

Методические рекомендации
«Областная неделя профилактики употребления табачных изделий
или потребления никотинсодержащей продукции
«Мы за чистые лёгкие!»
(Международный день отказа от курения 19 ноября)

ПОЛОЖЕНИЕ

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет порядок и регламент проведения Недели по профилактике употребления табачных изделий или потребления никотинсодержащей продукции.

1.2. Неделя по профилактике употребления табачных изделий и никотинсодержащей продукции разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989г.;
2. Федеральный закон Российской Федерации № 170-ФЗ от 21 декабря 2004г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации № 120-ФЗ от 24 июня 1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
5. Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013г. № 15-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
6. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотинсодержащей продукции».
7. Распоряжение Правительства РФ от 18 ноября 2019г. N2732р о Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в РФ на период до 2035 г. и дальнейшую перспективу.

2. Цель и задачи Недели

Цель: создание условий для снижения рисков употребления табачных изделий и никотинсодержащей продукции участниками образовательного процесса.

Задачи:

- выявить исходный уровень информированности подростков об опасности употребления табака;
- сформировать у обучающихся отрицательное отношение к употреблению табачных изделий и никотинсодержащей продукции;
- расширить представления подростков о замещении употребления

- табачных изделий и никотинсодержащей продукции активной трудовой деятельностью, спортом, творчеством, подвижными играми;
- развить у обучающихся навыки проявления силы воли и принятия собственных решений;
 - проверить уровень усвоения информации.

3.Сроки проведения Недели

3.1. Неделя по профилактике употребления табачных изделий проводится с 16 по 20 ноября 2020 года.

4.Участники Недели

4.1. В Неделе принимают участие обучающиеся 5-11-х классов, студенты/воспитанники государственных образовательных организаций, педагогический коллектив и родители.

5.Содержание Недели

5.1. Условия проведения Недели по профилактике употребления табачных изделий и никотинсодержащей продукции:

—настоящее положение носит рекомендательный характер, содержание Недели может корректироваться с учётом специфики и возможностей образовательной организации;

—желательно, чтобы Неделя была целостной и законченной, имела основную идею и девиз;

— каждый день Недели может быть отмечен мероприятиями для всех участников образовательных отношений (профилактические уроки, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары);

5.2. Примерная программа проведения Недели по профилактике употребления табачных изделий или потребления никотинсодержащей продукции:

1 день

1. Информирование всех участников образовательного пространства о проведении Недели: выступление организаторов Недели во всех классах школы или демонстрация информационного плаката при входе в школу.

2. Объявление о проекте «Соревнование классов, свободных от курения» (Приложение 1).

3. Анкетирование (Приложение 3).

2 день

1. Проведение спортивных перемен.

Добровольцы школы (по 2 человека на каждый младший класс) во время двух-трех перемен около кабинета, где учатся школьники 1-4 классов, включают музыку и показывают упражнения на дыхание, растяжку, снятие усталости спины, шеи, пальцев и др.

2. Конкурс «Логотип класса, свободного от курения».

Классы, которые приняли решение отказаться от курения, участники соревнования, создают логотип. Он может быть похож на герб класса, иметь девиз и форму герба.

3. Занятия по формированию ответственного поведения «Учимся общаться и взаимодействовать без табака» (Приложение 2).

3 день

1. Конкурс сочинений «Качество жизни» 9-11 классы.

Сочинения старшеклассников могут быть написаны как эссе, где подростки опишут размышления о своих жизненных устремлениях, ценностях, взглядах на успешность, здоровую жизнь и другие. Имеет смысл оговорить время написания и организацию этой работы с учителем литературы.

2. Конкурс «Конвенция о правах некурящих» 6-8 классы.

В каждом из классов можно провести групповую работу, объединив учащихся в 4-5 групп для написания Конвенции. После презентации результатов вырабатывается Конвенция о правах некурящих. Работы можно художественно оформить и поместить на всеобщее обозрение, в том числе на обозрение родителей и педагогов.

