

Министерство образования Иркутской области
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»



**Методические рекомендации
по проведению областной недели по профилактике употребления
табачных изделий «Мы за чистые лёгкие!»**

Иркутск, 2019

Печатается по решению редакционно-издательского совета

Методические рекомендации по проведению областной недели по профилактике употребления табачных изделий «Мы за чистые лёгкие!». Иркутск: - ЦПРК, 2019. – с.28

Составители: Большат О.А., Голубева Н.Т., Куцык С.С., Никулина Т.И., Сахаровская М.И., Старкова А.П.

**Методические рекомендации
по проведению областной недели по профилактике употребления
табачных изделий «Мы за чистые лёгкие!»
приурочена к Международному дню отказа от курения (21 ноября 2019)**

I. Общие положения

1. Настоящие рекомендации определяют порядок и регламент проведения недели по профилактике употребления табачных изделий (далее Неделя)

2. Неделя профилактики употребления табачных изделий разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.;
- Федеральный закон Российской Федерации № 170-ФЗ от 21 декабря 2004г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации № 120-ФЗ от 24 июня 1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 10 июля 2001г. № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 12 февраля 2014г. № 15 ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
- Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы от 23 сентября 2010г. № 1563-р

Цель и задачи Недели

Цель: создание организационно-педагогических условий способствующих минимизации рисков употребления табачных изделий участниками образовательных отношений.

Задачи:

- выявить исходный уровень информированности подростков об опасности употребления табака;
- сформировать у обучающихся отрицательное отношение к употреблению табачных изделий;
- расширить представление подростков о замещении употребления табачных изделий (активная трудовая деятельность, спорт, творчество, подвижные игры);
- развить у обучающихся навыки проявления силы воли и принятия собственных решений (выбор);
- проверить уровень усвоения информации.

Сроки проведения Недели

Неделя по профилактике употребления табачных изделий проводится с 18 по 23 ноября 2019 года.

Информация об итогах проведения Недели будет размещена на сайте ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» (далее ЦПК): цпк.образование38.рф

Участники Недели

В Неделе принимают участие школьники 5-11 классов, студенты/воспитанники государственных образовательных организаций, педагогический коллектив и родители, специалисты в области профилактики.

Содержание Недели

Условия проведения Недели профилактики употребления табачных изделий:

- настоящие материалы носят рекомендательный характер, содержание Недели может корректироваться с учётом специфики и возможностей образовательной организации;
- Неделя является целостной и законченной, она должна иметь основную идею и девиз;
- каждый день Недели может быть отмечен различными мероприятиями (уроки, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары и др.).

Примерная программа проведения Недели по профилактике употребления табачных изделий:

1 день

1. Приветствие и информирование участников Недели. Трансляция выступления организаторов on-line во всех классах (группах) образовательной организации, или демонстрация информационного плаката при входе в школу (в холле первого этажа).
2. Единый классный час «Мы за чистые легкие!». **ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

2 день

1. Проведение спортивных соревнований «День спорта и здоровья».
2. Проблемный видеопокказ:
 - Полилог с демонстрацией фильма «**Секреты манипуляции: табак**» (12+) **ПРИЛОЖЕНИЕ 2** (Примерная программа мероприятия) см. ссылку на интернет-ресурс «Общее дело» <https://общее-дело.рф/>) для учащихся 6-11 классов;
 - Мультфильм «**Тайны едкого дыма**» (6+) см. ссылку на интернет-ресурс «Общее дело» <https://общее-дело.рф/> для учащихся 1-5 классов;

***Примечание:** для обучающихся 5-6 классов рекомендовано организовать просмотр мультфильма «Тайна едкого дыма». Данный мультфильм призван сформировать у ребёнка ценность здорового образа жизни, ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Как рассказать ребенку о вреде курения? Конечно, отправится вместе с ним в необыкновенное приключение по организму человека, чтобы увидеть своими глазами, что происходит в организме курящего. Целевая аудитория мультфильма — дети от 6 до 12 лет.*

— Просмотр видеороликов по профилактике употребления табакокурения (в том числе бездымный/нюхательный табак (снафф), жевательный табак (снюс), кальяны, электронные сигареты (вейп) 10-11 классы, студенты системы профессионального образования.

