котором поддерживается естественный гормональный фон, сохраняется баланс между поступлением веществ и их потреблением, между производством энергии и ее расходом, воспроизводством новых и разрушением отживших клеток и т.д. Такое физиологическое равновесие называется гомеостазом.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие ощущения соответствуют состоянию равновесия в организме?

(Ответы подростков).

Утром человек чувствует себя отдохнувшим и полным сил, он легко расслабляется и избавляется от напряжения. Его ничто не беспокоит, у него не возникает неприятных ощущений и т.д.

Другими словами, если человек хорошо себя чувствует, значит, в его организме постоянно поддерживается состояние физиологического равновесия.

2. Что надо делать, чтобы быть здоровым?

(Ответы подростков).

Внутреннее равновесие может легко пошатнуться под воздействием различных внутренних и внешних факторов: инфекции, травмы, переохлаждения, в результате стресса и сильных эмоциональных переживаний, воздействия вредных привычек

3. Какие вы знаете вредные привычки?

(Ответы подростков).

Ухудшают наше здоровье и способствуют сокращению жизни, прежде всего, пагубные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, неразборчивые половые связи.

Известно, что привычка курить табак стала распространяться в Европе лишь с XVI века, вскоре после открытия Америки. Любопытен тот факт, что первое время курение считалось ... лекарственным средством. В «Наставлениях к сохранению здоровья», изданных в Англии в 1613 году, было написано: «Трубка табаку, выкуренная натощак в сырое и дождливое утро, составляет быстрое и единственное лекарство от всех болезней».

Лечиться табаком перестали довольно скоро, но вплоть до конца XIX века курение не считалось фактором, наносящим ущерб здоровью. Тревогу забили лишь сравнительно недавно в связи с открытиями, подтвердившими роль курения в распространении многих заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых и онкологических.

В передовых, промышленно развитых странах, например, в США и Японии, предприниматели, осознав, что здоровье людей – это важнейшая производственная сила, потратили значительные финансовые средства на осуществление физкультурно-спортивной революции на своих предприятиях. В результате, благодаря мерам убеждения (и принуждения) в США более 20 миллионов человек в относительно короткие сроки бросили курить.

Например, Генри Форд-младший на своих автомобильных заводах в Детройте категорически запретил курить всем в течение всего рабочего дня. Каждый рабочий должен был дать расписку о том, что в случае нарушения запрета согласен быть уволенным. 600 человек дали такую расписку отказались и были уволены. Производительность труда на заводах Форда сразу выросла на 8 %.

Если говорить о курении, поучителен в этом отношении пример знаменитого русского шахматиста А.А. Алехина, который был заядлым курильщиком. Однако во время двух своих самых ответственных матчей – матча с Капабланкой в 1927 г. и матча-реванша с Эйве в 1937 г. – он бросил курить. Шахматист пошел на это, понимая, что работоспособность его мозга будет гораздо выше. Оба матча закончились блестящими победами Алехина, и это лишний раз доказывает, что отсутствие воздействия никотина гораздо важнее, чем вызываемый отказом от курения дискомфорт.

Ещё великие мыслители древности Платон и Аристотель обратили внимание на то, что при ходьбе лучше думается, что самые яркие мысли

обычно посещают человека на прогулках. Платон и Аристотель стали создателями школ, ученики, которых назывались перипатетиками, то есть гуляющими. Лекции и философские собеседования проводились только на ходу. При каждой гимназии (месте для гимнастических упражнений) были перинаты (места для обучения на ходу). Видимо, эта система была не так уж плоха: среди древних эллинов нашлось немало отличных атлетов и мудрых ученых.

Замечено: как только человек приобретает автомобиль, у него в первые же месяцы заметно увеличивается вес и ухудшается состояние сердечно-сосудистой системы. Владельцы автомашин, беспокоящиеся о своем здоровье, изыскивают в течение дня возможность полчаса побегать или час быстро походить пешком. Это для них единственная возможность не укорачивать свою жизнь, потому что собственный автомобиль в городе хоть и помогает решать текущие бытовые проблемы, но усложняет ситуацию, связанную с самым главным – здоровьем. Сказанное вовсе не означает: хочешь быть здоровым – откажись от автомобиля.

В Японии большой популярностью пользуется правило: каждый день – 10 000 шагов, и со свойственной им пунктуальностью и дисциплинированностью японцы аккуратно отмеряют эту свою ежедневную норму. Вполне возможно, что 10 000 шагов – одна из причин того, что по продолжительности жизни среди мужчин Япония занимает третье место в мире.

Учащимся предлагается подумать и обсудить следующие дилеммы:

Мой выбор – заниматься физкультурой и спортом

№	Положительные последствия	№	Отрицательные последствия
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	

Мой выбор – не заниматься спортом

№	Положительные последствия	№	Отрицательные последствия
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	

Если не хватает места, можно продолжить заполнение каждой таблицы до тех пор, пока не будут исчерпаны все варианты.

Оптимальной формой является групповая аналитическая работа в течение отведенного времени, письменное фиксирование результатов и подготовка сообщения перед всем классом основных выводов, к которым пришла каждая группа.

В ходе этого обсуждения желательно систематизировать высказывания учеников, показывая всем подросткам все возможные последствия того или иного выбора.

Вопросы для обсуждения:

Какие затруднения вы испытали, когда пришлось работать над определением?

Смогли вы договориться между собой? Чья точка зрения оказалась признанной?

Какие варианты пришлось отбросить? Почему?

Какие положительные и отрицательные последствия каждого выбора вы считаете наиболее важными?

А какой выбор лично вы сделали бы в каждом из случаев?

Чем вы при этом руководствовались? Какие аргументы оказались для вас самыми важными при принятии решения?

Ведущий:

«Только вы отвечаете за свое здоровье. Вам самим нужно взять на себя ответственность за его сохранение».

Занятие 2

Тема: «Табакокурение как проблема»

Цели:

- выяснение степени информированности подростков о вреде табакокурения;
- формирование представления о развитии зависимости от табака.

Ведущий:

«На прошлом занятии мы говорили о здоровье, здоровом образе жизни, и о том, что сокращает наше здоровье – о вредных привычках. Одна из серьезных пагубных привычек – табакокурение.

Сегодня мы начнём с вами беседу о табаке. Как вы относитесь к табакокурению?

(Ответы ребят).

Надеюсь, что те из вас, кто считает эту привычку не вредной, после наших встреч задумаются и изменят своё отношение к курению табака. Обратите внимание на виды наркотических веществ и число людей, подверженных зависимости от них в мире в 2009 году (в млн. человек).

Табак	125
Алкоголь	100
Кокаин, крэк	15
Марихуана	5
Транквилизатор	5
Снотворные	2

Эти данные непостоянны и количество людей, подверженных этими видами наркотических веществ постоянно растёт.

Одним из главных компонентов табачного дыма является никотин. Впервые в чистом виде выделен в 1828 году. Никотин – сильнейший яд, он легко проникает в кровь, накапливается в жизненно-важных органах, приводя к разрушению их функции.

Докажем это на следующем примере. В большом аквариуме плавает маленькая рыбка.

Как вы думаете, легко ли поймать ее руками?

Но если в воду добавить никотин, то поймать рыбку руками не составит никакого труда, т.к. этот яд быстро поражает центральную нервную систему и мозг.

Давайте более подробно рассмотрим химическое вещество - никотин. Требуется 7 - 10 секунд от момента затяжки до начала воздействия на мозг. Это в 2 раза быстрее, чем внутривенное введение наркотиков, и в 3 раза быстрее, чем употребление алкоголя.

Каждая сигарета содержит 1,9 миллиграмма никотина. Если курильщик выкуривает 1 пачку в день или 20 сигарет, то в год это составляет 12,8 граммов этого вещества.

- Знаете ли вы, что делает всего 1 грамм этого вещества? (Убивает лошадь, а хомячка «разрывает на части»).

Если 12,8 г. никотина ввести инъекционным способом в организм человека, то немедленно наступит смерть.

Когда человек курит, то никотин поступает в каждую клетку его организма».

Табакочурение - одна из самых распространенных вредных привычек на земле.

По данным ВОЗ сейчас на планете курит примерно половина мужского и четверть женского взрослого населения. От последствий хронического никотинового отравления ежегодно преждевременно умирает около 2,5 миллионов человек. Социологи подсчитали, что если бы люди бросили курить, то без всяких дополнительных ассигнований на здравоохранение от преждевременной смерти было бы спасено ежегодно не менее 5,5 млн. человек, т.е. более 10 % от общего числа умирающих.

Курение, по общепризнанному мнению, относится к универсальным факторам риска, способным вызывать или провоцировать сотни самых

различных болезней. Среди болезней, развитие которых в большей или меньшей степени связано с курением, следует назвать злокачественные опухоли, заболевания периферических сосудов, гипертоническую болезнь, атеросклероз, тромбоз сосудов головного мозга, хронические заболевания легких и многие другие.

Курение наносит непоправимый вред здоровью женщины и ее будущему потомству. До 40 % детей, появившихся на свет от курящих родителей, страдают теми или иными дефектами физического и психического развития.

В последнее время серьезную тревогу вызывает загрязнение окружающей среды табачным дымом. Установлено, что он загрязняет воздух в 4,5 раза сильнее, чем выхлопные газы автомобиля. Ежегодно, по вине курящих, в атмосферу попадает до 0,6 миллиона тонн одной только окиси углерода. Доказано, что воздух в жилых помещениях может быть пригоден для дыхания без видимого вреда для человека, если содержание никотина в нем не превышает 0,018 мг на 1 куб. метр, концентрация этого яда в табачном дыме составляет 0,15 гр. на 1 куб. метр, т.е. превышает ПДК в 115 тыс. раз. Вот такую "атмосферу" создают вокруг себя курящие люди.

Нельзя не сказать и о том, сколько социальных и экономических проблем порождает выращивание табака и производство табачных изделий. Для разведения табака используются лучшие земли, находящиеся в благоприятных климатических условиях, для сушки табачного листа сжигается драгоценная древесина. Чтобы отбить от табака его неприятный запах, табачная промышленность использует такие дорогие и дефицитные вещества, как масло гераниевое, настой мускатного ореха, перуанский бальзам, масло анисовое, масло мятное, лимонную эссенцию, мед натуральный, ванилин и многое другое.

Если принять во внимание, что по данным ВОЗ у нас в стране ежегодно производилось около 300 тыс. тонн табака, то можно представить, сколько полезнейших продуктов отнимается у людей, в том числе и у детей, и идет на то, чтобы этот яд стал более привлекательным.

Несмотря на столь губительное действие табака и колоссальные потери, которые несет общество от его производства, этот ядовитый продукт получает все большее распространение, а его мировое производство достигло почти 6 млн. тонн. Табак культивируют почти в 120 странах мира, и первое место среди них занимает Китай, производство табака в котором превышает 1 млн. тонн в год. По статистике мировая табачная промышленность поставляет на рынок около 4 триллионов сигарет, доход от продажи которых составляет огромную сумму - 85-100 миллиардов долларов».

Несмотря на такие баснословные прибыли, курение обходится обществу очень дорого.

Но уже тогда стали замечать и побочные действия от потребления табака - осложнение легочных заболеваний, нарушения в течении беременности. Появились первые печатные сообщения о вреде курения. В 1604 году король Англии Яков I Стюарт, ярый противник курения, опубликовал свой труд «О вреде курения», в котором в частности говорилось, что это «... привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...».

Однако вплоть до второй половины 40-х годов XX столетия серьезных научных разработок по проблеме курения практически не было. Реклама сигарет беззастенчиво убеждала о пользе, якобы приносимой курением.

Только в 1950 г., когда в Великобритании и США были опубликованы данные исследования причин влияющих на увеличение количества больных раком легкого, был сделан вывод о том, что «курение является одной из причин и важным фактором в возникновении и развитии рака легкого». С этого началось серьезное изучение влияния курения на здоровье людей. Сегодня ни один здравомыслящий человек не станет говорить о пользе, якобы, приносимой табакокурением.

Табак – это наркотическое вещество.

К никотиновому яду возникает быстрое привыкание. Дурная привычка переходит в бытовую наркоманию – никотинизм.

Схема действия табака, как наркотического вещества, следующая. Сразу после приёма возникает особое состояние – эйфория (мы часто называем его кайфом). В течение нескольких минут возникают приятные ощущения и переживания: расслабленность, прилив энергии, уверенность в себе. При частом повторении этого состояния у человека развивается болезненное стремление испытать его вновь и вновь, появляется навязчивое влечение к наркотическому веществу, психологическая зависимость от него. Постепенно дозы увеличиваются (нужно большее количество сигарет чтобы накуриться) и наступает физиологическая зависимость. Зависимость от табака настолько сильна, что даже зная, что курение принесёт смерть человек не может бросить курить.

Природой было задумано:

В течении жизни человек испытывает различные эмоции: радость, страх, печаль и др. Эмоции сопровождаются физиологическими изменениями (учащение сердцебиения, задержка дыхания, влажность кожи, дрожь).

Каждый раз, когда мы что-то делаем, чувствуем, о чем-то думаем, в нервной системе происходят физиологические изменения. От нейрона к нейрону передаются импульсы, начинается выделение биологически активных веществ – нейромедиаторов.

Человеку свойственно получать удовольствие. У него, как и у всех млекопитающих, существует "центр удовольствия", который находится в мозге.

В норме колебания эмоционального состояния человека незначительны. Центральная нервная система поддерживает баланс нейромедиаторов. Но! Если в организм попадают наркотические вещества, происходят резкие изменения. В 1953 году Джеймс Олдс и его коллеги вживили электроды в мозг крыс, а те научились нажимать на рычаг, чтобы получить раздражение. Однажды научившись, они продолжали это делать с частотой несколько тысяч раз в час в течение десяти часов. Поскольку крысы трудились с таким упорством, их поведение означало, что им «нравится» ощущение, вызываемое такой стимуляцией. Соответствующие области мозга стали называть «центром удовольствия». Крысы отказывались от еды, нажимая на рычаг, доводили себя до истощения и умирали.

Так и люди, употребляя психоактивные вещества, не могут отказаться от них из-за наступающей зависимости.

Какова же структура зависимости?

Структура зависимости

Действие	Эффект	Результат	Состояние после прекращения действия	Чем люди жертвуют ради продолжения
Курение табака	Удовольствие	Зависимость	Дискомфорт	Трата денег,
Употребление алкоголя	Улучшение настроения	Зависимость	Похмелье	ухудшение здоровья и
Употребление наркотиков	Эйфория	Зависимость	«Ломка» ухудшение самочувствия	другие вредные привычки

Как видно из таблицы, ощущения, связанные с употреблением табака, алкоголя, наркотиков, которые испытывает человек, очень похожи. Даже состояния, которые наступают после прекращения их действия, различаются только силой выраженности, а механизм возникновения у них один и тот же, и по - научному называется *абстинентный синдром*.

А теперь давайте заполним таблицу и в первую колонку вставим наши привычки.

Действие	Эффект	Без этого я...	Ради этого я могу...
Привычка 1			
Привычка 2			
Привычка 3			

Пример заполнения таблицы.

Действие	Эффект	Без этого я...	Ради этого я могу...
Каждый день в 10 часов вечера я смотрю видео	Интересно, отдыхаю, расслабляюсь, получаю удовольствие	Буду злиться, почувствую раздражение	Могу пожертвовать хорошими отношениями с родителями, которые не дают смотреть видео (поскандалю с ними)
Каждое утро я делаю макияж в течение 15 минут	Уверенность в себе, хорошее настроение	Раздражаюсь, недовольна, испытываю досаду	Могу опоздать в школу и получить выговор от учителя, и другие неприятности
Каждый день я выкуриваю по 10 сигарет	Удовольствие, хорошее настроение	Испытываю беспокойство, усиление аппетита, раздражение, кашель	Трачу деньги, ссорюсь с родителями и учителями, пахнет изо рта

Ведущий:

«Видите, наши привычки не такие разрушительные, как злоупотребление табаком, алкоголем, наркотиками, однако они также могут доставлять дискомфорт и неприятности. Представляете, как живет людям, которые зависят от психоактивных веществ? Давайте рассмотрим, как развивается зависимость от табака».