3. Занятия по формированию ответственного поведения «Учимся общаться и взаимодействовать без табака» (Приложение 2).

4 день

1. Организация выставки творческих работ (рисунков, коллажей, плакатов) «Мы за чистые легкие!» 1-11 классы.

Работы обучающихся могут быть индивидуальными или групповыми и отражать ценностное отношение детей к здоровью, семье, дружбе, спорту, художественному и эстетическому творчеству. Изображение табачных изделий и курящих людей недопустимо.

2. Занятия по формированию ответственного поведения «Учимся общаться и взаимодействовать без табака» (Приложение 2).

5 день.

1. Подведение итогов Недели по профилактике употребления табачных изделий или потребления никотинсодержащей продукции. Награждение самых активных участников и организаторов мероприятия и победителей соревнования среди классов без табака.

2. Проведение опроса (обратной связи). (Приложение 3. Анкета обратной связи)

6. Подведение итогов недели

По итогам проведения Недели по профилактике употребления табачных изделий или потребления никотинсодержащей продукции можно подготовить пост-релиз и презентацию (не более 10-12 слайдов) или видеоролик (1-3 мин), которые рекомендуется разместить на сайте образовательной организации.

6.1. Требования к пост-релизу: время проведения этапов недели, количество участников недели, Ф.И.О. организаторов недели, Ф.И.О. призёров и самых активных участников недели, выводы о неделе, описание планов по внедрению новых эффективных элементов недели.

6.2. Требования к видеоролику: в виде репортажа освещающего отдельные этапы Недели.

6.3. Требования к презентации: информация о процессе проведения недели как слайд-шоу в программе MicrosoftOfficePowerPoint

Приложение 1

Рекомендуем в первый день Недели предложить подросткам 5-11 классов принять участие в проекте **«Соревнование классов, свободных от курения»**. Данное мероприятие было разработано на основе Всероссийского проекта 2005 года, организаторами которого были Общественный совет по проблеме подросткового курения и Психолого-педагогический институт воспитания.

То, что наши дети курят, начиная с младшего подросткового возраста, ни для кого не секрет. Все мы понимаем, что надо что-то делать. Готовых рецептов не существует. Образовательные организации реализуют программы по профилактике зависимости, проводят классные часы о влиянии никотина на организм, «судят» сигарету и даже предлагают конфеты курящим (что неэффективно и даже вредно).

Целью предлагаемого проекта является предупреждение устойчивого подросткового курения путем развития навыков принятия осознанных решений, сопротивление негативному социальному давлению, формирование ориентации на здоровый образ жизни.

Этот проект — известная форма профилактики табакокурения среди младших подростков в Европе. Впервые «Соревнование...» было разработано в Финляндии и сразу получило одобрение педагогов и психологов. В России проводится несколько лет в Санкт-Петербурге, и уже есть положительная динамика. Цифры говорят следующее: в северной столице 76% подростков 6–7-х классов бросили курить. Заметно отсрочилось время начала курения, то есть, если эта пагубная привычка и появилась, то значительно позже, что резко снижает риск развития заболеваний, связанных с табакокурением.

Что же представляет собой «Соревнование...»?

В течение трех месяцев подростки обязуются не курить. В это время с ними проводятся игровые занятия по профилактике табакокурения, по улучшению взаимодействия друг с другом, по развитию навыков эффективного общения и уверенного поведения. Подростки также участвуют в творческих конкурсах: создание логотипа класса, сочинение на тему «Качество жизни», создание «Конвенции о правах некурящих» и стендов, посвященных здоровому образу жизни. С ребятами работают кураторы — чаще всего это классные руководители, психолог или социальный педагог школы. Куратору предоставляются раздаточные материалы и методичка, где подробно описаны все занятия с подростками, а также дополнительная информация, которая может ему пригодиться. Если весь класс или как минимум 90% учеников смогут не курить в течение трех месяцев, то они будут иметь право в конце года принять участие в празднике и попытать счастье в лотерее, где будут разыгрываться призы.

