

## «Чистые легкие»



*Курение – это одна из самых распространённых вредных привычек среди молодежи, которая серьезно угрожает здоровью человека. Многие уже не мыслят своей жизни без сигарет. Табакозависимость вызывает рак легких, сердечно-сосудистые заболевания, хронические заболевания легких, проблемы со зрением и другие медицинские проблемы. К сожалению, несмотря на все известные медицинские риски, многие люди продолжают курить. Поэтому, необходимо принимать меры для борьбы с этой пагубной привычкой*

**Общая концепция и целевая аудитория.** Проблема табакокурения актуальна во многих странах и России. Здоровье подрастающего поколения определяет в будущем здоровье всей нации. Известно, что около 80% курильщиков в нашей стране свою первую сигарету попробовали в возрасте до 18 лет. Причем чем раньше подросток начинает курить, тем большая вероятность, что впоследствии он станет заядлым курильщиком. Число курящих среди подростков растёт с каждым днем. После изучения научной информации и проведения анкетирования по данной теме, стало ясно, что курение имеет более негативное воздействие на организм подростков, чем на организм взрослых людей. Это связано с тем, что подростковый организм находится на стадии развития, и курение может существенно повлиять на его формирование.

Проведенное нами анкетирование среди подростков выявило, что большинство курят, потому что курят их родители и родственники. Чтобы подросток не курил, надо, чтобы взрослые, а именно родители подали правильный пример и делились собственным опытом преодоления зависимости от табакокурения. Их слова и действия должны вдохновлять ребёнка, стремиться к правильному и здоровому образу жизни. Также опрос, сделанный среди взрослых, показал, что все понимают значительность вреда от курения и не хотели, чтоб их дети курили, но бороться с этой привычкой тяжело. В связи с этим мы решили разработать программу профилактических мероприятий «Чистые легкие» с привлечением родителей, которые курят или бросили курить. Она поможет подросткам осознать масштабность вреда, которое курение оказывает на здоровье и совместно с родителями пройти этот путь сохранив здоровье. Для того чтобы выработать эффективные методы борьбы против курения в начале осознанного жизненного пути ребенка, нужно понимать причины возникновения этой вредной привычки.

По данным российских и зарубежных специалистов, среди основных факторов, влияющих на распространение табакокурения, являются: образ жизни; окружающая среда; наследственность. Проведя опрос, мы выявили что большинство начинают курить из-за возникшей сложной ситуации в семье, желанием быть похожим на взрослых или своих сверстников.

**Реализация идеи.** Изучив научные статьи, видеопрограммы и репортажи, нами были составлены шаги создания программы «Чистые легкие». (Рис. 1):



**Рис. 1. Шаги реализации программы профилактических мероприятий**

**Цель:** является разработка программы профилактических мероприятий «Чистые легкие»

**Задачи:**

1. Предупреждение возникновения у обучающихся установки на желание попробовать табак;
2. Привлечение родителей сумевшими преодолеть свои вредные привычки;
3. Обеспечение условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у подростков стремления к ведению здорового образа жизни;
4. Создание информационного поля по профилактике табакокурения.

Программа профилактики табакокурения реализуется на основе следующих принципов психолого-профилактической профилактики:

**Комплексность** – согласованное взаимодействие специалистов образовательного учреждения и родителей учащихся, межведомственное взаимодействие, и координация различных профилактических мероприятий в русле единой целостной программы комплексной профилактики.

**Добровольность** - добровольное участие подростков, их родителей во всех мероприятиях. Принуждение может привести к совершенно противоположным результатам.

**Аксиологичность** – формирование у детей и молодежи мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде и др., которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

**Позитивность и конструктивность** – педагогическая и родительская профилактика должна носить не запрещающий, а конструктивно-позитивный характер. Важно сформировать у ребенка представление о недопустимости употребления табака, и показать им, как без помощи табака сделать жизнь прекрасной, интересной и счастливой.

**Этапность** – невозможно осуществлять профилактику табакокурения по типу разовых мероприятий. Для обеспечения последовательности реализации системной профилактики в нее обязательно должен входить социально-психологический мониторинг, ориентированный не только на оценку субъективных и объективных факторов распространения табака, но и на формирование структур и элементов системы сдерживания распространения, системы социально-психологической поддержки.

## **Основные направления программы:**

1. Профилактика табакокурения среди подростков.
2. Мероприятия, направленные на выявление и пресечение противоправной деятельности, связанной с реализацией табачных изделий.
3. Меры по развитию системы культурно-массовых, спортивных и оздоровительных мероприятий.

Основными методами являются:

- Лекция: это один из способов быстрой подачи необходимой информации.
- Чтение: оно наиболее полезно для учащихся лишь в сочетании с другими способами обучения.
- Использование наглядных пособий: одни учащиеся усваивают материал, воспринятый на слух или при помощи зрения, в то время как другие лучше воспринимают осязанием.
- Обсуждение в группах: оно даёт возможность учащимся поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определённой темы, а также позволяет размышлять, сопоставлять, делать собственные выводы и выслушивать разнообразные мнения своих сверстников.
- В этом направлении можно использовать следующие формы работы: встречи с родителями, людьми, сумевшими преодолеть свои вредные привычки; просмотр видеофильмов с последующим обсуждением; встречи со специалистами; чтение и обсуждение журнальных публикаций о силе и стойкости человеческого духа в самых трудных жизненных ситуациях; беседы по профилактике вредных привычек.