Зависимость – это процесс. Он имеет 4 стадии.

Стадии развития зависимости.

1 этап. Первые опыты

Характерно:

- естественное любопытство, желание "просто попробовать";
- неумение сказать "НЕТ";
- трудности с оценкой собственных возможностей;
- попадание под влияние различных мифов о табаке;
- страх прослыть "белой вороной или "маменькиным сынком";
- неосознанное желание убежать от сложностей жизни (или осознанное);
- незнание того, как на самом деле действует табак на психику и организм человека.

Есть два пути после первых опытов:

Полностью прекратить употребление (около 50 % людей так и поступают).

Продолжать употребление, что неминуемо ведёт к переходу на следующий этап развития зависимости от табака.

Третьего не дано.

2. этап. Начинает нравиться.

Характерно:

- осознанное желание закурить;
- планирование употребления;
- поиск разумных оправданий употребления;
- поиск "подходящей" компании;
- табак становится необходимым атрибутом веселья и отдыха.
- можно заметить рост требуемой для получения нужных ощущений дозы;
- формируется особая "тусовка" – свои марки сигарет, своя музыка, стиль одежды, юмор;
- табак начинают использовать как
 - средство против "комплексов";
 - лекарство от стресса;
 - способ общения.

Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия зависимости

3 этап. Возникают проблемы.

Характерно

- проблемы со здоровьем;
- финансовые трудности;

Возникает физическая зависимость. Курение табака не приносит желаемого удовольствия, и употребляется для приведения организма в нормальное состояние.

Возникшие проблемы служат оправданием дальнейшего употребления. Употребление вызывает новые проблемы. Причина и следствие меняются местами.

Продолжение употребления обязательно ведёт к переходу на следующий этап развития зависимости.

4 этап. Употребление становится целью

Характерно:

- употребление ради употребления;
- постоянная потребность в табакокурении;
- серьёзные проблемы со здоровьем, возникновение хронических заболеваний.

Ведущий:

«Таким образом, вы увидели, как развивается зависимость от табака, и теперь осознали как сложно от нее избавиться, поэтому лучше не приобщаться к этой пагубной привычке».

Занятие 3

Тема: «Влияние табакокурения на организм человека»

Цель: информирование подростков о пагубном влиянии табака на организм человека; формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Ведущий:

«С плакатов рекламных стендов, телевизионных экранов, со страниц периодических изданий, а нас смотрят молодые, крепкие люди, которые курят. Рекламой нас пытаются убедить, что если ты будешь курить, ты будешь выглядеть эффектно и современно, у тебя будет много друзей, веселая компания, к тебе придет успех. Но нам не показывают обратную сторону этой медали; где умирают преждевременно молодые люди, как они обретают болезни на всю жизнь».

Последствия курения

Моментальные отрицательные последствия курения (проявляющиеся через несколько минут после первой затяжки):

- учащенное сердцебиение;
- рост артериального давления;
- раздражение слизистой оболочки горла;
- проникновение в кровь угарного газа;
- попадание в легкие канцерогенов;
- отравление воздуха;
- иногда раздражение слизистой оболочки глаза;
- снижение температуры кожных покровов.

Отрицательные последствия, которые устраняются после прекращения курения:

- возможно повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, гортани, горла, что в свою очередь неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях;
- возможное появление сухого прерывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта;
- возможное ухудшение обоняния;
- возможность преждевременного образования морщин на лице;
- пожелтевшие зубы;
- нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;
- снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

Отрицательное воздействие длительного курения:

- рак лёгких, полости рта, гортани, пищевода, поджелудочной железы и мочевого пузыря;
- заболевания сердца и сосудов (инфаркты, инсульты, болезни периферических сосудов, импотенция, гангрена конечностей);

- язвы и хронические гастриты;
- заболевания системы кровообращения;
- хронический бронхит;
- эмфизема.

Влияние курения на организм человека.

Горящая сигарета – это маленький химический завод, выпускающий более 4000 различных химических веществ (43 из них являются канцерогенами, то есть вызывают рак) и более 400 других токсических веществ, включая никотин. При вдыхании дыма никотин поступает глубоко в лёгкие, где он быстро проникает в кровь и достигает мозга и сердца.

Влияние табакокурения на организм (Показ по возможности слайдов)

Дым

Дым представляет собой сложную смесь мельчайших частиц, капелек жидкости и целого ряда газообразных веществ. При охлаждении жидкие составляющие дыма соединяются с твердыми частицами и в результате образуется вязкая темно-бурая субстанция, называемая смолой.

Сигарета

Химический анализ показывает, что в листьях табака до начала процесса горения содержится около 1000 различных химических веществ.

Тлеющая сигарета

Тлеющий конец сигареты можно сравнить с уникальным химическим заводом, производящим более 4000 сложных химических соединений, которые переносятся затем в составе табачного дыма.

Основной и побочный потоки табачного дыма

Табачный дым, образующийся в процессе тления сигареты, движется в двух направлениях. Та часть дыма, которая проходит через сигарету, называется основным потоком, а другая часть, которая поступает в окружающую среду, непосредственно от тлеющего конца сигареты, классифицируют как побочный поток.

Основной поток

Основной поток табачного дыма проходит через частичную фильтрацию трехкратно - вначале через табак сигареты, затем через сигаретный фильтр (если сигарета с фильтром) и, наконец, в процессе воздействия на него очистительных механизмов дыхательных путей курильщика. После этого дым выдыхается курильщиком в окружающее пространство.

Побочный поток

Дым побочного потока исходит непосредственно в воздушное пространство от тлеющего конца сигареты, сигары или от трубки. Этот поток табачного дыма не проходит через какие-либо промежуточные фильтры и, поэтому все составляющие его химические вещества не подвергаются фильтрации.

Человек, курящий сигарету

Когда человек курит, побочный поток и основной поток после того, как последний выдыхается в воздушное пространство, смешиваются друг с другом.

Компоненты, составляющие табачный дым

Концентрация ядовитых веществ таких, как окись углерода (угарный газ), никотин, аммиак, бензопирен и взвешенные твердые частицы, гораздо выше в побочном потоке дыма по сравнению с основным потоком.

Дыхательная система

Для того чтобы лучше понять механизм воздействия химических веществ, составляющих табачный дым на организм человека, давайте рассмотрим принцип функционирования дыхательной системы. Дыхательные пути человека идеально приспособлены для транспортировки кислорода, содержащегося в воздухе, к легким и для выведения из них углекислого газа и других вредных примесей, накапливающихся там.

Естественный фильтр

Дыхательные пути устроены таким образом, что постоянно происходит очистка воздуха, который проходит через них. Нос представляет собой первый защитный рубеж, позволяющий задерживать вредные примеси, содержащиеся в воздухе. К несчастью, курильщики не могут воспользоваться этим естественным фильтром, так как при затяжке, дым, минуя нос, сразу же попадает в дыхательное горло, а затем в легкие.

Клетки, выстилающие дыхательные пути

Дыхательные пути человека устланы миллионами клеток, по форме напоминающих продолговатые столбцы, которые перемежаются с другими клетками, выделяющими слизь.

Движение ресничек респираторного эпителия

На поверхности каждой клетки-столбца находятся пучки "ресничек". Эти микроскопические волоски совершают быстрые мерцательные движения с частотой в 60 сокращений в секунду. Те сокращения, которые направлены в глубь легких,

совершаются медленно и плавно. Движения ресничек вверх, в сторону носоглотки, напротив, стремительны и энергичны.

Слой слизи

"Реснички" покрыты слоем липкой слизи. Этот защитный слой задерживает частицы пыли и другие вредные примеси из воздуха. В то же время этот слой очищает, увлажняет и согревает каждую новую порцию воздуха, попадающую в организм, прежде чем он достигает хрупких альвеол - воздушных мешочков, находящихся в глубине легких.

Макрофаги

Слой жидкости, покрывающий внутреннюю поверхность легких, переносит макрофаги, огромные белые клетки, действие которых можно сравнить с пылесосом. Макрофаги заглатывают чужеродные бактерии и продукты выделения организма. Затем, они выносятся наружу посредством сократительных движений ресниччатого эпителия, играющих роль эскалатора. Но каким же образом курение нарушает этот отлаженный механизм очистительной системы?

Действие, которое оказывают на организм частицы, содержащиеся в табачном дыме

Прежде всего, давайте рассмотрим частицы, входящие в состав табачных смол. Это твердые химические вещества раздражают слой тканей, выстилающих бронхи, и вызывают сужение дыхательных путей. Вследствие этого движение воздуха по дыхательным путям в обе стороны затрудняется и тем самым затрудняется сам дыхательный акт.

Действие компонентов табачного дыма, вызывающих раздражение

Теперь посмотрим, какое действие производят ирританты, входящие в состав табачного дыма. Попадая в дыхательные пути, они катализируют синтез клеток вырабатывающих слизь, а также выделение этими клетками большего количества слизи. Слой слизи, таким образом, становится толще и прохождение воздуха по дыхательным путям затрудняется еще больше.

Замедление сократительной деятельности ресниччатого эпителия

Некоторые ирританты могут создавать ряд дополнительных проблем. Так, например, химические вещества акролеин, цианистый газ и, возможно, абсорбированный никотин, вмешиваются в двигательную активность респираторного эпителия. Существуют данные,

Механизм выведения слизи дает сбой

говорящие о том, что уже после первой затяжки сократительные движения "ресничек" прекращаются и не возобновляются в течение следующих 20-30 минут.

Содержащиеся в табачном дыме жидкая фракция и смолы, конденсируясь, оседают и пристают к слизистой оболочке, которая выполняет защитную функцию. При этом нарушается работа механизма по выведению слизи. Слизь более не может так же легко транспортироваться вверх по дыхательному горлу к ротовой полости, откуда она обычно отхаркивается или сглатывается внутрь, а впоследствии выводится из организма. Все это означает, что единственным средством очистки легких, остающимся в распоряжении курильщика, является кашель.

Разрушение клеточ-столбцов

Ядовитые химические вещества, целый ряд которых способствует развитию раковых новообразований, воздействуют на "реснички" респираторного эпителия. Табачные смолы оказывают пагубное действие на клетки-столбцы. Постепенно эти клетки теряют свой защитный слой эпителия, уменьшаются в объеме и превращаются в плоские чешуйчатые клетки, которые являются предвестниками образования раковых клеток.

Легочные альвеолы

Глубоко во внутренней поверхности легких находятся маленькие воздушные мешочки - альвеолы, которые обычно с внутренней стороны покрыты жидким слоем своеобразного защитного очистителя. Это выполняющее очистительные функции вещество, называемое сурфактантом, облегчает расширение альвеол при вдохе. Однако содержащиеся в табачном дыме вредные химические соединения препятствуют образованию этого вещества.

Разрыв альвеол

При заболевании эмфиземой легочных альвеолы постепенно растягиваются, увеличиваясь в объеме. Они теряют свою эластичность, их стенки становятся тоньше и разрываются. Несколько таких лопнувших альвеол могут образовать одну большую неэластичную полость, напоминающую волдырь.

Начало развития эмфиземы

Вследствие того, что кислород быстро покидает эту полость, ее начинает наполнять застоявшийся воздух. Для удаления этого воздуха из легких требуется увеличить давление воздуха, так как его прохождение по дыхательным путям теперь затруднено. Возросшее давление воздуха еще больше ослабляет стенки альвеол. Однажды начавшись, процесс разрыва стенок воздушных пузырьков и образования "волдырей" становится самопроизвольным.

Действие табачного дыма на дыхательные пути

Давайте подведем итог. Итак, вот что происходит с легкими, подвергающимися воздействию табачного дыма:

- содержащиеся в табачном дыме ядовитые химические вещества и твердые частицы вызывают сужение дыхательных путей, в результате чего прохождение по ним воздуха затрудняется;

- входящие в состав табачного дыма раздражители, вызывают ускоренный синтез клеток, выделяющих слизь, и вместе с этим увеличивается образование слизи. По этой причине происходит дальнейшее сужение дыхательных путей, и ток воздуха по ним еще более затрудняется;

- токсичные вещества, содержащиеся в табачных смолах, вначале парализуют, а затем полностью разрушают "реснички" респираторного эпителия. Это еще больше усугубляет препятствие прохождения воздуха по дыхательным путям.

Все вышеперечисленные формы внешнего воздействия на организм приводят к развитию хронического бронхита.

Закон Пуазойля

Чтобы нагляднее представить себе всю серьезность последствий, к которым приводит сужение дыхательных путей, давайте прибегнем к помощи физики. Согласно физическому закону Пуазойля сужение бронхиол (конечной части воздухоносных путей) на 10 % приводит к уменьшению на 35 % объема воздуха, проходящего по всему воздухоносному пути. Неудивительно, что курильщикам так часто не хватает воздуха.

Разрушение альвеол

Токсины табачного дыма препятствуют образованию в альвеолах очистительного вещества, сурфактанта. Поэтому альвеолы начинают

**Бронхиальное
дерево**

**Увеличение
воздушного
пространства в
bronхах**

**Увеличение бронхов
перед разделением**

**Эффект Вентури
применительно к
bronхиальному
дереву**

Река

Песчаная отмель

разрушаться, в их стенках происходит разрыв, в результате чего образуются большие эмфизематозные полости или «волдыри». Из-за нарушения циркуляции воздуха смежные полости соединяются вместе, что значительно затрудняет выдох.

Прежде чем продолжать обсуждение вредного влияния табачного дыма на организм, обратимся к анатомическим особенностям дыхательных путей или бронхиального дерева. Сейчас вы видите перед собой разветвление бронхов в легких человека. Обратите внимание, что постепенно количество бронхиальных ветвей увеличивается, ответвления становятся все тоньше и тоньше, и, наконец, заканчиваются воздушными пузырьками — альвеолами.

Однако по мере сужения отдельных ответвлений бронхиального дерева общая сумма диаметров фактически становится все больше и больше. Такое увеличение общего воздушного пространства влияет на постепенное замедление движения воздуха через легкие, заканчивающееся проникновением в альвеолы.

Еще одной интересной особенностью анатомической конструкции бронхов является увеличение бронхиальной трубки перед разветвлением бронхов.

Такое изменение диаметра бронхиального ствола создает эффект, известный в физике как эффект Вентури. В соответствии с данным законом скорость движения газа или жидкости по трубке или каналу зависит от его ширины. Чем уже диаметр канала, тем быстрее становится движение потока. С расширением канала, напротив, движение замедляется.

Это правило легко проиллюстрировать на примере природных явлений. Быстрые воды реки, проходя через суженное пространство, несут с собой много песка, мелких камней, щепок и т. п.

По мере того, как берега расступаются и течение воды замедляется, переносимый водой песок оседает и со временем образуется песчаная отмель. То же самое происходит и внутри дыхательной системы человека.

**Очистительный
механизм бронхов**

**Основные области
локализация рака
легких**

Альвеолы

**Колени, причиной
которых является
курение**

**Кильной с
хроническим
бронхитом**

**Сравнение здоровых
легких с
эмфизематоз-ными**

**Аще один глоток
воздуха**

Попеременное расширение и сужение диаметра бронхов приводит к последовательному ускорению и замедлению движения по ним воздуха. Благодаря данной особенности, часть вредных веществ, вдыхаемых с воздухом, оседает по пути в легкие и не попадает в них. Кроме того, разветвление дыхательных путей вызывает замедление движения струи воздуха. Это способствует лучшей очистке воздуха перед попаданием его в альвеолы.