Главный воспитательный и развивающий смысл программы опирается на принцип ответственности — ребята учатся брать ответственность на себя и открыто обсуждать проблемы. Все начинается с того, что подростки сами принимают решение: участвовать им в соревновании или нет. Когда решение

принято, они заполняют специальные бланки, подтверждающие участие, и ставят на них свои подписи. Возможно, подростки впервые в жизни поставят свою подпись на официальном документе. Это очень важный фактор, похожий на инициацию во взрослую жизнь, где они сами будут брать на себя ответственность за свое здоровье. И здесь очень важна позиция педагога — она должна быть товарищеской, а не авторитарной, чтобы подростки смогли открыто обсуждать свои трудности. Если кто-то не смог выполнить условия, то ответственность за это лежит не только на том, кто не смог «продержаться», но и на классе в целом. Негативный опыт может стать ключевым — ведь опыт неудачи очень важен в подростковом возрасте. Особенность проекта и состоит в том, что подростки **сами** учатся контролировать себя — не родители, не учителя, а они сами. И в этом проявляется их взрослость, к которой они так стремятся. И если у них что-то не получается, то это тоже серьезный опыт и пища для размышлений и обсуждения.

Что касается мотивации, то для этого проводятся 8 занятий и творческие конкурсы. Мы предлагаем провести пробное соревнование, которое ограничится рамками Недели, то есть провести 3 занятия. Победители получают дополнительные призы (грамоты, сердечки, смайлики, надписи и т.д.) и дополнительные возможности в итоговой лотерее. По сути, основная задача куратора класса — это поддерживать интерес ребят к соревнованию разными способами. Надо сказать, что в соревновании как форме работы с детьми уже заложена мотивирующая функция. Особенно интересно это для младших подростков, именно поэтому проект рассчитан на учащихся 6–7-х классов. В более старшем возрасте необходимо использовать другие формы профилактической работы. Как ни странно, одним из самых больших переживаний педагогов является страх того, что ребята не выиграют приз. Надо помнить, что главная задача проекта — не получение призов, а формирование осознанного отношения к курению, развитие сплочения и позитивных внутриклассных отношений, объединение подростков вокруг одной идеи — быть свободными от курения. Приз — это не плата за то, что подростки не курят. Это всего лишь логичное завершение соревнования как формы работы. Интересно, что именно педагоги, в отличие от подростков, не понимают этого.

Полезная информация для организации соревнования

Курение в нашей стране получило такое широкое распространение, что перестало восприниматься как проблема. Основные усилия, предпринимаемые сегодня, направлены на профилактику алкоголизма и наркомании — химических зависимостей, приносящих человеку и обществу более ощутимый вред. Однако, профилактика курения не менее важна, так как людей некурящих среди злоупотребляющих алкоголем и наркозависимых единицы (а может, и нет вовсе). При этом курить обычно начинают раньше, а механизмы вовлечения в табакокурение те же, что и при алкоголизме и наркомании.

Курение молодого человека можно охарактеризовать как часть его образа и стиля жизни. Одна из главных причин подросткового курения — стремление «быть как все». Подростки могут считать, что курить модно, что

это поднимает престиж среди сверстников, плюс к этому курение является самым простым способом установить контакт. Экспресс-опрос учащихся 6–11-х классов школ города Санкт-Петербурга дал следующую картину: если в 5–7-х классах курят единицы, то в 9–11-х — подавляющее большинство учащихся. Наиболее распространено курение среди девушек. Подобная картина наблюдается и в других странах Европы. (*А в вашей школе насколько распространено курение?*) В связи с этим представляется целесообразным проведение массовой профилактической работы среди учащихся 6–7-х классов, так как именно в этом возрасте в результате сильного социального давления у подростков происходит взрыв интереса к курению.

Когда подростку предлагают закурить, его решение основывается на различных факторах. Один из важнейших — страх остаться в одиночестве, так как подавляющее большинство подростковых компаний являются курящими. Сиюминутная выгода имеет значительно больший вес, чем долговременная. На решение также влияет прежний опыт молодого человека, полученный в подобных ситуациях. Хорошо, если подросток сам осознает все факторы начала курения (каксиюминутные, так и отдаленные). Тогда он сможет понять причины принятия собственных решений и найти альтернативу.