## **Основные функции субъектов профилактической деятельности при организации работы по профилактике зависимостей.**

- Администрация школы: контролирует координацию профилактической мероприятий в школе в целом.
- Учителя-предметники и классные руководители: организуют профилактические мероприятия на уроке и могут наиболее комплексно подходить к решению проблемы
- Школьный педагог-психолог играет важную роль в обеспечении психологической поддержки педагогического процесса. Он выявляет и предотвращает различные ситуации риска, возникающие в ходе учебно-воспитательного процесса, разрешает конфликты и оказывает психологическую помощь детям группы риска. Кроме того, школьный педагог-психолог оказывает психологическое консультирование и сопровождение семей учащихся.
- Социальный педагог занимается систематической работой с семьями школьников, особенно с семьями детей группы риска, также привлекает различные организации и устанавливает контакт.
- Органы ученического самоуправления помогают организовать мероприятия, проводят социальные опросы.
- Библиотека предоставляет информационно-методическую базу для организации профилактических мероприятий.
- Родители активно принимают участие в организации и проведении профилактических мероприятиях, участвуют в беседах и дискуссиях, делятся опытом и дают советы.

**Правоохранительные органы:** работают с детьми и родителями по вопросам правовой ответственности за употребление, хранение и распространение наркотических средств и психотропных веществ; осуществляют юридическое консультирование по проблемам наркомании; - обеспечивают взаимодействие школы с районными комиссиями по делам несовершеннолетних и защите их прав, отделениями профилактики правонарушений несовершеннолетних; организуют первичный профилактический учет детей и подростков, замеченных в приеме наркотиков.

Инспектор по делам несовершеннолетних органов внутренних дел, закреплённый за общеобразовательными учреждениями профилактическую деятельность строит по трем основным направлениям: работа с учащимися, родителями и педагогическими коллективами.

**Формы и методы профилактической работы:** беседы, лекции, классные часы, встречи с интересными людьми и родителями, просмотр видеофильмов, конкурсы рисунков, коллективная работа, эксперименты, дискуссии с психологом и наркологом.

Работа с детьми организуется в урочное время на таких уроках, как ОБЖ и биология во внеурочное время в рамках общешкольных мероприятий, а также в классах на классных часах по мере необходимости. Программа общешкольных мероприятий (Таблица 1) направлена на всех

обучающихся с 5 по 11 классы, а программа классных мероприятий (Таблица 2) направлена на классы с наибольшим числом курящих детей.

**Таблица 1. Программа общешкольных мероприятий**

	НАИМЕНОВАНИЕ ОБЩЕШКОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	КЛАСС	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ
1	"Чистые легкие – чистое дыхание!"	5-11	Сентябрь	Беседа с родителями
2	«От курения больше вреда, чем пользы»	5-11	Октябрь	Лекция, выступает нарколог
3	«Дыши полной грудью»	5-11	Ноябрь	Обсуждение результатов анкетирования с родителями, детьми, психологом и наркологом.
4	«Вопросы взрослым»	5-11	Декабрь	Вопрос-ответ с родителями/ викторина
5	Спортивное состязание «День без табака»	5-11	Январь	«Веселые старты» Родители против детей
6	Дискуссия с психологом	5-11	Февраль	Обсуждение в группах видеороликов и фильмов.
7	«Твори, но не кури»	5-11	Март	Придумать девиз и логотип
8	«Ребёнок учится тому, что видит у себя в доме»	5-11	Апрель	Дискуссия с родителями
9	«Здоровье человека во многом зависит от самого человека»	5-11	Май	Обсуждение журнальных публикаций и интервью знаменитостей, которые преодолели эту вредную привычку.

**Таблица 2. Программа классных мероприятий**

	НАИМЕНОВАНИЕ КЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	КЛАСС	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ
1	«Курение и организм человека»	5-11	Сентябрь	Беседа-размышление с родителями
2	«Воздействие табачного дыма»	5-11	Октябрь	Выступление нарколога и психолога
3	«Только факты о табакокурении»	5-11	Ноябрь	Обсуждение результатов анкетирования с родителями, детьми, психологом и наркологом.
4	«Из чего сделана сигарета?»	5-11	Декабрь	Эксперименты с сигаретами с учителем по биологии и химии
5	«Сломай алгоритм табакозависимости!»	5-11	Январь	Ролевые игры с детьми
6	Аргументы против «курения»	5-11	Февраль	Лекция и беседа со специалистом (наркологом)
7	«Сломай сигарету, пока она не сломала тебя»	5-11	Март	Придумать девиз и логотип
8	«Не трать деньги на яд!»	5-11	Апрель	Дискуссия с родителями, психологом и социальным педагогом.
9	«Отказ от курения»	5-11	Май	Обсуждение с родителями

**Ожидаемые конечные результаты реализации программы профилактических мероприятий «Чистые легкие».**

1. Уменьшение факторов риска употребления курительных веществ среди обучающихся.
2. Формирование навыков здорового образа жизни и умения противостоять влиянию окружающих людей
3. Развитие системного подхода к профилактике злоупотребления курительными веществами.

Таким образом, совместными усилиями родителей, педагогов и общественности можно сделать шаги к уменьшению количества курящих подростков и улучшению их здоровья. Очень важно проводить откровенные совместные беседы (родители, педагоги и специалисты) с детьми о вреде табакокурения. Поддержка и понимание со стороны родителей являются одним из ключевых факторов в борьбе с курением в подростковом возрасте.