Полезные ссылки:

1. <https://narasputye.ru/archives/6307> Снюс-наркомания. Про никотиновые наркотики школах;
2. <https://gtrk-saratov.ru/na-smenu-vejпам-prishel-snyus-kak-zashhitit-molodezh/> На смену вейпам пришел снюс: как защитить молодежь?
3. http://youtube.com/watch?time_continue=173&v=QYmdnNaUdts Вейпинг вред здоровью. Электронные сигареты

3 день

1. Проведение круглого стола, семинара или дискуссии по теме «Курить или не курить» **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**
2. Проведение тренинговых занятий для обучающихся «Тебя касается» **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**
3. Проведение коммуникативных занятий для обучающихся – «**Учимся общаться и взаимодействовать без табака**».

Коммуникативные занятия должен проводить педагог – психолог, социальный педагог, имеющий специальную подготовку и опыт проведения тренингов.

4 день

1. Организация выставки творческих работ (рисунков, коллажей, плакатов) «**Мы за чистые легкие!**», проведение коммуникативных занятий для обучающихся. Выставка «Мы за чистые легкие!» проводится организаторами Недели в образовательной организации. ЦПРК не рекомендует использование изображений табачных изделий, курящих людей, макеты сигарет/пачек (Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»).

Работы обучающихся могут быть индивидуальными или групповыми. Эти работы должны отражать ценностное отношение обучающихся к здоровью, семье, дружбе, спорту, художественному и эстетическому творчеству.

2. Родительское собрание «Внимание: наши дети в опасности» (профилактика табакокурения) **ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

5 день.

1. Профилактическая акция «**#Дыши! Двигайся! Живи**» **ПРИЛОЖЕНИЕ 5.**
2. Подведение итогов «Недели профилактики употребления табачных изделий». Награждение самых активных участников и организаторов мероприятия.
3. Проведение опроса (обратной связи) **ПРИЛОЖЕНИЕ 6** (Анкета обратной связи)

Подведение итогов Недели

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

- Требования к пост-релизу (отчету): в пост-релизе рекомендуется указать время проведения этапов недели, количество участников недели, Ф.И.О. организаторов недели, ФИО призёров и самых активных участников недели, выводы о неделе, описание планов по внедрению новых эффективных элементов недели.
- Требования к видеоролику: видеоролик может содержать в себе информацию о процессе проведения Недели в школе; длительность видеоролика не более 1-3 мин;
- Требования к презентации: презентация должна содержать в себе информацию о процессе проведения недели, размер презентации – не более 10-12 слайдов, презентацию следует выполнить в программе MicrosoftOfficePowerPoint.

ВАЖНО!

*На протяжении нескольких последних лет среди молодежи приобрели популярность новые виды табачных/никотиновых изделий (электронные сигареты, нюхательный, жевательный табак). Бум на все эти вещества в подростковой и молодежной среде царит в самом разгаре. Молодые люди не расстаются со своими вейпами, снюффами, снюсами, кальянами и т.д., считая их «здоровой» альтернативой табакокурению. По статистическим данным, более 40% детей подросткового возраста периодически или регулярно употребляют электронные сигареты, жевательный, нюхательный табак, даже если ранее не имели опыта обычного курения. Узнать, что ребенок курит вейп (нюхает или жует табак) сложно, все эти вещества не оставляют запаха, вместе с тем последствия от употребления этих веществ в разы опаснее чем от обычного табакокурения.

Как показывает практика - и педагогическое сообщество, и родители зачастую не предполагают, что употребляют их дети и насколько это опасно.

В рамках Недели ЦПРК рекомендует провести профилактические мероприятия по профилактике табакокурения (акцентируя внимание на профилактике употребления современных табачных/никотиновых веществ) не только с обучающимися, но и с педагогами, родителями/законными представителями.

**Единый классный час
«Мы за чистые легкие»**

Задачи:

1. Осознание обучающимися вредного воздействия табака на организм человека.
2. Сформировать у обучающихся представление о здоровом образе жизни.