К сожалению, часто выбор подростка ему не принадлежит, но он этого не осознает.

Что представляет собой соревнование?

Цель соревнования: предотвращение или, по крайней мере, отсрочка начала курения.

Задачи:

— развивать умение принимать собственные решения и сопротивляться социальному давлению;

— помогать молодым людям видеть преимущества некурения.

Организуя соревнование, мы стремимся предупредить или отсрочить начало курения и препятствовать регулярному употреблению табака, создать положительное представление о некурении среди молодежи, подчеркнуть, что здоровый образ жизни важен и ценен.

Цель достигается с помощью создания положительного социального опыта (опыт доверительных демократических отношений в группе), оказания социальной поддержки и развития самоконтроля. Учащиеся сами оценивают свою конкурентоспособность во время всего соревнования и поддерживают других до конца соревнования. Благодаря активному включению в обучение участники осознают причины, которые побуждают начать курить, употреблять алкоголь, наркотики, учатся осуществлять собственный выбор, ощущают себя полноправными членами общества.

Система поддерживающих мероприятий (*занятий по формированию ответственного поведения*) направлена на реализацию идеи создания некурящего общества. Таким образом, молодой человек получает опыт участия в создании здорового окружения и чувствует, что общество хочет использовать положительные ресурсы молодых. Подросток не только является объектом кампаний за здоровый образ жизни, но и равноправным участником, имеющим возможность влиять на принятие решений. Такие

результаты становятся возможными благодаря *принципам*, по которым построен и реализуется проект.

Ответственность: ответственность ученика, а не учителя.

Доверие: учитель не контролирует, а поддерживает.

Открытость: трудности не скрываются, а разрешаются.

Реализация данных принципов позволяет подросткам: взять на себя ответственность за свое здоровье, за свою жизнь; иметь свободу выбора (курить — не курить) при полной осведомленности; приобрести опыт построения демократических взаимоотношений; осознать механизмы преодоления трудностей, разрешения проблем. И тем самым противостоять причинам табакокурения.

Как возникло соревнование? Соревнование появилось в Финляндии в 1989/90 учебном году. В 2002/2003 году в соревновании также участвовали регионы пятнадцати стран Европы: Германии, Испании, Италии, Франции, Дании, Великобритании, Голландии, Австрии, Бельгии, Греции, Португалии, Люксембурга, Исландии, Швейцарии, Швеции. Соревнование имеет небольшие отличия в разных странах. В каждой стране присуждаются свои национальные призы, и, помимо них, разыгрывается один международный приз.

Как осуществляется соревнование? Начало соревнования

Чтобы принять ответственное решение об участии в соревновании, необходимо понять его цели, принципы, правила, оценить свое собственное желание и силы. Трудности всегда будут, и, если все готовы с ними справиться, успех обеспечен. Для участия в соревновании необходимо желание сотрудничать и учиться. Нас много, и мы способны помочь друг другу, если будем действовать сообща.

Решая участвовать в соревновании, каждый учащийся должен осознавать *свою ответственность и ответственность класса* за принимаемое решение оставаться некурящим в течение полугода.

Соревнование и его правила объясняются классу, после этого проводится обсуждение возможных трудных ситуаций, и класс может выработать свои правила (на основе правил соревнования) о том, что они будут делать, как поступать в конкретных сложных ситуациях. Правила могут быть оформлены на стенде.

Конкурентоспособность класса. Готовность и способность к участию в соревновании, то есть конкурентоспособность класса, выясняется совместно с учащимися класса. Заранее обсуждается и согласуется *отношение к тем, кто во время соревнования попробует курить*. Из-за одного случая курения, например, можно дать «желтую карточку», а ситуацию обсудить в классе, не обвиняя и не порицая, а поддерживая одноклассника. Куратор будет в дальнейшем поддерживать учащегося в его решении оставаться некурящим. И самое главное — следует помнить, что класс соревнуется прежде всего сам с собой.