Становится очевидным, что наиболее вероятными местами отложения большинства твердых частиц, находящихся в табачном дыме, являются места расширения и разветвления бронхов. Именно здесь чаще всего начинает развиваться рак легких.

Несмотря на то, что бронхиальное дерево содержит в себе эффективный очистительный механизм, воздух, попадающий в альвеолы курильщика, все еще содержит вредные химические соединения табачного дыма.

Курение сигарет является основной причиной развития заболевания раком легких, но это еще не все. Оно также является основной причиной хронических обструктивных заболеваний легких, к числу которых относятся хронический бронхит и эмфизема легких.

Основным симптомом, свидетельствующем о наличии хронического бронхита, является тяжелый кашель с выделением мокроты, обострение которого наблюдается в течение не менее трех месяцев ежегодно и повторяется более двух лет подряд.

Альвеолы постепенно увеличиваются в объеме и растягиваются. Их стенки начинают ослабевать и разрываться, и все большее количество клеток начинает объединяться, образуя волдыри, напоминающие по форме наполненные пузырьки.

Процесс дыхания все больше затрудняется. Способность организма осуществлять кислородный обмен и избавляться от углекислого газа снижается до одной десятой от таковой при нормальном состоянии. У человека регулярно появляется одышка при малейшем физическом усилии с его стороны. Для больного эмфиземой жизнь превращается в жалкое существование, в

**Человек с
заболеванием
эмфиземой курит**

**Характеристика
заболеваемости
хроническим
бронхитом**

**Характеристика
заболеваемости
эмфиземой**

**Я выбираю отказ
от курения**

**Бросьте курить
сейчас**

борьбу за еще один глоток воздуха.

У большинства курильщиков с тяжелой формой заболевания присутствует сочетание хронического бронхита и эмфиземы. Основным симптомом хронического бронхита является кашель с мокротой, а в случае с эмфиземой – одышка.

Вероятность заболевания хроническим бронхитом и эмфиземой легких возрастает пропорционально количеству выкуриваемых сигарет. Человек, выкуривающий ежедневно до 10 сигарет, имеет в 3,5 раза больший риск развития хронического бронхита по сравнению с некурящими. Те, кто выкуривает две пачки сигарет в день, увеличивают этот риск в 4,5 раза. Если же средняя доза выкуриваемых сигарет превышает две пачки, степень риска почти удваивается и составляет величину в восемь раз большую по сравнению с некурящими.

Аналогичная ситуация характерна для статистики заболеваемости эмфиземой легких. Как показывают исследования, начальный процесс развития эмфиземы имеет место почти у каждого курильщика. Таблица, которую вы видите перед собой, показывает зависимость между количеством ежедневно выкуриваемых сигарет и коэффициентом смертности по причине эмфиземы. Обратите внимание, чем чаще люди курят, тем больше случаев заболевания и смертности от эмфиземы регистрируется среди них.

После того, как человек, имеющий какое-либо из этих заболеваний, отказывается от курения, наступает улучшение. Уменьшаются воспалительные процессы и раздражение слизистой оболочки, идет на убыль процесс повышенной выработки слизи и связанный с ним мокротный кашель. Больному становится легче дышать. К сожалению, разрушение эластичной ткани и альвеол в легких носит необратимый характер, и поэтому одышка может сохраняться в течение длительного периода времени.

Отказаться от курения следует как можно скорее, так как только этот метод является наилучшим лекарством от всех болезней и проблем, которые вызывает тлеющий лист.

Доказано, что одна пачка сигарет лишает человека 400 минут жизни. В год это составит показатель равный одному месяцу.

Таким образом, курильщик ежегодно живёт неполных 11 месяцев.

Например, человек, начавший курить в подростковом возрасте, сокращает свою жизнь на 5-6 лет.

Поэтому табакокурение – это смертельная и очень плохая привычка.

Было проведено одно очень интересное исследование среди подростков. Им был задан вопрос: «Сколько из вас начнут курить через 5 лет?»

В итоге только 1 % из опрошенных были уверены, что будут курить, 13 % - допускали вероятность того, что могут начать курить.

Догадаться, какое количество молодых людей действительно оказались курильщиками через 5 лет?

90 % оказались курильщиками и до 85 % желали избавиться от этой привычки, но, по всей видимости, не могли.

Марк Твен однажды сказал: «Бросить курить легко. Я уже бросал сотни раз».

Академик Ф.Г. Углов искренне произнес: «Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты».

Пагубное влияние табака сказывается практически на всех органах человеческого организма. При обследовании большой группы студентов выяснилось, что у курящих юношей и девушек повышенное артериальное давление отмечалось в три раза чаще, чем у некурящих.

У детей, которые начинают курить в подростковом возрасте, рниивается состояние, напоминающее приступы стенокардии: тяжесть и тупая боль в области сердца, бледность, тошнота.

Современные исследования органа слуха доказали токсическое влияние табачного дыма на слуховой анализатор. У курящих людей отмечается частичная потеря слуха в три раза чаще, чем у некурящих.

Выкуривание всего одной сигареты ограничивает угол зрения и остроту цветового диапазона зрения в среднем на 20 %.

Ядовитые вещества, содержащиеся в сигарете, делают кровь вязкой, кровяные тельца как бы склеиваются и со временем закупоривают отверстие сосуда.

Представьте себе такой пример: «Кто быстрее добежит до финиша: один человек или несколько, взявшись за руки?»

Подобное происходит и с кровяными тельцами. Кровь уже тяжело проходит через отверстие сосуда и не может донести кислород и микроэлементы, так необходимые органам. Возникает заболевание, которое имеет название - атеросклероз сосудов. Как последствие может наступить кровоизлияние в мозг и мгновенная смерть. (Показ иллюстраций внутренних органов здоровых и поражённых табачным дымом)

Вопросы для повторения:

Назовите те органы, на которые курение оказывает немедленное воздействие?

Каким образом табачный дым действует на те или иные органы? (зубы желтеют, портятся; глаза — слезятся; волосы — приобретают неприятный запах; легкие — загрязняются табачными смолами, темнеют; сердце бьется чаще; сосуды — суживаются, затрудняется кровоток.)

Показать подросткам на плакате сердце. Объяснить, что это важнейшая мышца организма, перекачивающая кровь и доставляющая ее по всем органам и тканям. Поясните, что табачные яды заставляют сердце биться чаще, чем ему положено в норме.

Задайте подросткам простую арифметическую задачу:

Сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту. Сердце курящего вынуждено делать на 5 — 10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки?

После того, как подростки дадут правильный ответ, объясните им, что поскольку сердце курильщика изнашивается быстрее, чем сердце некурящего, оно больше подвержено различным заболеваниям, и курильщики живут меньше, чем некурящие.

Ведущий:

«Любая сигарета, которую вы курите, содержит 4000 химических веществ и их соединений. Представьте себе, всю таблицу химических элементов Д.И. Менделеева и еще различные соединения. Давайте о некоторых поговорим.

Никотин — сильнейший яд, приводит к разрушению функций различных органов. Количество никотина, содержащееся в 10-20 папиросах, при быстром введении может вызвать смерть.

Бензопирен — канцерогенное вещество. У часто и долго курящих в легких накапливается более килограмма этих веществ (30 видов канцерогенных веществ).

Радиоактивные вещества — при выкуривании 1 пачки сигарет человек получает дозу радиации в 7 раз превышающую допустимую норму (полоний 210, свинец 210, активизирует атеросклероз).

Никель действует угнетающе на иммунную систему. Особенно он накапливается в мозговой ткани, печени, крови.

Содержатся в табачном дыме такие металлы, как железо, хром, цинк.

А теперь подсчитаем затраты на сигареты.

Допустим, в среднем одна пачка сигарет стоит 10 руб. Кто тратит больше, тот соответственно прибавляет к этой сумме, кто меньше тот убавляет. Итак, если ежедневно уходит на сигареты по 10 руб., то сколько рублей составит в год ($365 \times 10 \text{ р} = 3650$) 3650 руб. в год — это столько вы тратите на одни сигареты, а теперь прибавьте к этой сумме стоимость зажигалок или спичек, жевательных резинок, семечек и т.д., а также

прожженную одежду. У вас получится минимум 4000 руб. в год. А что бы вы могли купить себе на эти деньги? (тема для размышления)

Ведущий:

«Мы сейчас будем работать по группам. Каждая группа постарается обсудить один из предложенных вопросов:

1. Перечислите все известные вам заболевания, связанные с курением.
2. Какие вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, вы можете назвать?
3. На что, по вашему мнению, прежде всего действует никотин и каковы первые проявления болезни курильщика.

(Учащиеся выбирают вопрос, обсуждают, высказывают свои мнения в группах).

Ведущий:

«Теперь предоставим слово представителям групп».

Общее обсуждение.

Ведущий:

«Курение, табак, никотин... У вас на столах приготовлены листы бумаги, фломастеры. Постарайтесь в виде карикатуры изобразить это серое шоу, каковыми они являются».

(Учащиеся рисуют карикатуры, показывают и поясняют свои работы).

Ведущий:

«Спасибо всем за работу. Значит, стоит остановиться и подумать о том, что для вас главное: сигарета или здоровье?»

Занятие 4

Тема: «Мифы» о табакокурении»

Цель: помочь подросткам правильно оценивать распространенные «мифы» о курении; отработать умение сформулировать свое суждение и обосновать его при помощи фактов.

Ведущий:

Предлагает ответить на вопросы:

1. Знаете ли вы курящих людей?
2. Известно ли их знакомым курильщикам, что курение вредно?
3. Почему эти люди курят, раз они знают, что курение вредно?
4. Что же курильщики знают о вреде курения?

Ведущий:

«Давайте попробуем сформулировать разные мнения на этот счет, а затем посмотрим, какие аргументы окажутся более весомыми».

Для учащихся приглашаются к доске, разделенной на две половины, высказывать на одной половине аргументы «за» курение, а на другой — «против».

Чтобы урновесить высказывания «за» и «против», нужно чередовать их

– если уже записан аргумент «за», то предлагается противопоставить ему аргумент «против» и т.п.

Ведущий помогает сформулировать сказанное и записать на доске в понятной формулировке. Фиксируется по 10 высказываний «за» и «против». Затем каждый аргумент надо прокомментировать с научной точки зрения.

Задача доказательно развенчать аргументы «за» курение и подкрепить аргументы «против». В конце занятия аргументы «против» курения должны перевесить аргументы «за».

«Курение помогает оставаться стройным»

Это широко распространенное заблуждение. Многие подростки, наверняка, знают тучных людей, которые много курят, тем не менее это не помогает им избавиться от лишней массы тела. В то же время, если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе прежнее здоровье, аппетит. В частности, у него восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но если одновременно с отказом от курения повысить свою двигательную активность и первое время контролировать свой аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса.

Таким образом, не курение, а физкультура и спорт помогают человеку быть и оставаться красивым и стройным. Курение портит аппетит и способствует возникновению гастрита, а порой и язвы желудка. Таким образом, стройность благодаря курению слишком дорого обходится.

«Курение помогает согреться в холодное время года»

Часто курильщики утверждают, что курение помогает им согреться в холодное время на улице. Нужно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе «согревающего» эффекта курения. Попав в организм человека, табачные яды способствуют выработке таких веществ, которые увеличивают частоту пульса и уровень артериального давления. Это в определенной степени, действительно, создает кратковременный «согревающий» эффект. Однако давайте посмотрим, во что обходится организму такое «согревание». Ведь вещества, которые вырабатываются при курении табака, на самом деле должны вырабатываться только в экстремальных ситуациях – когда человек спасается бегством или волнуется из-за реальной угрозы. При сильном волнении сердце начинает биться учащенно, и курильщик каждой выкуренной сигаретой подстегивает выработку этих веществ. Учащение пульса и повышение артериального давления в конечном счете приводят к истощению резервов организма и к различным заболеваниям.

Есть и еще одна сторона курения на морозе. Чередование воздействия на зубную эмаль морозного воздуха и горячего табачного дыма приводит к образованию в ней трещин, портит зубную эмаль и способствует развитию кариеса.

«Курение помогает сосредоточиться и лучше работать»

Курильщики нередко думают, что курение повышает работоспособность человека. Это не так. Курение несколько притупляет аппетит, потому что табачные яды способствуют выбросу из печени глюкозы в кровь. В связи с этим курящие могут работать без приема пищи несколько дольше по сравнению с некурящими. В то же время, попадая в организм человека, табачные яды способствуют сужению кровеносных сосудов, в том числе и сосудов головного мозга. Кровоснабжение мозга значительно ухудшается – в результате снижается умственная работоспособность. Курящие школьники с трудом усваивают учебный материал, что сказывается на их успеваемости. Как было установлено в эксперименте, курение замедляет скорость реакции и ослабляет внимание. В то же время многие современные профессии требуют от человека именно быстрой реакции и высокой концентрации внимания. Таким образом, курение может стать помехой в приобретении профессии, поскольку оно снижает умственную работоспособность и выносливость организма в период его роста и развития. Постоянное подстегивание организма курением в конечном счете оказывает отрицательное воздействие на здоровье человека.

Подростки могут заметить, что многие знаменитые люди курили, и это не повлияло на их работоспособность. На это можно возразить, что никто из них не курил в детстве – в период психофизического развития и интенсивного накопления знаний, а курение в зрелом возрасте отнюдь не прибавляло им здоровья. Жизненные успехи люди достигают вопреки, а не благодаря курению.

«Курят, чтобы выглядеть современным, независимым»

Действительно, когда-то курить было модно. Считалось, что курящий мужчина выглядит мужественным, а курящая женщина – элегантно и независимой. Сейчас во всем мире мода на курение проходит, курящих становится все меньше. Л.Н. Толстой писал, что с тех пор, как он бросил курить, он «...стал другим человеком. Просиживая по пять часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, туман в голове».

В наше время во всех цивилизованных странах считается модным, если молодой человек выглядит спортивным, стройным и не курит. Чего только не делают иностранные табачные кампании, чтобы заманить молодежь в ряды курильщиков, они всячески рекламируют свою продукцию, финансируют международные спортивные соревнования, например, автогонки, но с каждым годом все больше и больше людей

понимают несовместимость курения со спортом и хорошим здоровьем. Ведь прошла мода на нюхательный табак и табакерки, пройдет мода и на курение сигарет. Во многих странах не разрешают курить в общественных местах, а курение в присутствии других рассматривается как дурной тон, результат плохого воспитания.

«Курение успокаивает нервы»

Некоторые курильщики утверждают, что выкуренная сигарета помогает им успокоиться, снять нервное напряжение. Целесообразно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе этого «расслабления». Прежде всего эффект достигается за счет прямого тормозящего действия табачных ядов на самые важные участки нервной системы человека. Кроме того, как мы уже говорили, компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода, на время создает чувство комфорта, который курящий трактует как расслабление. Получается, что, стараясь избежать эмоционального стресса, курильщик не только попусту расходует резервы своего организма, но и, постепенно привыкая к курению, приобретает новый источник стресса – отсутствие сигареты. Создается порочный круг, когда и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения. Это объясняется тем, что расслабление и снятие эмоциональной напряженности в значительной мере имеют характер рефлекса, выработанного в результате курения. Этот рефлекс закрепляется настолько, что, оказавшись без табака, курильщик испытывает чувство тревоги, раздражения; чтобы избавиться от этого, ему просто необходимо выкурить сигарету. Отсюда можно сделать вывод, что чувство раздражения и напряженности связано у курящего человека просто с самой привычкой к курению, а не особенностями характера.