Совместное обязательство. Учащиеся подписывают обязательство, которое может быть вывешено на информационный стенд школы или класса. Так учащиеся публично обязуются участвовать в соревновании.

Каждый учащийся также подписывает персональное обязательство,

которое затем подписывают и родители. Таким образом, родителям передается информация о соревновании, и они обязуются поддерживать учащегося во время соревнования. Этот момент — хорошая возможность привлечь родителей как к проблеме курения, так и к сотрудничеству вообще.

Важно уделить процедуре подписания обязательств достаточное внимание, поскольку серьезное отношение, организованная процедура, торжественность момента придадут серьезность процессу, а значит, и данному слову — не курить. Если в конце учебного года ребята не могут вспомнить, какой документ они подписывали (для многих это первый документ в их жизни), то, видимо, он не был для них значимым. Значит, и данное слово — так... фикция.

«Бумажная волокита» — это только внешняя, неосмысленная сторона этого соревнования. Да, можно подписывать бумаги, можно подписать ежемесячные бланки на год вперед... Но ответьте, пожалуйста, для чего вы выполняете эту работу, что является для вас самым значимым? Дойти до финиша? Выиграть приз? Быть не хуже другого класса или учителя? Или дать учащимся возможность узнать что-то, может быть, в чем-то ошибиться, но зато однозначно осознать, что за свое здоровье, за свой успех они отвечают сами.

Куратор является не судьей, поддерживающим лицом. Занятия в рамках соревнования проводятся не за партами, а в кругу. Это способствует формированию атмосферы равноправия и доверия.

С учащимися заранее согласуется, что ответственность за ход соревнования несет *весь класс и лично каждый* учащийся. Каждый индивидуально принимает решение о том, справится ли он. Каждый участник сам отвечает за передачу честной информации организаторам соревнования.

Куратор в ходе соревнования не может принять на себя роль судьи или следователя, он выступает как поддерживающее лицо, предоставляя учащимся возможность *самим нести ответственность*. Лишняя опека или наблюдение могут вызвать у участника раздражение и стремление избежать контроля над его жизнью. Излишнее контролирование не дает возможности развиваться самостоятельности и умению принимать на себя ответственность за свою жизнь, за свое здоровье. Оно вызывает, особенно у подростков, желание сделать наоборот, «выйти из-под контроля». Чем жестче контроль, тем сильнее обратные стремления. Много лет наша система пыталась бороться с курением жесткими методами — увы, это не помогло.

Положительная атмосфера. Вместе с учащимися создаются правила взаимодействия во время соревнования и рассматриваются проблемные ситуации, связанные с участием в конкурсе. Каждый ученик поддерживает своего одноклассника и убеждает его продолжать соревнование. В классе обсуждается, чем отличается *убеждение* одноклассника от *наставления*. Убедить можно в процессе беседы, обсуждения пользы некурения, и, таким образом, этот процесс становится значительной частью соревнования. Во время соревнования нельзя обвинять другого во лжи, даже если есть подозрение в том, что ученик закурил. Учащимся необходимо сознавать, что физическое или психологическое *давление не допускается*. Также участники могут, например, записывать в дневник или на стенд те ситуации, в которых

они почувствовали, что было бы заманчиво покурить, и как они справились с такими ситуациями. Если ученик курил регулярно до начала соревнования, но решил бросить, поддерживающее лицо оказывает ему помощь и поддержку в этом стремлении. Учащийся может попросить *помощь в лечении* от никотиновой зависимости у психолога школы или в районном психологическом центре.