Что нужно делать, чтобы человек не испытывал раздражения от отсутствия табака? – Не курить. Для снятия нервного напряжения хорошими методами является аутогенная тренировка или регулярные занятия физкультурой и спортом, а курение является ложным и опасным «успокаивающим» средством.

«У меня нет силы воли бросить курить»

Не все добиваются успеха сразу, но многие люди после нескольких попыток все-таки справляются с вредной привычкой. Никогда не стоит разочаровываться – с каждой новой попыткой шансы бросить курить только увеличиваются.

«Я курю только сигареты с низким содержанием никотина, поэтому я не нуждаюсь в прекращении курения».

Не существует безопасной сигареты. Многие курильщики затягиваются более часто и более глубоко, чтобы компенсировать низкое содержание никотина в сигаретах.

«Мне нравится курить, я получаю от этого удовольствие»

Но за это удовольствие люди платят никотиновой зависимостью. Разве можно получать удовольствие от зависимости?!

«Я так часто вдыхаю загрязненный воздух, что дым сигарет по сравнению с ним капля в море»

Даже самый загрязненный воздух содержит в 100 раз меньше вредных веществ, чем дым сигареты. Но если даже верить такому рассуждению, то получается, что надо курить через носовой платок.

«Я только балуюсь»

Так думают люди, которые уже «сидят на крючке» никотиновой зависимости. Раз за разом баловство войдет в привычку.

«Я чувствую, что могу бросить в любую минуту»

Если человек действительно хочет бросить курить, то лучше это делать как можно раньше – «одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на 5 минут».

Ведущий:

«Таким образом, мы с вами выяснили, что «мифы» придуманы для оправдания своего поведения, когда человек курит. Надеюсь, что у вас появилось достаточно много аргументов против курения».

Занятие 5

Тема: «Почему люди начинают курить»

Цель: рассмотрение причин курения в подростковом возрасте; обсуждение наиболее распространенных мотивировок курения; разъяснение подросткам неосновательность мотивировок курения.

Ведущий:

«Наш сегодняшний разговор о том, почему курят подростки, ваши ровесники. Сейчас мы обсудим причины начала курения в подростковом возрасте».

(Имена подростков фиксируются на доске).

Как правило называются следующие причины:

- любопытство;
- из компании;
- это модно и красиво;
- чтобы казаться взрослее;
- чтобы похудеть;
- по влиянию рекламы;
- подражание взрослым, героям кино;
- хочется быть такими, как все;
- чтобы показаться солиднее;
- потому что курение мобилизует, помогает сосредоточиться и т.д.

Подросткам предлагается выбрать три наиболее «весомые» с их точки зрения мотивировки и выписать их на отдельный листок бумаги в порядке значимости. После этого выясняется, какая мотивировка курения оказалась наиболее популярной в данной группе (это можно выяснить путем подсчета голосов. Например, задав вопрос «Кто выбрал мотивировку «из любопытства», поднимите, пожалуйста, руку». Таким же путем выясняется, какая мотивировка заняла второе, третье и т.д. место.

Почему люди начинают курить?

Интервью.

Миша: Я начал курить, потому что это круто, сейчас я все еще считаю, что это круто; нет, чепуха, возможно, привыкаешь в какой-то степени к этому.

Надя: Да, и с сигаретой выглядишь так, будто ты что-то делаешь, у тебя есть чем заняться.

Света: Когда договаривались встретиться на дискотеке, я всегда приходила первой. Вставала где-нибудь и курила, чтобы убить время, пока ждешь других.

Сергея: Курение помогает успокоиться и отвлечься.

Миша: Верно. Я всегда выкуриваю сигарету после сложной контрольной или экзамена.

Катя: Да. И потом. Говорят, что это просто доставляет удовольствие.

Я закурил, потому что:

- Увидел, как курят взрослые, и захотел быть похожим на них.
- Однажды на это повлияло мнение авторитетного для меня человека.
- Я увидел очень интересную и красивую рекламу (отождествление с героем рекламы для формирования модного имиджа).
- Мне понравилось, как это делают герои фильмов и телепередач (для формирования модного имиджа).
- Думал, что это придаст мне привлекательность.
- Захотел выделиться.

Подведение итогов дискуссии

Согласно проведенным многочисленным опросам, причинами начала курения в детском возрасте можно считать любопытство, пример взрослых и друзей, влияние рекламы, кино, телевидения, наличие карманных денег, баловство, желание не отстать от сверстников и боязнь оказаться немодным и несовременным. Подростки начинают курить из-за переживаний, для повышения, по их мнению, умственной активности и улучшения трудоспособности, от «ничего делать», при зубной боли, для «успокоения нервов», чтобы «закурить» проблемы и т.д.

С наступлением подросткового возраста риск начала курения резко возрастает. Если в младшем школьном возрасте свыше 95% учеников

отрицательно относятся к курению вообще, то в подростковом возрасте картина резко меняется: взрослые утрачивают свое влияние и все большую значимость приобретает общение со сверстниками.

Это связано с тем, что подросток ищет свой стиль поведения и одновременно ни в чем не хочет отставать от членов своего коллектива. Именно давление группы сверстников или более старших подростков, которые уже курят и считают курение групповой нормой, играет существенную роль в приобщении подростка к этой пагубной привычке. А поскольку в подростковом возрасте одобрение поведения со стороны сверстников является базовой возрастной потребностью, то курение может стать той минимальной жертвой, которую может принести подросток.

Курение заменяет подростку взрослое, осмысленное времяпрепровождение. Основная его цель - доказать себе и окружающим свою зрелость, независимость, самостоятельность.

Обсуждение с подростками наиболее распространенных мотивировок курения. Приведем примеры основных тезисов обсуждения мотивировок курения.

"Из любопытства".

Многие подростки начинают курить "просто так", "из любопытства". О чем это говорит? Прежде всего о том, что человек не очень хорошо понимает мотивы своего поведения. За такой мотивировкой может скрываться очень и очень многое. И то, что человек готов рисковать ради новых ощущений, и то, что он в принципе готов начать курить, если эта проба курения доставит ему удовольствие и не приведет к очевидным неприятностям. Конечно, мы говорим о разумном человеке, который не будет из любопытства прыгать из окна или пить уксусную эссенцию. Однако пробующие курить из любопытства должны знать, что одна проба повлечет за собой другую, потом третью и т.д., и совсем незаметно для себя человек становится настоящим курильщиком, потому что курение табака вызывает привыкание. Многие опытные курильщики считают, что они курят мало и смогут отказаться от табака, когда захотят, однако, это мнение ошибочно. Даже малые дозы табака могут вызвать привыкание, а поскольку самостоятельно отказаться от курения не получится, не остается ничего другого, как продолжать курить, все время увеличивая количество выкуриваемых сигарет.

"Чтобы казаться взрослее".

Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что для взрослых это не производит такого впечатления), хочу казаться независимым, самостоятельным, хочу, чтобы меня считали таким, потому что сам себя таким не считаю. По крайней мере, мне нужно подкрепление, чтобы и по-настоящему хотя бы на минуту почувствовать себя взрослым.

"В компанию".

Что только не сделаешь "за компанию". Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе

нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из-за того, что некоторые люди не умеют отказываться. Дома они умеют это делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте... как-то неловко, неудобно, вдруг не так поймут...

"Чтобы похудеть"

Это одно из самых распространенных заблуждений. Курить для того, чтобы похудеть, — это все равно, что привить себе какую-нибудь болезнь и "таять" от нее. Не забывайте, что курение портит цвет лица, волосы и зубы.

"Потому что это модно"

Сразу нужно оговориться, что это модно, но не везде. В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем (таких, как Англия, США) число курильщиков сокращается. Последние годы в моде гладкая ухоженная кожа, блестящие волосы, белые зубы, спортивная фигура с развитой мускулатурой. Можно предполагать, что эта мода продержится еще довольно долго.

"Из-за влияния рекламы"

Да, реклама в современном обществе потребления — это великая сила! Красивые пачки сигарет в кино, на витринах, плакатах, полиэтиленовых пакетах. Преуспевающие молодые люди, которые занимаются делом, настоящим делом и, конечно, курят, потому что им некогда заниматься такой ерундой, как собственное здоровье. Это с одной стороны. А с другой — унылый, забитый "маменькин сынок", который носит теплый шарф даже летом, слушается всех подряд, не имеет даже карманных денег и при этом, конечно же, не курит. Быть может, это преувеличение, шарж на обыденные представления, однако доля истины в этом есть.

Многим молодым курильщикам кажется, что курение приближает их к "западной" жизни. В то же время именно на западе, в развитых капиталистических странах, люди наиболее активно отказываются от курения. Производящие сигареты фирмы теряют рынки сбыта и отправляют свою продукцию в страны третьего мира, а теперь уже и в нашу страну.

«Потому что курение мобилизует, помогает сосредоточиться».

Известно, что под влиянием никотина, содержащегося в табачном дыме, надпочечники курильщика выделяют в кровь количество адреналина, превышающее нормальное. Он извлекает глюкозу из печени и мускулов и ускоряет сердечную деятельность. В результате этого повышается кровяное давление. Повышается содержание сахара в крови, которое снижает чувство голода, если человек голоден, и усталости, если человек устал. Улучшается самочувствие и настроение курильщика. Некоторые люди воспринимают это состояние как мобилизацию (преимущественно те, у кого понижено артериальное давление), а другие как успокоение. К этому добавляется действие другого компонента табачного дыма — окиси углерода. В этом причина легкого головокружения (в сущности легкого отравления), которое воспринимается как

успокоение. Как это получается? Окись углерода составляет 30 % табачного дыма. Это означает, что 5—10 % гемоглобина его крови связано вместо кислорода с окисью углерода, и из-за этого нарушено снабжение организма кислородом. Курильщик страдает от недостатка кислорода, он оказывается в положении человека, живущего на высоте 2300 м над уровнем моря. Но этого мало. Недостаток кислорода проявляется чаще всего при дополнительной физической нагрузке. Например, при беге курильщик быстро устает, ему не хватает воздуха.

«Курение - это развлечение»

Некоторые курильщики любят во время рабочего дня расположиться в удобном кресле и не спеша выкурить сигарету, после которой чувствуют себя отдохнувшими. С другой стороны, они даже не думают о том, чтобы оторваться от работы и просто посидеть в кресле без сигареты.

«Курение как награда»

Многие из нас любят поощрения, а сигарета — это и есть поощрение, которое мы можем себе устроить в любой момент.

Когда мы что-то хорошо сделаем, например, закончим писать отчет или завершим определенный отрезок работы, мы говорим себе: «Какой я молодец, я заслуживаю отдых», и снова тянемся за сигаретой.

Первая и последняя сигарета за день особенно значительные награды: первая, которую человек выкуривает сразу после завтрака, является своего рода компенсацией перед тяжелым рабочим днем, а последняя является завершением рабочего дня. Сначала человек выкуривает сигарету, а только потом гасит свет и идет спать.

Иногда курение является условным рефлексом. В некоторых ситуациях, таких, как выход из метро, прерывание работы, чувство голода, человек тянется за сигаретой. Таким образом, формируется своего рода рисование курения. Иногда человек инстинктивно тянется за сигаретой, даже не задумываясь, хочет он этого или нет.

Курение сопровождает развлечения и усиливает ощущение праздника. Во время приема пищи сигарета является дополнительным блюдом и вообще доводит удовольствия до отметки 100 %.

«С сигаретой я не одинок»

Очень часто курящие люди в своих высказываниях отмечают тот факт, что курение сигарет — это как общение с друзьями. Один из участников исследований сказал, что курение помогает избавиться от ощущения одиночества.

В ходе обсуждения мотивировок курения необходимо показать несостоятельность рационального объяснения приобщения к курению, избавить подростков от нередко бытующего представления, что в современном «курящем» обществе альтернативы курению не существует.

Ведущий может изменить порядок обсуждения и вводить для дискуссии новые мотивировки.

Отрывок из книги Ди Снайдера «Практическая психология для подростков или как найти своё место в жизни». Популярный американский рок-музыкант рассказывает о своем отношении к наркотическим веществам.

«Первый наркотик, который я попробовал, был табак.

Ха, скажешь ты, какой же это наркотик?! А вот и наркотик, во всяком случае мощный стимулятор, к которому люди привыкают, а наркотик – это любой препарат (или средство), к которому человек привыкает и не может от этой привычки избавиться.

Спроси любого заядлого курильщика, который выкуривает по две пачки сигарет в день: сформировалась ли у него привычка к курению? Я и мой друг Билл – такой же козёл, как и я, мы вместе начинали играть в «гаражной группе» – однажды пришли к выводу, что, если мы собираемся приударить за девчонками, надо учиться курить, потому что все стильные парни, которые драли в гараже гитары, уже давно курили.

Для четырнадцатилетних подростков решение было значительным, особенно если учесть гнев наших родителей, узнай они о нашем подвиге.

Но мы так отчаянно хотели выглядеть настоящими мужчинами, что не думали о возможной каре.

Курить или не курить? Дискуссии продолжались несколько недель. Когда надо курить и главное как это делается?

Наконец Билл решил проблему:

Мы должны стать профессионалами.

Как это?

Как Том. Он выкуривает по три пачки в день, без фильтра. И...

Что «и»?

У него уже желтые пальцы.

Потрясающе!

Так мы нашли нашего сенсея (термин, означающий «наставник».) И вот пришел Том, так зверски воняющий табаком, что можно было подумать, будто он его выращивает на продажу.

Мы сразу же объяснили ему свою задачу: «Том, мы хотим начать курить». Со стороны мы, наверное, напоминали двух дегенератов, которые с отчаяния решили записаться в корпус морской пехоты.

Том несколько раз обошел нас кругом, внимательно осмотрел со всех сторон и после торжественной паузы молвил: «Что ж, парни, вы обратились по адресу».

Мы договорились, что сделаем решительный шаг в субботу. Для начала надо было выбрать подходящий сорт сигарет. Том рекомендовал марку с низким содержанием никотина и достаточно слабую для наших невинных лёгких. Естественно, с фильтром. Он уверял, что постепенно мы перейдем на крепкие сорта. Целый день мы слонялись по аллеям парка, слегка попыхивая сигаретами (конечно же, не затягиваясь). Мы

презрительно поглядывали на малышку: «Ха, они не знают, что такое жизнь!» Два кретина!

Однако всякому удовольствию рано или поздно наступает конец, часы уже давно подсказывали, что пора двигаться домой. Мы пришли на остановку нашего автобуса, поблагодарили Тома за наставничество – он вряд ли обратил внимание на наши излияния, так как непрерывно шарил в карманах, разыскивая спички. Мы сели в автобус, двери закрылись. Мы переглянулись и ...

Ну и вонь! Мы выкинули сигареты и, поджав хвосты, помчались домой: мы полоскали наши вонючие пасти водой, совали в рот куски мыла – я даже рискнул попробовать стиральный порошок.

И мы решили, что если это единственный способ привлечь внимание девчонки, то почему бы ни остаться девственными еще пару лет?»

Ведущий:

«Надеюсь, что вы прислушаетесь к мнению рок – музыканта и подумаете над тем, что не стоит отравлять себя, брать в руки сигарету только из-за того, чтобы выглядеть взрослыми и модными. Наверно, можно найти гораздо более интересный идеал для подражания, чем прокуренный герой боевика или мистического триллера».

Занятие 6

Тема: «Реклама табака и ее влияние на поведение и образ жизни людей»

Цель: реклама как один из видов воздействия на человека; влияние рекламы на поведение и образ жизни человека; знакомство с психологическими приемами воздействия на потребителя.

Ведущий: в начале занятия демонстрирует образцы рекламы – журналы, плакаты, напоминает наиболее популярные видеоклипы.