Способ контроля. Для расчета возможности участия в соревновании, а также для сбора мнений о ходе соревнования, можно использовать схему в виде отрезка прямой линии. Один конец соответствует полному некурению класса, другой — полной неспособности участвовать в соревновании. Учащиеся определяют свое положение на отрезке, используя для изображения бумагу или доску, или выстраиваются вдоль прямой линии на полу. То, что класс остался некурящим, можно вместе отпраздновать способом, выбранным ранее. Желательно, чтобы куратор класса во время соревнования помогал ученикам и доверял им самим нести ответственность. Если в классе не проводятся дополнительные мероприятия и занятия, мотивация и активность учащихся могут снизиться. Наиболее сильная мотивация участия в соревновании возникнет в том случае, если ребята будут иметь возможность проявить свою активность, самостоятельность, творчество.

Для школьного класса предусматривается возможность обсуждать и принимать решение о конкурентоспособности в тех ситуациях, когда, например, кто-нибудь из школы стал свидетелем курения учащегося или родители какого-либо ученика сообщили в школу о курении. Если один из учеников закурил, с ним необходимо побеседовать, но очень тактично, не обвиняя и не унижая виновного. Следует выяснить причины происшедшего и, если учащийся захочет, помочь ему. Если он захотел выйти из соревнования, важно не ставить на нем с этого момента крест, а продолжать подключать к различным мероприятиям, оказывать ему поддержку.

Окончание соревнования. По окончании соревнования проводится лотерея и церемония вручения призов, на которой присутствуют представители каждого класса и классные руководители.

Все классы, оставшиеся некурящими в течение всего времени соревнования классов, свободных от курения, награждаются сертификатами участия.

Даже если классу не повезло в лотерее, учащиеся класса победили себя и смогли нести ответственность за свое решение. Соревнование заканчивается, но некурение постоянно приносит свои плоды. А умение проигрывать — тоже очень важный жизненный навык.

Проблемные ситуации. В начале соревнования учащимся открыто рассказывается о тех проблемах, с которыми они могут столкнуться. Возможные проблемные ситуации соревнования и трудность некурения в определенных ситуациях можно заранее разобрать, например, с помощью ролевой игры (спектакля). Юмор, смех могут облегчить разбор трудной темы. В особенно трудных ситуациях можно обращаться к школьному психологу или координатору.

Обвинение. Если класс не может участвовать в соревновании или

вынужден прекратить участие из-за курения одного или нескольких учащихся, остальные могут обвинить их в этом. Напомним, что целью соревнования не является наказание виновных. Такие ситуации следует разбирать на общих дискуссиях класса и использовать как учебные.

Нечестность учащихся. Иногда учащиеся скрывают свое курение от других с целью получения приза или из-за боязни наказания. Целью соревнования является развитие таких качеств, как честность и ответственность.

Трудности контроля. Классному руководителю не нужно постоянно контролировать конкурентоспособность класса, да это и невозможно в то время, когда все расходятся по домам. Но учеников класса с начала соревнования следует мотивировать нести ответственность за себя и за свой класс.

Контроль за ходом соревнования реализуется через постоянное взаимодействие учащихся, классного руководителя, координатора; проведение регулярных встреч, занятий, посвященных некурению. Реализуя принцип доверия в данном проекте, признается невозможность достижения 100%-ной гарантии некурения. (Возможно, что среди классов-победителей будет учащийся, который курил в течение полугода.) Однако цели, которые достигаются данным проектом, значительно превышают негативные последствия возможных неконтролируемых ситуаций (например, типичная ситуация «курить модно» просто переворачивается в «модно не курить»).

Когда курят в семье ученика. Курящие родители и другие близкие родственники показывают отрицательный пример молодому человеку. Явно негативное отношение родителей к курению ребенка уменьшает влияние примера. Рекомендуются извещать родителей о соревновании, так как они обычно бывают довольны тем, что их ребенок обещает не курить. Родители также будут поддерживать ученика. Соревнование может вызвать дома дискуссию о курении и таким образом развивать взаимопонимание и доверие детей и родителей.

Проблемы психологической атмосферы в классе. Атмосферу класса можно улучшить путем проведения совместных акций против курения (поддерживающие мероприятия). В ходе соревнования могут возникать проблемы взаимоотношений всех уровней. Необходимо осознавать, что эти проблемы не возникли неожиданно, просто соревнование выявило те скрытые тенденции, которые, возможно, уже существовали. И теперь у класса, школы появляется уникальная возможность справиться с имеющимися трудностями. Как это сделать?

Прежде всего, то, что это стало явным, осознаваемым — половина решения проблемы. Обсудите в классе возникшие трудности. Старайтесь озвучить все мнения. (Если внешне все стихло, это не всегда означает, что проблема исчезла.) Можно также привлечь специалистов — психологов, которые смогут вам помочь.

Начиная вашу работу, обсудите правила взаимодействия, это поможет создать открытую, доверительную атмосферу.

Предлагаем игру о правилах

В нашей жизни мы очень ценим друзей. К ним мы обращаемся за помощью, поддержкой. Обсудите, чем друзья завоевывают наше расположение.

Наглядным может быть такой образ друга:

Настоящий друг — это тот, у кого: большие уши — он слышит(!) все, что мы ему говорим, все понимает; большие глаза — он внимательно наблюдает за нашими переживаниями; маленький рот — он никому не расскажет наши секреты без нашего разрешения; большие руки — он сможет поддержать нас, если нам станет трудно.

Некурение - задача школы и окружения ребенка

Создание некурящей школы (или безопасной) — определенное направление деятельности, которая включает в себя все функции, поддерживающие некурение и создающие его предпосылки в школе и на улице. Некурение в школе — это не только некурящие учащиеся, но также и учителя, персонал школы, родители и все взрослые, проводящие свободное время с детьми. Для достижения результатов необходимо иметь представление об общей цели, правильный подход к работе (создание системы) и наличие различных стратегий вне школы. Это, например, поддержка ребенка окружающими в его стремлении к некурению, ответственность продавцов табачных изделий, организация различных услуг, поддерживающих отказ от курения, социальная помощь, положительные модели и поддержка средств массовой информации.

Для создания более целостной системы создания некурящей школы необходимо всем задумываться над вопросами:

- Как в школе относятся к курению?
- Как в школе относятся к профилактике курения?
- Как поступают в различных ситуациях, связанных с курением?
- Как наблюдается и оценивается курение учащихся?
- Как можно разумно связать профилактику курения с обучением в школе здоровому образу жизни?

Идеи для организации профилактики курения:

- в профилактике курения юный человек должен быть активно действующим лицом, а не пассивным объектом (соревнования, проекты и т.д. в классе);

- профилактика курения может быть включена в различные уроки: химии, биологии, литературы и т.д.;

- создание профилактической системы посредством разработки программ в классах, школе;

- а какие идеи у вас?..

**Литература для составления сценария занятий
по формированию ответственного поведения
«Учимся общаться и взаимодействовать без табака»:**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. - М.: Изд. Ось89, 2000.
2. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: «Питер», 2005.
3. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. – М.: Просвещение, 1995.
4. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников. – Киев, Квят, 1997.
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
6. Крижанская Ю.С., Третьяков В.П. Грамматика общения. – М.: Просвещение, 1999.
7. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: «Академия», 2003.
8. Рогов Е.И. Психология общения. – М.: Эксмо, 2001.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие / Пер. с нем.; в 4-х томах. М.: «Генезис», 2010.

Полезная информация

Уважаемые педагоги! Новые жизненные условия требуют и новых подходов и использования понятий, связанных с современностью.

Мероприятия Недели рассчитаны на проведение в классе, группе. Спортивные перемены вместо добровольцев может проводить учитель начальных классов или подготовленные дети из класса. Тренинг и групповая работа предполагает участие только одного класса. Завершение недели можно продумать, не нарушая режима.

Хорошо иметь ввиду, что большинству школьников известны современные синтетические и растительные психоактивные вещества, поэтому в работе можно использовать и понятие «никотинсодержащая продукция» (спайсы, снюсы, вэйпы, кальян).

Тем педагогам, кто работает с учащимися по программе «Все что тебя касается», знакома тема «Курить или не курить?» (стр. 95). Это занятие можно провести именно в рамках Недели профилактики употребления табачных изделий и никтинсодержащей продукции.