Ведущий:

«Задумывались ли вы о том, зачем, кем, для кого и как создается реклама? Самый простой ответ на этот вопрос – чтобы продать свой товар и подчеркнуть его достоинства по сравнению с другими аналогичными товарами. Это ответ на вопрос **ЗАЧЕМ?**

Реклама создается специалистами, работающими совместно с производителем товара, которые изучают спрос на данный товар и потребность в нем, а также психологические особенности потребителя. Это ответ на вопрос **КЕМ?**

Реклама должна привлечь к товару как можно больше покупателей, и потому ее всегда стремятся разместить в самых людных местах или показать по телевизору в то время, когда у экранов собралось большинство зрителей. И не просто зрителей, а зрителей – покупателей и зрителей – потребителей. Это ответ на вопрос **ДЛЯ КОГО?**

Самый интересный вопрос: КАК создается реклама? КАК она действует на человека? Почему порой вы уже готовы купить вещь, о которой пять минут назад ещё не помышляли?

При создании рекламы учитываются, например, психологические характеристики цветовой восприимчивости человека. И для того или иного товара, нередко проводятся специальные научные исследования.

Рекламируемый товар всегда бывает представлен в самом выгодном, красочном виде. Всеми доступными средствами подчеркиваются его достоинства — реклама помогает потребителю узнать о достоинствах той или иной продукции, сделать выбор. Ведь изготовитель товара заинтересован в том, чтобы опередить своих конкурентов.

Реклама должна быть яркой, заметной и встречаться на каждом шагу. Заметьте, что рекламный ролик обязательно лаконичен, но постоянно повторяется, потому что повторение порой сильнее воздействует на сознание человека, чем логика и убеждение.

Часто товар рекламирует известный человек, артист, спортсмен и т.д. Тем самым, потенциальному покупателю дают понять — вот какие люди пьют этот кофе, курят эти сигареты. А это значит, что тот, кто будет пить, курить, и есть то же самое, похож на них. В основе такой рекламы лежит так называемый «эффект ореола» известной личности, которой распространяется и на его вещи, а также порождает желание покупателя подражать своему кумиру.

К рекламированию товаров часто привлекают очень красивых, молодых, здоровых людей — это фотомодели, победительницы конкурсов красоты, очаровательные дети. Изучение эффективности воздействия рекламы показало, что первое место по силе воздействия занимают молодые красивые женщины, второе — дети, третье — животные и четвертое — мужчины.

Однако зададимся вопросом: всякая ли реклама хороша? Все ли в рекламе правда? Не преувеличены ли порой достоинства того или иного товара и наша потребность в нем? И, наконец, может ли реклама приносить вред?

Обсуждение.

Информация для ведущего.

Реклама табачных изделий. Эти изделия рекламирует табачная промышленность, которая в первую очередь заинтересована в том, чтобы продать своей продукции как можно больше. Таким образом, у медиков, которые борются за здоровье человека, и тех, кто производит и рекламирует сигареты, совершенно разные задачи. Если победят интересы табачной промышленности, то мы не услышим ни слова правды о курении и будем постоянно видеть на страницах журналов и телеэкранов здоровых, преуспевающих людей, которые, тем не менее, не могут обойтись без сигареты.

Если ничто не противостоит потоку рекламы, то человек оказывается и ее власти. Он перестает понимать, что его желания и потребности созданы искусственным путем и приведены в действие скрытыми психологическими механизмами. Такой человек перестает видеть реальность, не осознаёт даже очевидных последствий курения.

Реклама и ее содействие в продаже табачных изделий.

Прцветание табачной индустрии зависит от массового рынка сбыта. Поскольку многие курящие люди умирают преждевременно, а другие бросают курить, единственный способ для табачной индустрии сохранить высокий уровень экономической активности и получать прибыли — это «вербовать» новых курильщиков, особенно среди женщин и молодежи. Искусство маркетинга заключается в представлении продукта в привлекательном для определенной целевой группы виде после тщательного изучения потенциального рынка сбыта внутри страны, предлагая его в соответствующей упаковке, рекламируя и содействуя разными способами его сбыту, регулируя (где это возможно и необходимо) цены и обеспечивая поставки.

Представители табачной индустрии неустанно утверждают, что содействие торговле их продукцией, включая рекламу и спонсорство, не способствует увеличению объема продажи сигарет и не подстрекает людей начать курить, а всего лишь предлагает взрослым людям сделать выбор из многочисленных марок сигарет. Сейчас уже имеются данные о том, что в тех странах, где запрещена реклама сигарет, объем их потребления молодежью уменьшается быстрее, чем в тех государствах, где такая реклама разрешена.

В течение последних нескольких лет в развитых и некоторых развивающихся странах табачная индустрия нацеливает свою продукцию и рекламу на женщин, прибегая к разным способам.

Вопросы для обсуждения.

1. Какие образы используются в рекламе табака?
2. Что в них запоминается?
3. Как они на нас действуют?

(ответы фиксируются на доске, а затем обсуждаются.)

Большая часть табачной рекламы воздействует на уровне подсознания, многие не вполне отдают себе отчет в том, насколько сильным может быть её влияние на человека.

При обсуждении обращается внимание, как действует реклама.

Обсуждение вопроса:

Как вы думаете, для чего табачные компании тратят более 3,3 млрд. долларов в год на рекламу своей продукции?

Мнения учащихся. Вот, что говорят владельцы табачных компаний:

— чтобы поддержать интерес постоянных покупателей к марке своего товара, но не с целью привлечения новых;

— в то же время, они прекрасно понимают, что если они не будут привлекать новых покупателей для своего товара, то однажды не останется ни одного курильщика, т.к. 2000 американцев ежедневно бросают курить и 1000 курящих американцев ежедневно умирают во многом от результата курения;

— поэтому только для того, чтобы поддержать нынешний объём производства и сбыта, эти компании должны вербовать в ряды своих потребителей до 3000 новых курильщиков ежедневно;

— известно, что лишь 10 % взрослого населения начинают курить после 25 лет. Остальные 90 % к этому возрасту не являются активными курильщиками. Именно по этой причине, табачные компании нацеливают свою рекламу, прежде всего на молодых; например, в период с 1989 по 1991 годы компания Рейнольдс увеличила объём продажи сигарет марки «Кэмел» с 0,5 % до 32 % за счёт спроса среди молодых людей.

О чем «говорит» нам реклама:

Курение помогает вам выглядеть солидно и даже респектабельно, не правда ли? По крайней мере, так утверждает табачная реклама. Но при этом она почему-то молчит о том, что курение вызывает преждевременное старение и «обогащает» кожу малопривлекательными морщинами. Курение является фактором риска, способствующим огрублению кожи и появлению большого количества морщин. Скорость образования морщин зависит от частоты курения и потребляемой дозы табака. Морщины, появляющиеся в результате курения, добавляются к общему числу морщин, которые образовались вследствие старения и воздействия солнечной радиации.

Реклама, нацеленная на женщин: курение делает женщину привлекательной.

Табачная реклама, будь она хоть немного правдива, должна была бы сообщать совсем другие факты, а именно то, что курение придает человеку совершенно неприглядный и даже отталкивающий вид. Угольные смолы, содержащиеся в табаке, вызывают у курильщика бледность, серость кожных покровов, желтизну зубов и появление специфических пятен на пальцах рук. На лице образуются типичные морщины, расходящиеся от уголков губ и глаз; кожа вытягивается и может также появиться отечность.

Курение ассоциируется с красотой и изысканностью.

Попытайтесь убедить в этом женщину, снимавшуюся в рекламе сигарет марки Вирджиния Слимз, которой вследствие рака голосовых связок была проведена трахеотомия, и теперь она дышит через специальную трубку, находящуюся в горле. Расскажите об этом женщине, страдающей эмфиземой и постоянно нуждающейся в кислородной подушке, или другой женщине, потерявшей грудь по причине рака молочной железы или женщинам, страдающим остеопорозом, использующим при ходьбе палочку или костыли. Ни один некурящий мужчина не получит большого удовольствия от запаха, исходящего изо рта

куращей женщины. Не привлечет его и желтизна зубов, и серый оттенок кожи лица, который невозможно скрыть никакими косметическими средствами.

Курение помогает сохранить стройность и стильный вид.

Большинство курящих женщин, однако, имеют далеко не идеальную фигуру. Соотношение окружности талии и бедер у женщины должно в идеале составлять 0,85:1, но курение значительно увеличивает это соотношение.

Курение делает женщину более независимой и раскованной.

Часто на рекламных щитах можно прочесть: «Курение сигарет марки «Х» добавит вам независимости, свободы и раскованности». Если это так, почему столько женщин стремятся бросить курить? Почему они хотят освободиться от той самой привычки, которая дает независимость? Никотин — это один из наиболее серьезных наркотиков, сравнимый по силе своего воздействия на человека и по тяжести преодоления зависимости с кокаином и крэком.

Реклама, нацеленная на мужчин: Курение символизирует мужественность.

В видеофильме «Смерть на западе» ковбои, у которых берут интервью, уже не выглядят крепкими и мужественными. Курение понижает выносливость организма и ведет к потере физической формы и ухудшению общего состояния. Мужчина, «привязанный» к сигарете, не может служить эталоном мужественности.

Курение доставит удовольствие.

Многие рекламные ролики обещают человеку удовольствие, получить которое можно только с помощью сигарет. В действительности, курение это очень дорогое удовольствие. Те деньги, которые люди тратят на сигареты в течение года, могли бы быть использованы на поездку на отдых или покупку нового ковра для дома.

Курение олицетворяет зрелость.

Это также всего лишь очередной миф. Курение никогда не добавит молодому человеку зрелости, но напротив, ускорит процесс старения. Кроме того, молодой человек, рано приобретший вредную привычку, значительно сократит себе жизнь и приблизит преждевременную смерть.

Сигареты не делают курящего человека более зрелым, привлекательным, независимым, а главное, не делают свободным от болезней. Наоборот, курильщики чаще подвержены таким заболеваниям, как рак груди и диабет. Кроме того, курильщики по статистике:

В 2-3 раза чаще страдают заболеваниями, связанными с поражением сосудов головного мозга. В 1-1,5 раза чаще страдают гипертонией (повышенное давление). В 3-4 раза чаще заболевают раком полости рта, языка и горла. В 17 раз чаще получают рак легких. В 2 раза чаще болеют эмфиземой, и имеют риск тромбоза, ухудшения кровообращения и одышки.

Реклама может оказать особенно негативное и подавляющее влияние на бросивших курить и продолжающих бороться с синдромом отмены. Необходимо противодействовать этой неточной и лживой информации, содержащейся в рекламе табачных изделий.

Что же в действительности рекламируют и продают табачные компании?

1. **Зависимость.** Никотин, содержащийся в табаке, является одним из наиболее опасных химических веществ, формирующих сложную форму зависимости.

2. **Смерть.** В отличие от большинства других рекламируемых продуктов сигареты в конечном итоге несут человеку преждевременную смерть.

3. **Обман.** Нас вводят в заблуждение привлекательным образом известных и преуспевающих людей с дымящейся сигаретой в руках. При этом мы подсознательно начинаем воспринимать курение как неотъемлемый атрибут их успеха и процветания. В основе табачной рекламы лежит целая цепь ярких и привлекательных образов, которые на самом деле являются лишь тонким и искусным обманом. Спросите любого из более чем 400.000 курильщиков, которых в ближайшее время ожидает смерть от последствий курения, насколько они доверяют содержанию этой рекламы.

Ведущий:

«Давайте на примере рекламы табачных изделий попробуем проанализировать, что мы видим в рекламе, а чего нет».

Что мы всегда видим в рекламе табачных изделий? Что мы никогда не увидим в рекламе табачных изделий?

Красивую пачку полную сигарет, которую «герой» рекламы только что распечатал. Окурки в пепельницах, пустые смятые пачки в урнах.

Красивых, молодых, здоровых и преуспевающих людей. Больных, несчастных людей с дрожащими, пожелтевшими от табачного дыма пальцами.

Человек на рекламе всегда закуривает с удовольствием. Человек на рекламе никогда не закашляется и не щурится от табачного дыма.

Курение никогда не мешает окружающим. В рекламе никогда нет детей, родственников и соседей курильщика, которым мешает табачный дым.

Человек, который закурил в рекламном ролике, рекламном клипе, сделал какое-то важное и нужное дело и сделал его отлично. Человек в рекламном ролике никогда не курит в безвыходной ситуации, при ссоре, проигрыше, после скандала и т.п.

Нет сомнений – курить или не курить, главное – выбрать правильный сорт сигарет. Никогда не показывают больных, жалеющих о том, что своевременно не бросил курить.

Ведущий:

«То, что человек может приобрести положительные качества – красоту, здоровье, удачу – благодаря курению, является ложью. А вот то, что курильщик часто становится больным, непривлекательным и порой теряет трудоспособность – это реальность. Но только об этом мы не услышим от производителей табака.»

Обратная сторона рекламы – знаменитый ковбой Уэйн Макларен, рекламирующий всемирно известную марку сигарет «Мальборо», скончался несколько лет назад от рака лёгких в возрасте 52 лет. Рекламные щиты с его изображением до сих пор красуются на различных перекрёстках наших городов. А ведь для многих людей, особенно молодых, которые не знают о трагическом конце кумира, он до сих пор остается символом неувядаемой мужской красоты, которому особый шик придают дорогие и кажущиеся не вредными для здоровья сигареты. Однако теперь мы знаем, что преждевременная и мучительная смерть героя мировой рекламы – это серьёзное предупреждение каждому начинающему или со стажем курильщику.

И в подтверждение сказанного приведу предсмертные слова известного американского актёра, звезды вестернов Юла Бриннера, погибшего от рака лёгких: «Я хочу сказать вам: не курите. Что бы вы ни делали, не курите. Если бы я мог воздержаться от курения, ни о какой раковой опухоли не было бы и речи. Я убеждён в этом».

Итак, мы знаем теперь, как работает реклама и что такое антиреклама. Попробуйте создать антирекламу табака, основываясь на знаниях, полученных на этом занятии». (Это может быть домашним заданием).

Занятие 7

Тема: «Стресс»

Цель: знакомство подростков с понятием стресса, его стадиями, со способами его преодоления; формирование у подростков навыков преодоления стресса.

Ведущий:

«Мы с вами живем в напряженное время, время интенсивных перемен. Все чаще нам приходится слышать слова о том, что большое влияние на нас

оказывают стрессовые ситуации. Поэтому сегодня наш разговор пойдет о стрессе. Предлагаю вам изучить рабочий листок «Стрессовые ситуации».

Рабочий листок «Стрессовые ситуации»

Выберите и пронумеруйте те ситуации, которые беспокоят тебя (от самых неприятных к менее неприятным).

Я чувствую себя несчастным (ой), когда болею и не могу играть с друзьями.

Я смущаюсь, когда во время чтения в классе не могу понять смысл слова.

Я беспокоюсь, когда мама с папой ссорятся или ругаются.

Я злюсь, когда мой брат (сестра) бьет меня.

Я чувствую беспокойство и страх, если сел(а) не на тот автобус и потерялся (лась).

Я смущаюсь, если слишком коротко пострижен(а).

Я боюсь, что квартиру заберется вор.

Я расстроился (лась), потому что мне не удалось посмотреть любимую телепередачу.

Я одинок(а), если никто не играет со мной.

Я не такой, как все, потому что не хочу смотреть боевики по телевизору.

Я волнуюсь, когда мой брат (сестра) болеет.

Я боюсь, что когда я выношу мусор из квартиры, дверь в нее может случайно захлопнуться.

Я боюсь, когда за мной гонится собака.

Я одинок(а), потому что мои родители уехали.

Я беспокоюсь, когда узнаю о контрольной работе.

Обсуждение.

Ведущий:

«Посмотрите на получившийся список стрессовых для вас ситуаций. Есть среди них такие, которые назвали почти все, а есть те, которые только лично для кого-то могут являться стрессом. Что же такое стресс?»

Стресс – физиологические и психологические реакции организма, возникающие под воздействием любых существенных для организма факторов. Какой конкретно фактор явится экстремальным, зависит от самого человека. Для кого-то обычная контрольная работа будет являться стрессом, а для другого даже событие, выходящее за пределы обыденности таковым не будет.

Как бы вы отреагировали на факт нахождения рядом с вами паука-тарангула? Для многих людей это, безусловно, явилось бы источником беспокойства или стрессором. Но в то же время существуют такие люди, для которых тарангул не больше, чем просто экзотическое животное.

Конечный результат – подвергается человек стрессу или нет – зависит от его отношения и восприятия конкретной ситуации. Другими словами, то,

что вызывает стрессовое состояние у одного человека, может совершенно не подействовать на другого.

В нашем представлении стресс ассоциируется с крупными событиями, например, катастрофами или несчастными случаями, но чаще всего источниками излишнего стресса являются для нас мелкие повседневные неприятности и заботы. Из них то и складывается общая картина эмоциональной напряженности для человека.

Давайте рассмотрим возможный перечень больших и малых источников стресса, с которыми вам приходится сталкиваться изо дня в день: порвался шнурок на ботинке, облаяла собака на улице, протекает кран, плохой сон ночью, много уроков или даже перепалка о том, как правильно выдавливать из тюбика зубную пасту.

В противоположность этому, к серьезным стрессорам можно отнести несчастные случаи, потерю работы, финансовые затруднения, тяжелую болезнь или смерть близкого человека.

Не забывайте, появление стрессового состояния зависит от вашей ответной реакции и восприятия той или иной ситуации. Покажем это на примерах:

Надрывный плач ребенка среди ночи многие воспринимают с раздражением.

Для других же это зов любимого чада, которое настойчиво требует ласки и заботы или просто тренирует свои легкие.

Как вы видите в одной и той же ситуации люди ведут себя по разному и проявляют различную эмоциональную реакцию.

Происходит это потому, что любой стрессор – серьезный или незначительный – приводит человеческий организм в состояние возбуждения. В психологии это принято называть реакцией типа "готовность к противоборству или бегству", поскольку в таком состоянии человек может быть готов биться над разрешением возникшей проблемы до конца или отступить и обойти ее. Если у человека наблюдается повышение активности, мобилизации сил, повышение эффективности деятельности, то это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет действовать смело и решительно.

Если человек в состоянии стресса чувствует оцепенение, испуг, проявляет пассивность, то это так называемый «стресс кролика».

Реакция тревоги вызывает в организме человека существенные изменения. Человек может сильно побледнеть, так как происходит отток крови от кожи к внутренним органам, у него может повыситься давление и участиться сердцебиение, происходит повышение уровня холестерина и жиров в крови, повышается также и уровень сахара, возрастает напряжение в мышцах, ускоряется свертываемость крови.

В тоже время, те функции организма, которые не играют значительной роли в переживании экстремальной ситуации, замедляются или прекращаются на время совсем. К таким функциям организма относятся,

например, пищеварительные функции тонкого кишечника и выделительные функции почек.

Итак, стресс есть ни что иное, как своевременная ответная реакция организма, подготавливающая его к немедленному защитному действию в случае опасности. Не следует, конечно, реагировать стрессовым состоянием на такие пустяковые события и поводы, как плач ребенка ночью, разрыв шнурка на ботинке или мелкая ссора с другом.

Но что же происходит в тех случаях, когда действие стресс факторов или стрессоров не прекращается с течением времени? Человеческий организм пытается приспособиться и перестроить свою работу соответствующим образом. Однако это может привести к серьезным физическим и эмоциональным расстройствам.

Наш организм обладает колоссальными способностями адаптироваться к повседневным неурядицам. Мы можем выдерживать стрессовые состояния по много дней, иногда по несколько недель и даже месяцев без каких бы то ни было проявлений внутренней борьбы.

Взять, к примеру, рабочего, который, придя на работу, узнает, что компания, в которой он работает уже длительное время, планирует сокращение каждого десятого из своего персонала.

Или студентку, обучающуюся на старших курсах и вынужденную беспокоиться не только о своих оценках в университете, но и о том, где взять деньги, чтобы заплатить за учебу.

В названных примерах мы имеем дело с достаточно серьезными проблемами, представляющие собой источники стресса длительного действия. Способность людей приспосабливаться к упомянутым стрессовым ситуациям определяется их умением правильно вести себя в этих ситуациях.

Физически здоровый и эмоционально устойчивый человек гораздо легче может перенести стресс, чем человек со слабым здоровьем и неустойчивой психикой.

Стрессы являются непосредственной причиной возникновения и развития целого ряда болезней. Некоторые их виды особенно часто присущи физически нетренированным людям, другие заболевания характерны для эмоционально неустойчивых людей. Хуже всего разумеется тем, кто так или иначе соответствует обоим этим категориям.

Результатом хронического нахождения в стрессовом состоянии может быть развитие гипертонии, язвы желудка, стенокардии, артритов, различного рода аллергий и, возможно, даже рака.

Перечислим наиболее характерные физические изменения, происходящие в организме как результат реакции его на стресс:

- Ускоряется свертываемость крови.
- Повышается кровяное давление.
- Повышается уровень холестерина в крови.
- Начинаются язвенные процессы в желудочно-кишечном тракте.

- Разрушается ткань внутренних стенок артерий.

Чтобы эффективно противостоять стрессу, надо знать, как протекает стресс.

Стресс имеет три фазы:

1. Тревоги.
2. Сопротивления.
3. Истощения.

На первой фазе активизируется активность человека, на второй он противостоит стрессовой ситуации и действует. Если ситуация не разрешается благополучным исходом, то человек теряет активность, истощается.

Ведущий:

Давайте поработаем по группам. Предлагаю обсудить:

Стресс. Это хорошо или плохо? •

Надо ли говорить о том, что нас беспокоит, или надо «терпеть», сдерживая чувства?

Обсуждение.

Проводится групповая дискуссия, в ходе которой на доске выписываются слева – «+», а справа – «-» стресса.

Ведущий отмечает важность использования положительных моментов, которые дает стресс: высокая работоспособность, всплеск умственной и физической энергии, мобилизация всех психических и физических функций организма. Важно научиться справляться с тревогой на 1-ой стадии развития стресса, не допуская развития 3-ей стадии – истощения.

Повушка стресса

Повушка 1.

Очень распространенный способ – удариться в слезы. Мир ужасен, все плохо, я несчастная, я очень несчастна, меня никто не понимает, не любит, я никому не нужна. Вот заболела и умру! Вы заметили, что собственная обида раздувается, как воздушный шар, вот он увеличивается в размерах и лопается (текут слезы), Клин выбивается клином. Да, стало легче. Но что толку? Со слезами все силы ушли, и ничего не хочется делать. А кто будет решать ситуацию?

Повушка 2.

Лиса и виноград. Эту басню вы знаете. Не достала Лиса виноград, он был плохим и невкусным. Я, Лиса, хорошая, все могу, просто не хочется, потому что виноград плохой. Так рождается убеждение, что все неприятности жизни из-за кого-то. А от себя мне нечего требовать. Рыбке жался малыш, упал, а бабушка стул бьет: стул плохой, под ноги ребенка лезет.

Повушка 3.

Все наоборот. Мальчик восхищен одноклассницей, но стесняется своего чувства. Его поведение выражается в насмешках и пренебрежении. И, наоборот, неприязнь к человеку может породить подчеркнуто вежливое,

любезное отношение. Такое реактивное поведение дает разрядку подавляемым чувствам, но скрывает от нас самих реальность.

Ловушка 4.

Агрессия. Это - молния, которая раздражается на какой-нибудь объект. Признаками такого поведения являются повышенный тон голоса (не говорит, а кричит), сквернословие, драка. Агрессивное состояние чаще всего «разряжается» на предметы: стукнул кулаком по столу, хлопнул дверью, разбил посуду и т.д. На животных и растениях, у взрослых - на детей (ребенка всегда найдется, за что поругать). У начальника - на подчиненных (подчиненный обязан слушать то, что говорит начальник). Незнакомые люди «разряжаются» в толпе, общественном транспорте, очереди. Но бывает и так, что агрессия разряжается на самого себя. Это случаи самоубийства или его попыток.

Сорвал зло на ком-нибудь, испортил настроение - и пошла, гулять агрессия по свету. Начальник отругал подчиненного, тот сорвал зло на своем ребенке, а тот вышел во двор, увидел кошку, ударил ее ногой или обидел малыша и т.д. Заметьте, передают агрессию и живут с ней люди, слабые духом.

Ловушка 5.

Прием различных лекарств (успокоительные), пищи (пожевать что-нибудь), наркотики, сигареты, алкоголь. Человек разряжается, но какой ценой! Он становится рабом этого вещества.

Ловушка 6.

Проекция. Нам становится легче, если мы приписываем свое настроение какой-то внешней причине. Например, экзамен не сдан, потому что или билет трудный попался, или экзаменатор злой, или голова болела. Жертвы такого вымещения - другие люди. Осознавать свои недостатки не хочется, а тут удобно: «свалил» свой мусор на голову - критикуй его еще вдобавок. В своем глазу бревна не видим, зато в глазу другого - маленькую соринку. Эта ловушка не менее опасна, чем все остальные: развиваются ссоры, неблагоприятные взаимоотношений. Злой припишет свою злость другим: «Сколько в людях злости!». Лодырь злится на тех, кто работает и начинает обвинять их в карьеризме: «Выскочки!»

Тот, кто вынужден в себе много подавлять, всегда готов увидеть в другом то, что подавляет в себе.

Ловушка 7.

Забывание. Каждый знает, как хочется иногда отключиться от трудных проблем. Однако наше самосознание может само по себе отключиться без нашего ведома. Например, «забыть» о своем некрасивом поступке. Забыть, не видеть и не знать. Такого рода вытеснение из сознания неприемлемой информации - частичная слепота по отношению к самому себе, «сон разума», который «рождает чудовищ». Вытеснение приводит к неврозам. Вспомните детский способ защиты - закрыть глаза ладошками, прикрыться одеялом, прикинуться кем-то другим, страшным.

Ведущий: «Жизнь бывает разная - в ней есть и суровое, и прекрасное, она неоднозначна. Как справиться с горькой бедой? Для каждого можно найти свой путь, ведущий к победе. Найдя таковой, вы получите защиту от всевозможных болезней и душевных кризисов, получите новое ощущение жизни, где нет страха, а есть энергия и полет».

А теперь хотелось бы упомянуть об одном факте, который может быть интересен каждому. Воздействие, которое оказывает на организм выкуривание всего одной сигареты, очень напоминает воздействие на организм стресса. Это означает, что если человек выкуривает сигарету, находясь в стрессовом состоянии, он тем самым наносит себе двойной вред.

Теперь позвольте задать вам вопрос? Почему так часто в стрессовых ситуациях люди курят и уверяют, что курение их успокаивает. Ведь известно, что никотин сам является стрессором и вызывает в организме изменения, аналогичные тем, что вызывает, например, тревожное известие.

Никотин стимулирует так называемые центры удовольствия, находящиеся в коре головного мозга. Такая стимуляция создает у человека ощущение легкости и приносит чувство удовлетворения.

Однако это чувство удовлетворения всего лишь «приятная иллюзия». Действительное воздействие никотина на организм двойко. Помимо иллюзорного удовольствия он вызывает в организме изменения подобные тем, что имеют место при стрессе. Поэтому на самом деле курение не приводит к реальному улучшению.

Изменения в организме человека, вызываемые действием никотина ведут к устойчивому нарушению нормального и здорового состояния человека, в то время как приятное ощущение эйфории, приносимое сигаретой, длится лишь несколько десятков секунд. В основе такого ощущения лежит искусственно созданный на химическом уровне наркотический всплеск, который ни только не придает человеку сил, но, напротив, ослабляет его.

Как бороться со стрессом?

Очень важно не копить дурные эмоции, не закупоривать их в себе. Если ты на что-то сердит, не подогревай свою злобу до такого состояния, когда внутри начнет работать вулкан. Как и все вулканы, твой внутренний вулкан взорвется в самое неподходящее время.

Раздать подросткам для заполнения рабочий листок «Мне нужна помощь» и предложить выбрать из предложенного списка хотя бы одного человека, который может им помочь в трудной ситуации.

Рабочий листок «Мне нужна помощь»

Мима
Папа
Бабушка
Дедушка
Брат
Сестра

Кто-то еще из родственников

Мой сосед

Друг

Учитель

Друг

Психолог

Желающие могут привести пример помощи выбранного из списка человека в реальной жизни.

Способы преодоления стресса:

- физическая активность – физические упражнения;
- релаксационные упражнения
- упражнение «глубокое дыхание» (а. Сядьте в удобную позу. Положите правую руку на грудь; б. Глубоко и медленно вдохните, при этом считайте в уме от 1 до 10; с. Также медленно выдохните, считая от 10 до 20. Повторите процедуру 1 – 2 раза).
- упражнение «мятник» (а. Встать на расстоянии вытянутой руки друг от друга; б. Закройте глаза; с. Медленно покачивайтесь из стороны в сторону и вперед – назад).
- проигрывание опасных ситуаций заранее «в голове»,
- изменение своего отношения к стрессовой ситуации, воспринимая ее не как экстремальную,
- заняться любимым делом,
- постараться сосредоточиться на том, что есть хорошего в твоей жизни,
- поговорить о сложной ситуации с друзьями,
- включиться в оказание помощи другим, попавшим в сложную ситуацию.

Дискуссия на тему: «Жизненные трудности и их преодоление»

Ведущий:

«Вспомните основные проблемы, которые возникли у вас в течение последних месяцев и вызвали сильное эмоциональное напряжение, и то, как вы вели себя в этих ситуациях».

Подростки разыгрывают ролевые игры. Демонстрируют разные способы разрешения проблем, снятия стресса и напряжения.

Коллективное обсуждение эффективных и неэффективных способов поведения. Что помогает участникам, что мешает, какие основные стратегии, они используют для преодоления стресса (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание).

«Мозговой штурм»

Работа по группам.

Разработайте «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса» и запишите их.

Обсуждение

Ведущий:

«В течение всей нашей жизни мы переживаем те или иные стрессовые ситуации. Как правильно на них реагировать мы уже говорили сегодня об этом. Сигарета никогда не будет лучшим лекарством. Я думаю, что вы запомнили это. Помните: стресс возникает не в результате жизненных ситуаций, как таковых, а в результате неадекватной реакции на них со стороны человека.

Для того, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, необходимо правильно в ней разобраться. Вместо того чтобы спрашивать себя: «Почему это произошло со мной?», не лучше ли собраться с мыслями и подумать над тем, что можно сделать в создавшейся ситуации. Такой подход поможет вам лучше оценить случившееся и принять правильное решение».

Занятие 8

Тема: «Противодействие давлению среды»

Цель: выработка навыков поведения по преодолению группового давления; демонстрация подросткам необходимости выработки специальных навыков, которые могли бы помочь им уберечься от нежелательных форм поведения.

Ведущий предлагает провести игру «Разожми кулак».

Упражнение проводится в парах. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Задание: любыми способами, не выкручивая руки, оставить разжать кулак.

Обсуждение возможных способов достижения цели.

Учащиеся называют способы (например, хитростью, уговором), а ведущий записывает их на доске.

Ведущий поясняет, что такие попытки заставить другого человека что-то сделать без объяснения истинных причин и убеждения его, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т. п. называют давлением. Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны группы людей, то есть групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать ее ценностям и нормам.