Для разработки собственных занятий хорошо использовать фрагменты темы «Курить или не курить?» программы «Все что тебя касается».

Дискуссию «Почему люди курят?» хорошо предварить упражнением «Незаметный предмет» или притчей «Не все так, как кажется».

Алгоритм проведения дискуссии:

1. Спросите у тех, кто курит или кто пробовал курить: «Что побудило вас к этому?»

2. Поблагодарите.
3. Запишите причины на доске.
4. Добавьте, если названы не все причины.

5. Сделайте вывод: курение - это наркотик, первая сигарета удовольствия не доставляет, мы приучаем себя к вредной привычке. Идея покурить приходит к нам самостоятельно, редко нас заставляют закурить, друзья даже уважают за наше некурение. Но мы принимаем решение пристраститься к курению. Почему? Просто мы не знаем, как достичь своих целей и реализовать свои потребности по-другому, без использования сигареты.

Упражнение «За и Против» направлено на формирование негативного отношения к курению. Способом объединения в 2 команды по выбору, предложите одной - записать все аргументы за курение, другой - против. Каждая команда по очереди представляет свои аргументы («дискуссионные качели»). Ведущему важно иметь свою твердую точку зрения. На аргумент «успокаивает» - аргумент «как соска ребенка? Известно, что курение вызывает депрессию». На аргумент «модно» - аргумент «модно быть красивым и здоровым, привлекательным внешне». На аргумент «ощущаешь себя взрослым» - аргумент «кажешься себе, а взрослый - это ответственный, самостоятельный, сильный». На аргумент «все курят» - аргумент «хочешь быть как все? Это называется эффектом стадности».

Ведущему нужно помнить, что доброжелательное отношение в процессе общения на занятии вызывает доверие и что ваше мнение так же как мнение подростков может оспариваться, а двойная мораль окажет «медвежью услугу».

Вывод: «Курить или не курить - дело каждого», - скажут некоторые. Делать выбор между здоровьем и нездоровьем - право любого человека. Но нужно иметь в виду, что так же, как наркобароны не употребляют наркотиков, так и продавцы табачной продукции сами не курят. Чтобы продать товар, его нужно рекламировать. Было время, когда курящие - уважаемые и стильные люди показывались на экранах, в журналах и т.д. Сейчас моду создают авторитетные люди: отец, старший товарищ, сверстник, привлекающий «независимым» поведением (а точнее рискованным). Примеры для себя человек выбирает сам.

**Анкета для обучающихся
(к Неделе по профилактике употребления табачных изделий и
никотинсодержащей продукции
«Мы за чистые лёгкие»)**

1. **Насколько ты хорошо понимаешь цель недели «Мы за чистые лёгкие»?**
 - А) Мне понятно, зачем ее проводят, понятна цель недели, и почему для меня важно было в ней участвовать;
 - Б) Мне понятна цель недели, но я не совсем понимаю, зачем мне надо в ней участвовать;
 - В) Мне не совсем хорошо объяснили цель недели, и то, зачем мне в ней участвовать;
 - Г) Цель недели мне не ясна, я мог (ла) бы не участвовать в ней.
2. **Как ты думаешь, такие мероприятия, как неделя «Мы за чистые лёгкие» нужно проводить в школах? Насколько они актуальны?**
 - А) Безусловно нужно;
 - Б) Можно проводить;
 - В) Иногда можно и провести;
 - Г) Нет, не обязательно.
3. **Насколько тебе было интересно участвовать в данном мероприятии:**
 - А) Крайне интересно;
 - Б) Интересно;
 - В) Немного интересно;
 - Г) Не интересно.
4. **Как ты понимаешь, что такое здоровый образ жизни, чем он полезен для человека? (Напиши ответ, состоящий из нескольких предложений).**

5. **Что более всего тебе запомнилось в этой неделе, какие мероприятия?**

6. **Какие мероприятия ты порекомендовал бы для проведения в рамках недели «Мы за чистые лёгкие» в будущем?**

Благодарим за участие!