Ведущий предлагает ответить на следующие вопросы:

Испытывали ли вы когда-нибудь давление со стороны друзей, подстрекали вас сделать что-либо противоречащее вашим взглядам?»

Ответы могут быть такие: «Предлагали всем вместе прогулять пятницу», «Дать другу списать контрольную»; «Соврать про друга, чтобы у него не было неприятностей»; «Друзья заставляют курить».

После обсуждения примеров попросите учащихся сформулировать причины, по которым они могут согласиться сделать что-то «неправильное» под давлением друзей.

Важно обсудить вопрос: почему даже те ребята, которые хорошо знают о вреде курения и не хотят начинать курить, все-таки закуривают вместе со своими друзьями.

Кому труднее всего отказаться, если будет предложено закурить: взрослому, компании курящих сверстников или близкому другу?

Обсуждаются все высказанные варианты.

Ролевая игра.

Проиграть ситуацию, при которой один ученик предлагает закурить, а другой отказывается.

Суть этой игры заключается в отработке очень важного психологического навыка. Он может пригодиться не только в конкретном случае, когда вас принуждают курить, но и в любой жизненной ситуации, если вам предлагают сделать то, что вы не любите, и т.п.

Мы наблюдаем и отмечаем, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто отказываться так, чтобы не поссориться.

Два участника *А* и *Б* разыгрывают диалог:

А – Давай закурим!

Б – Мне нельзя.

А – Почему?

Б – Меня родители увидят.

А – А мы отойдем за угол.

Б – Мне нельзя, я недавно болел, курить мне вредно.

А – Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Б – А я наши сигареты не курю.

А – А у меня иностранные.

Б – А я от спичек не прикуриваю.

А – А у меня зажигалка.

Б – Меня родители увидят.

А – Мы пойдем в подвал.

Б – в замешательстве и не знает, что ответить.

Подростки, следившие за диалогом, высказывают суждение о том, кто был убедительнее, кто победил в споре и похоже ли это на реальную ситуацию. Группа считает, что победил *А*.

Ведущий:

«По-моему, ни разу не был использован очень существенный аргумент: «Я не хочу». Ведь если ваш друг, которого вы боитесь обидеть отказом, не учитывает такой аргумент, значит, он рискует обидеть вас – ведь он не уважает ваших желаний. Далее, аргументы *Б* сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ, таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самый весомый с вашей точки зрения аргумент и настаивайте на нем».

Другой диалог. Участники *В* и *Г*.

В – У меня есть сигареты, давай покурим.

Г – Ой, что ты, я не могу!

В – А почему?

Г – От меня будет пахнуть табаком.

В – Ну и что?

Г – Родители узнают.

В – А ты к ним не подходи.

Г – Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала? «Ты что, курила?»

В – А ты надушишь.

Г – Тогда родители учуют.

В не знает, что еще предложить. По мнению класса, победила *Г*.

Ведущий: «В этом случае *Г* придерживалась пусть довольно фантастической и причудливой, но вполне определенной версии. Если бы *В* продолжала настаивать на своем, она бы тем самым высказала неуважение к семейному укладу и родителям *Г*, поэтому диалог прекратился».

Третий пример. Участники *Е* и *Ж*.

Е – На, кури.

Ж – Я не буду.

Е – А что тогда сюда пришел?

Ж – Просто так.

Е – Ну, тогда иди отсюда.

Комментарий ведущего занятия.

Диалог прекратился. Считается, что эта ситуация вполне типична. При таком жестком прессинге, когда подросток поставлен перед выбором: курить или лишиться расположения группы, возможен уклончивый ответ типа «я уже бросил», «что-то сейчас не хочется». Такая ситуация затруднительна и связана с высоким риском начала курения.

В то же время подростки должны осознавать: чем ниже их статус в группе, тем жестче давление членов группы. Можно предположить подросткам ответить на вопрос, какой человек на предложение «На, кури» может ответить «Отстань» или «Кури сам, если хочешь. Безусловно, это человек, обществом которого группа дорожит. Поэтому ребята должны знать, что грубое давление вовсе не признак заботы и внимания со стороны группы, а проявление неуважения к личности.

Проведение диалогов требует от ведущего умения пробудить активность подростков, деликатно прервать неконструктивный диалог, комментировать высказывания в необходимой для подростков форме, обобщать и делать выводы из сказанного.

Можно разыграть ситуации по-другому.

Один из участников играет роль того, кто должен принять решение
Второй подросток – совесть первого.

Третий подросток – искушение первого подростка.

После того как первому ученику предлагают сделать выбор, «совесть» и «искушение» должны убедить подростка принять ту или иную сторону.

Наблюдающие ведут запись доводов и аргументов, используемых «совестью» и «искушением», и аргументов «первого ученика», почему он соглашается или не соглашается.

Обсуждение и обмен мнениями.

Ведущий:

«Теперь поразмышляйте над тем, почему курящие подростки хотят, чтобы к ним присоединились другие? Как они оказывают давление на тех, кто не курит? Пусть в колонке «Тактика давления» подростки запишут все известные им варианты ответов на эти вопросы. Потом проанализируют ситуацию с точки зрения некурящего человека. Зачем некурящему присоединяться к курящим? Какими альтернативами они располагают? Ответы на эти вопросы нужно записать в колонке «Альтернативы». В третьей колонке надо кратко обозначить последствия поступков некурящего подростка».

Тактика давления	Альтернативы	Последствия

После заполнения таблицы предложить подросткам подумать над тем, как те подростки, которые выступают против табакокурения, могут пропагандировать здоровый образ жизни.

Давайте обсудим, какими качествами должен обладать подросток для того, чтобы не поддаваться негативному влиянию со стороны окружающих и быть способным принимать ответственные решения даже в тех ситуациях, когда он может оказаться отвергнутым компанией за принятие правильного решения.

Обсуждение.

Работа в двух группах. Каждая группа придумывает ситуацию давления, а потом старается найти несколько способов решения проблемы.

Возможные варианты решений:

- Если вы остались с кем-то наедине, то вы можете вернуться к своим друзьям.
- Шутки помогут ослабить напряжение в сложившейся ситуации.
- Обоснованный аргумент может разрешить ситуацию в вашу пользу.

Другой вариант игры.

Подростки делятся на группы по 4 человека.

Трое представляют группу, которая будет давить на своего друга. Четвертый пытается противостоять. Когда все попробовали себя в этой роли, опять начинается обсуждение:

- Что ты чувствовал, когда твои товарищи пытались тебя уговорить сделать что-то?
- Что ты чувствовал, когда сам пытался оказать давление на кого-то?
- Было ли с тобой что-либо подобное на самом деле?
- Как ты думаешь, поможет ли тебе эта игра правильно действовать в реальной ситуации?

Как вы можете применять знания, которые получили благодаря ролевым играм, чтобы помочь себе противостоять давлению со стороны друзей в реальной жизни?

Ответы подростков

Я несу ответственность за себя

Однажды маленький мальчик потерялся в лесу. Он долго искал дорогу, но так и не смог выбраться из леса. И вдруг увидел старичка. Мальчик очень обрадовался и бросился к нему. "Я потерялся, — сказал он, — мне очень страшно в этом лесу, я очень хочу есть. Пожалуйста, помоги мне". Старик посмотрел на малыша, покачал головой и... пошел дальше своей дорогой. Мальчик побежал за ним, повторяя: "Я хочу есть". Но старик опять не предложил ему помощь... Через некоторое время мальчик стал наблюдать за тем, что делает старик — он собирал ягоды и срывал с дерева орехи. И мальчик стал повторять за ним. Старик хорошо знал, как выжить в глухом лесу, и мальчик многому научился у него. Он научился собирать ягоды, грибы и орехи, ловить рыбу, строить жилище. Он стал сам нести ответственность за себя. Мудрый старик научил его этому, вместо того, чтобы взять ответственность за ребенка на себя.

Если каждый из нас оглянется назад, то многие увидят, что другие люди всегда несли ответственность за вас. Когда вы были грудным ребенком, ответственность за вас несла мать. Когда вы немного подросли, ответственность за вас взял на себя отец. Когда вы учились в школе, учителя несли ответственность за ваши знания, а когда вы начали работать, то считали, что наш начальник за все отвечает, а вы лишь работаете на него.

Подумайте об этом и научитесь нести ответственность за себя, заботиться о себе. Только когда вы будете полностью нести ответственность за себя, вы станете ответственным перед другими.

Большинство из нас потратили свою жизнь, будучи ответственными за других, в раздумьях о том, что должны делать другие люди. И это вместо того, чтобы заботиться о себе, нести ответственность за себя — за свое здоровье, за свои знания, за свою работу, за свое место в жизни — и нести ответственность перед другими людьми, так как мы живем не одни в этом мире.

Мне бы хотелось, чтобы каждый из вас оглянулся назад и вспомнил, кто в нашей жизни нес ответственность за вас и как это сказалось на ваших дальнейших отношениях.

Хорошо ли вы относились к своим родителям, когда выросли, или злились на них за то, что они не давали вам возможности поступать по-своему? вспомните также, не обращались ли родители с вами как с беспомощным ребенком, не убеждали ли они вас, что вы слишком молоды или неопытны для того, чтобы решать что-то самому? Возможно, они все же сумели убедить вас и вы до сих пор не уверены в себе.

Я хочу, чтобы сейчас (возможно, впервые в своей жизни) вы сказали себе: "Я несу ответственность за свою жизнь. Я полностью отвечаю за себя и не хочу, чтобы мной руководили. Я обладаю способностями, которые сделают меня гением. Мой внутренний потенциал — огромен. Во мне заложена колоссальная сила. Я хочу и могу быть самим собой".

Однако, что это значит — быть ответственным за самого себя? Это значит любить себя. Большинство из нас не любит себя. Мы редко относимся к себе по-доброму, мы не верим, что обладаем редким даром, которым стоит поделиться с человечеством. Но он есть у каждого из нас, и каждому из нас необходимо полюбить себя и взять ответственность за себя. Насколько вы любите себя, настолько успешна будет ваша жизнь. "Александр, я тебя люблю. Я считаю, ты великодушный человек", — часто я говорю сам себе. Как это так — спросите вы. Разве можно быть таким эгоистом?! А почему бы нет? Что дурного в том, что человек думает о себе хорошо. Почему мы считаем, что нормально, когда человек думает о себе плохо? Я не знаю. С моей точки зрения, нормально — думать о себе хорошо. Потому что, когда вы думаете о себе хорошо, вы верите, что способны что-то сделать, и делаете это. Ваша сила внутри нас.

Занятие 9

Тема: «Умение сказать «НЕТ»

Цель: отработка навыков умения сказать «нет» в ситуациях, когда подростку предлагается совершить нежелательное для него действие; осознание ситуаций, когда подросток подвергается групповому давлению.

Ведущий:

«Мы продолжаем сегодня обсуждать групповое давление. Давайте обсудим конкретные жизненные ситуации, когда вы подвергались психологическому давлению. Мы смоделируем подобные ситуации, чтобы разработать стратегии защиты. Хорошо, если в обсуждении будут участвовать все, это даст возможность высказаться многим.

Несмотря на то, что все знают о вреде курения, многие начинают курить, причем часто потому, что не могут отказаться.

Основная причина, по которой подростки говорят "да" табаку, заключается в том, что сказать "нет" довольно сложно.

Вы можете постоянно испытывать давление своих друзей, и, чтобы сопротивляться, нужна приличная сила воли, стойкие убеждения

уверенность в себе. Знаете лозунг антинаркотической компании: «Только скажи «нет».

Ведущий:

«На прошлом занятии мы обсуждали групповое давление. Чтобы противостоять ему, надо уметь отказываться. Бывали ли случаи, когда вам было трудно отказаться? Поднимите руку те, кому эта ситуация знакома. Что это были за ситуации? Опишите их».

(Уделить больше внимания анализу переживания затруднения при отказе, объяснить, почему это происходит: боитесь обидеть, поссориться, не знаете, как отказаться, какими словами и т.д.)

Всегда ли нужно отказываться? Разделите ситуации на два типа – когда вы дали себя уговорить и поступили правильно (например, поделились конфетами или сходили в магазин) и когда считаете, что это было неправильно (например, залезли в чужой сад или курили). Чувствуете ли вы разницу между этими ситуациями? В чем она? Может быть, в том, наносите ли вы вред другим людям, себе или нет?

Уметь отказаться необходимо. Существует много разных способов отказа. Давайте для примера сыграем в детскую игру «Вам барыня прислала сто рублей. Что хотите, то купите, «да» и «нет» не говорите, черного с белым не покупайте». Сказавший во время игры «да», «нет», «черный» или «белый» считается проигравшим и становится ведущим.

Эта игра демонстрирует некоторые способы отказаться, не говоря слово «нет».

Попробуем поиграть в другую игру. Например, одни из вас предлагает другому прогулять урок, а тот отказывается, но не говорит запретных слов.

Проигрывание ситуации.

Ведущий делает выводы о способах отказа.

Существуют различные способы отказа в реальных жизненных ситуациях:

- просто сказать «нет» без объяснения;
- отказаться и объяснить причины отказа;
- предложить сделать что-то другое взамен предлагаемого;
- отказаться и уйти;
- убежать;
- продемонстрировать вариант поведения под названием «заезженная пластинка» - на все уговоры отвечать «нет», «не буду»;
- проигнорировать предложение;
- постараться объединиться с кем-то, придерживающимся твоего мнения;
- постараться избегать опасных ситуаций.

«Только скажи «нет»

Существует три способа сказать "НЕТ":

Первый – гнуть свою линию с риском оскорбить доброхота;

второй – попытаться уговорить его;
третий – избежать вызова.

Отказ может быть направлен на внешние обстоятельства.

Например, я не хочу курить, потому что я плохо себя чувствую.

Отказ направлен на само предложение

Например, я не курю.

Отказ, направленный на личность.

Например, ты что мне предлагаешь?...

Ролевая игра

Цель: научить подростков делать выбор (принимать решения) и нести за него ответственность. Выработать новые модели поведения в сложных ситуациях.

Ситуация: Вы находитесь во дворе или дома у одноклассника, которого вы уважаете. Он предлагает вам попробовать покурить. Вас никто не видит. Как вы поступите.

Выбираются подростки из числа желающих для игры.

Прежде чем приступим к игре, остальные участники отмечают в своих записях, что помогает, и что мешает ученику решить эту ситуацию.

Выбор модели поведения делается, исходя из взвешивания положительных и отрицательных последствий каждого из возможных вариантов. Выбирается тот вариант, который имеет наименьшее количество отрицательных и наибольшее количество положительных сторон.

Например: первый вариант – соглашусь и выкурю.

Второй вариант – скажу "нет" и уйду.

Третий вариант – отчитаю одноклассника и расскажу его родителям.

Обсуждение.

Продолжим наше занятие в работах парами.

Модель ролевой ситуации.

Цель: научить подростков делать выбор (принимать решения) и нести за него ответственность. Выбрать новые модели поведения в сложных ситуациях.

Ситуация: однажды в школьном туалете старший по возрасту, ученик протянул сигарету с предложением попробовать. Вы отказались. Тогда он начал высмеивать вас, говорят при этом, что вы еще малы, не доросли, что «маменькин сынок»

Вам очень обидно еще и потому, что там стояли авторитетные ребята. Что вы будете делать в этой ситуации?

В парах разыгрывается ситуация – один подросток отказывается, второй в роли старшего ученика предлагает. Затем меняются ролями.

После окончания – обмен мнениями, разбор возможных вариантов ответов и их последствий. Обсуждение, что мешало и что помогало отказываться.

Занятие 10

Тема «Как бросить курить»

Цель: знакомство подростков с наиболее доступными методами отказа от курения, которые они могли бы применять самостоятельно или порекомендовать своим сверстникам.

Занятие можно проводить в виде дискуссии, обсуждая с учениками известные им методы отказа от курения. Чтобы обсуждение имело конкретную направленность, можно сказать, что обсуждение методов отказа от курения будет полезно и тем, кто сам хочет отказаться от курения, и тем, кто хочет помочь бросить курить другим.

Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?

Во-первых, принять твердое решение,

во-вторых, знать методы отказа от табака,

в-третьих, суметь выполнить свое решение.

Отказаться от курения не так уж просто, как это порой кажется начинающим курильщикам. Даже если вы курите всего 1—2 года, психологическая и физиологическая зависимость от табака уже начала складываться. Однако в этом случае стаж курения еще невелик, а значит, именно сейчас самое время бросить курить.

Принять решение.

Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. А чтобы все как следует обдумать, советуем сделать следующее. Разделите лист бумаги на две части и все аргументы "за" отказ от курения выпишите на левой половине листа, а все "против" — на правой. Посмотрите, достаточно ли у вас аргументов для того, чтобы отказаться от табака, перевесили ли они желание продолжать курить? Может быть, вы мало знаете о том, насколько вредно курение?

Как подготовить себя к отказу от курения.

Не нужно принимать быстрого, но непродуманного решения бросить курить. К отказу от курения нужно готовиться. Лучше всего наметить для себя какую-нибудь конкретную дату (недели через 2—3) и все это время "морально" готовить к отказу от курения, а также немного тренироваться.

Вот некоторые советы.

- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
- Не затягивайтесь сигаретой.
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1—2
- Не курите на пустой желудок
- Никогда не курите за компанию.

- Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой "приступ" без сигареты. Так ли уж было трудно не курить?

Немного о психологии курения.

Обычно у курильщиков, кроме физиологической зависимости от табака, есть еще и психологическая. К такой зависимости можно отнести привычки — например, курить в определенном месте, в определенное время, за каким-то делом и т.д. Эти стереотипы нужно ломать. Если вы привыкли курить по дороге в школу или из школы — измените маршрут. Если вы привыкли курить после еды на балконе — не выходите на балкон и т.п. Вам придется заводить новые "бездымные" привычки.

Первые дни без сигареты.

Итак, наступил намеченный день, и вы больше не курите, однако в первые 5—7 дней нужно выполнить некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

- Нужно пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить).
- Не пейте крепкий чай или кофе — это обостряет тягу к сигарете. По той же причине не следует есть острые и пряные блюда.
- В первые дни ешьте больше свежих овощей и кисломолочных продуктов, пейте соки.
- Каждый день съедайте ложку меда — он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
- Ваша физическая активность должна быть высокой. Физкультура не только отвлекает от курения, но и "очищает" дыхание.
- Ежедневно принимайте душ.

Для чего нужно выполнять эти рекомендации? Для того, чтобы в первые же дни как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма.

Что делать дальше?

Отказ от курения — достаточно длительный процесс, который требует усилий. Как поддержать себя, чтобы снова не тянуло к сигарете? Вот некоторые советы.

• Избегайте ситуаций, провоцирующих курение. Если вы общаетесь с друзьями только в местах, где принято курить, вы ставите себя в затруднительное положение — вам может быть трудно отказаться от сигареты. Однако заметьте, что чем меньше ваш "вес" в компании, тем труднее вам отвергнуть предложенную сигарету.

• Найдите партнера, разделяющего ваше решение бросить курить. Отказаться от курения легче, если вас поддерживают родные или друзья. Лучше всего бросать курить с кем-то вместе — вы можете оказывать друг другу моральную поддержку.

• Не делайте отказ от курения самоцелью. Не нужно, чтобы ваши мысли все время вращались вокруг курения. Ваша цель иная — добиться здоровья, силы,

красоты, умения управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигарет.

• Применяйте самовнушение. Для этого нужно продумать краткую индивидуальную формулу самовнушения, которая должна вызвать яркий образ. Например — "курение мне противно" или "легко дышать, когда не куришь" и т.д. Можно поддерживать себя иначе: "у меня железная воля". Если я решил бросить курить, значит, брошу. Никто и ничто не заставит меня изменить свое решение. Эту фразу или несколько фраз нужно произносить перед сном или после пробуждения, а также несколько раз в течение дня, особенно в ситуациях, когда хочется курить.

Что вы выигрываете, отказавшись от курения?

- Если вы не курите неделю, вас, конечно, еще тянет к сигарете, но уже улучшился цвет лица, пропал неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания.
- Если вы не курите месяц, вам стало легче дышать, исчезла головная боль. Повысилась вкусовая чувствительность.
- Если вы не курите уже полгода — пульс стал реже, вы можете задержать дыхание на длительное время, значит, вы в хорошей форме, значит, улучшаются спортивные показатели.
- Посчитайте, сколько денег тратит курильщик на сигареты, если он выкуривает в день пачку сигарет?
- Если вы не курите больше года и не будете курить никогда, то вы доказали себе и окружающим, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность.

Ведущий: «ОТ БОЛЕЗНЕЙ, ВЫЗВАННЫХ КУРЕНИЕМ, В ЕВРОПЕ ЗА ГОД ГИБНЕТ 500 000 ЧЕЛОВЕК. ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО НИКОГДА НЕ СТАНЕТЕ ЖЕРТВОЙ КУРЕНИЯ? НЕ БУДЬТЕ НАИВНЫМИ. БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!»

Занятие 11

Тема: «Этические аспекты табакокурения»

Цель: предоставление сведений о «пассивном» курении; обоснование правомерности ограничения курения.

Занятие проводится в форме свободной беседы. В качестве темы предлагается вопрос о закономерности запрета курения в общественных местах, транспорте, ограничения курения в доме, в присутствии детей, о пассивном курении и его воздействии на здоровье и т.д. Ведущий, проводящий это занятие, должен направлять обсуждение и стремиться к тому, чтобы ученики сами приходили к позитивным выводам. Особое внимание рекомендуется обратить на сведения о пассивном курении.

Чтобы конкретизировать тему обсуждения, можно разбить ее на ряд вопросов:

• Имеет ли право вполне здоровый взрослый человек требовать, чтобы в его присутствии не курили?

• Имеет ли право женщина требовать, чтобы в ее присутствии не курили?

• Имеет ли право жена требовать, чтобы муж не курил в доме при ней и их ребенке?

• Изменится ли ваше отношение к этим вопросам, если в них слово "требовать" мы заменим на слово "просить"? Почему? А если заменим на слово "умолять"? Что это меняет?

• Имеет ли некурящий моральное превосходство перед курящим?

• Если бы вы уже были родителями, признали бы вы право своих детей на курение? Если да, то с какого возраста?

• Нравится ли вам "пассивное курение" (пребывание в сильно прокуренном помещении)?

Пассивное курение

Что такое «пассивное» курение?

«Пассивным» курением называют вдыхание не курящими людьми дыма от чужих сигарет.

Опасно ли «пассивное» курение?

Пассивное вдыхание дыма оказывает вредное воздействие на не курящих. Дым, исходящий с конца сигареты, которую куритель закуривает, - «основной» дым, - отличается по химическому составу от «побочного» дыма, образующегося между затяжками. Побочный дым содержит больше монооксида углерода, нитрозаминов и бензопирена, чем основной дым. Поэтому в компании с заядлыми курящими некурящий может пассивно вдыхать такое количество дыма, что это будет соответствовать трем активно выкуриваемым сигаретам в день.

Некурящие члены семей курящих имеют на 20 % больший риск развития рака легких, который повышается до 70 %, если супруг курит много. Кроме того, у пассивно курящих отмечается больший риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Дети в возрасте до двух лет, проживающие с курящими родителями, имеют повышенную предрасположенность к респираторным заболеваниям и нарушению функции легких, коррелирующих с интенсивностью курения сигарет родителями.

• Среди детей в возрасте до 18 мес. с пассивным курением связано около 300 тыс. случаев заболевания бронхитом и пневмонией ежегодно.

• Дым от сигарет родителей увеличивает заболеваемость у детей (отит, кашель, насморк), и создает условия для развития астмы.

• У курящих родителей вероятность того, что их ребенок начинает курить в 2 раза выше, чем у некурящих.

• Если все женщины бросят курить на время беременности, то это сохранит жизнь 4000 новорожденных ежегодно.

Борьба с «пассивным» курением в вашем доме.

Рассматривайте свой дом как место, где не курят. Твердо говорите своим посетителям, что считаете курение опасным для своего здоровья и здоровья членов вашей семьи. Кроме этого, повесьте в доме особую табличку.

Приведите примеры мест, где людям не позволяется курить или их возможности курить ограничены.

Примеры:

метро;

магазины;

купе поезда;

самолеты;

театры, музеи.

Во время занятия можно обсудить все предложенные вопросы или некоторые из них, можно сформулировать другие вопросы на аналогичную тему. В ходе обсуждения можно записать аргументы на доске, обобщить их и обсудить.

В конце занятия можно предложить подросткам разработать справедливые с их точки зрения правила социальных взаимоотношений курящих и некурящих в обществе и обсудить их.

Занятие 12

Итоговое занятие

Цель: информирование подростков о факторах риска и механизмах распространения табакокурения, обсуждение возможных вариантов профилактических мероприятий.

Ведущий предлагает обсудить вопросы:

- Почему у нас в стране так быстро распространяется табакокурение?
- Какие факторы влияют на этот процесс?
- Какие факторы важны для нашего района (нашей школы)?

Факторы, влияющие на распространение табакокурения

1. Традиции	Традиции, относящиеся к потреблению психоактивных веществ (традиции потребления алкоголя, табака), способствуют распространению алкоголя и табака.
2. СМИ	СМИ могут оказывать как позитивную роль (предоставляя честную информацию о негативных последствиях табакокурения), так и негативную, публикуя рекламные материалы, относящиеся к табакокурению.
3. Школа	Школа может препятствовать распространению табакокурения среди детей, если занимает твердую и активную позицию относительно табакокурения.

4. Обучение профилактике	Обучение детей и подростков принципам профилактики позволяет мобилизовать их на противодействие распространению табакокурения. Отсутствие такого обучения облегчает распространение табакокурения.
5. Воспитание	Воспитание у детей и подростков уважения к общечеловеческим ценностям, формирование навыков активной психологической защиты от негативного давления среды уменьшает вероятность распространения табакокурения.
6. Доступность	Любые меры, направленные на снижение доступности психоактивных веществ (табака, алкоголя), снижают потребление этого вещества.
7. Семья	Отношение семьи к табакокурению существенно влияет на приобщение к табакокурению детей и подростков.
8. Среда друзей	Считается, что желание соответствовать стандартам, принятым среди друзей (значимых людей), является одной из основных причин начала табакокурения подростками.
9. Досуг	Хорошо организованный досуг снижает вероятность распространения табакокурения среди детей и подростков.
10. Сотрудничество	Сплоченность всех заинтересованных сил в обществе и хорошее взаимодействие между ними уменьшает распространенность табакокурения среди детей и подростков.

Ведущий: «Как вы думаете, что мы можем сделать в нашей школе или в нашем районе, чтобы уменьшить распространенность табакокурения? Давайте разработаем проект по профилактике табакокурения в нашей школе».

Планирование проекта.

1. Условное название проекта (может быть любое).
2. Почему именно эта форма работы выбрана.
3. Какие причины распространения табакокурения он будет затрагивать, и почему проект направлен именно на них.
4. Сколько он может стоить.
5. Сколько займет времени.
6. Кто в нем будет участвовать.
7. Какие материалы и другие ресурсы потребуются.

Учащиеся разбиваются на 3-4 подгруппы, и проводится конкурс проектов по профилактике.

Оценка производится по следующим критериям

- Выполнимость на основе имеющихся и иных ресурсов средств.
- Полезность.
- Интересность.

Каждая подгруппа защищает свой проект. По итогам защиты выбирается лучший, который можно реализовать в школе, и в котором примут участие сами подростки.

Итоговое анкетирование.

Обмен мнениями по итогам курса.

АНКЕТА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ЗАНИМАНИЙ

Инструкция:

«Из двух предлагаемых высказываний (А и Б), которые описывают противоположные мнения, ситуации и т.д., выберите то, которое кажется более подходящим для вас.

Если вам полностью подходит вариант А, вы зачеркните квадратик с буквой «А», нарисованный между двумя высказываниями.

Если вы скорее склоняетесь к варианту А, но не можете полностью с ним согласиться, то в среднем пустом квадратике вы рисуете стрелку в сторону квадратика с буквой «А».

Если вы скорее склоняетесь к варианту Б, но тоже не можете полностью с ним согласиться, то в среднем пустом квадратике вы рисуете стрелку в сторону квадратика с буквой «Б».

И, наконец, если вам полностью подходит вариант Б, вы зачеркиваете квадратик с буквой «Б».

Если вы считаете какую-то ситуацию маловероятной для вас, все-таки постарайтесь сделать свой выбор. Отвечать лучше быстро, так как первая реакция наиболее точно выражает ваше мнение»

Анкетирование поводится анонимно.

1. Когда человек курит, он выглядит современным и независимым.	А	Я думаю, что существует другое представление о моде и престиже.
	Б	
2. Если человек курит, то он обязан спросить разрешение закурить у окружающих его людей.	А	В любом случае, некурящий человек сам может отойти в сторону.
	Б	

3. Если мне предложат закурить, я соглашусь.	А	Я не стану это делать
	Б	
4. Если кто-то из моих друзей закурит (либо уже курит), то я постараюсь объяснить, что это вредно	А	Я считаю, что курение это личное дело каждого из нас
	Б	
5. Курение успокаивает нервы и дает возможность расслабиться	А	Отсутствие сигарет вызывает стресс у человека, поэтому, чтобы его избежать, он и курит
	Б	
6. Мне неприятно, когда говорящий со мной человек курит в моем присутствии	А	Для меня важно как ко мне относится этот человек, а не то, что он курит
	Б	
7. Когда дома никого нет, у меня возникает желание попробовать закурить	А	В это время я могу заняться чем – то другим
	Б	
8. Если в школе будут проводиться мероприятия по борьбе с курением, я буду в них участвовать	А	Я считаю, что люди, принимающие участие в подобных мероприятиях зря тратят время
	Б	
9. Я так часто вдыхаю загрязненный воздух, что дым сигарет по сравнению с ним капля в море	А	Даже самый загрязненный воздух содержит в 100 раз меньше вредных веществ, чем дым сигареты
	Б	
10. Рекламирывать сигареты безразвенно	А	Я думаю, что реклама не влияет на решение курить, так как последнее слово всегда остается за человеком
	Б	

11. Один раз стоит попробовать покурить	А	Я об этом не думал
	Б	
12. Если в моей компании заходит разговор о вреде курения, то я стараюсь поддержать его	А	Подобные беседы очень скучны
	Б	
13. Курение помогает согреться в холодное время года	А	Курение только истощает энергию организма
	Б	
14. Если тебе предлагают закурить в компании надо согласиться	А	Мне кажется, что здоровье важнее мнения о тебе других людей
	Б	
15. Курение в присутствии других людей никак не влияет на их здоровье	А	Пассивное курение может привести к болезням легких
	Б	
16. Если родители курят, то тем самым они способствуют приобщению к курению своих детей	А	Будет достаточно, если курящие родители выразят своим детям негативное отношение к курению
	Б	
17. Если бы мои друзья знали, что с сигаретой я выгляжу более красивым, то, наверное, начал бы курить	А	Я ответил бы, что лучше выглядеть на свой возраст
	Б	
18. Я предлагаю и моим друзьям не терпеть курения в их присутствии	А	Другие люди должны сами решить как им относиться к курению в их присутствии
	Б	
19. Люди, которые просят курить, сильно раздражают	А	Человек может незначительно прибавить в весе из-за аппетита
	Б	