Оборудование:

- анкетные листы,
- сердечки для голосования (на каждого обучающегося),
- таблица «Органы дыхания».

I. Вводная часть

Притча

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец, сказал:

Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью смотрели на него.

Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

И мудрец пояснил:

Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет, и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости.

Отошли крестьяне от купцов и задумались...

Давайте и мы с вами задумаемся над вопросом: почему подросток начинает курить, хотя и знает, что курение опасно для здоровья?

Задача нашего урока – разобраться, действительно ли курить - здоровью вредить! Или здесь необходимо поставить знак вопроса? Вы все уже много слышали о вреде курения, о табаке. И сейчас вы можете ответить на вопросы анкеты, если ответа не знаете, ставьте прочерк, но в течение урока вы услышите правильный ответ, поэтому будьте внимательны.

Обучающиеся заполняют таблицу.

Вопросы	Ответы в начале урока	Ответы в конце урока
1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах		

автомобильного двигателя. Как этот газ называется?		
2. Сколько известных канцерогенных (вызывающих заболевания раком) веществ содержится в среднем в одной сигарете? 4? 8? 12? 15?		
3. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения?		
4. Верно ли, что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения?		
5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько табачной смолы оседает в его легких?		
6. Верно ли, что курение вызывает сильное привыкание?		
7. Что означает «пассивное курение»?		
8. Могут ли помочь электронные сигареты в борьбе с курением?		
9. Электронные сигареты безопасны для человека?		
10. Бездымный табак (нюхательный, жевательный) абсолютно безопасен?		

II. Основная часть

Никотин

Никотин – это вещество имеет сложное строение, но нам гораздо важнее знать его вредное воздействие на человека. Никотин влияет на нервную систему как яд, вызывая головную боль, бледность, сухость и горечь во рту. Неизбежным следствием использования табакокурения как стимулятора умственной деятельности оказывается переутомление.

Никотин вызывает сильное привыкание.

Никотин сужает кровеносные сосуды, вызывает сердечные спазмы.

Вопрос учителя:

«Если кровеносные сосуды сужаются, то как это сказывается на работе сердца?»

Школьники приходят к выводу, что работа сердца затрудняется. Наряду с легкими больше всего от последствий курения страдает сердце.

Табачная смола

Смола образуется при сгорании листьев табака и содержит вещества, вызывающие заболевания раком; предполагается, что вред, наносимый

курением, связан в основном со смолами, они обладают способностью активизировать один из ферментов, участвующих в регуляции процесса запрограммированной гибели клетки, способствуя размножению потенциально злокачественных, провоцируя формирование злокачественной опухоли. Если человек выкуривает в день пачку сигарет в течение одного года, то в его легких оседает около литра этой смолы. Даже фильтры сигарет, мундштуки мало мешают проникновению вредных веществ в организм человека.

В одной сигарете содержится около 15 канцерогенных веществ, и все они проходят в организм, оставляя там «след». Как это происходит, можно увидеть на простом опыте.

Угарный газ

Основной обязанностью эритроцитов является перенос кислорода ко всем клеткам нашего организма. Угарный газ занимает место кислорода, поэтому многие клетки «страдают». В первую очередь подвергаются следующие функции организма: ухудшается память, наступает бессонница, часто болит голова, поэтому курящий человек не может добиться успехов в учебе, спорте. «Путешествие» табачного дыма по дыхательным путям. Вредные вещества табачного дыма попадают не только в легкие курящего человека, но и в легкие окружающих его людей.

Понятие «пассивное курение»

В течение длительного времени изучалось воздействие табачного дыма на функциональную деятельность детских легких. Вывод был однозначен: курение родителей способствует возникновению легочных заболеваний у их потомства. Объясняется это просто – постоянное загрязнение воздуха в жилых помещениях смолистыми веществами, никотином и т.д. крайне неблагоприятно сказывается на молодых, еще не сформировавшихся органах дыхания. Кроме того, замечено, что составные части табачного дыма нередко вызывают серьезные аллергические реакции.

Пассивное курение, то есть вдыхание табачного дыма некурящим, может способствовать развитию атеросклероза.

Женщина сама не курила, а умерла в 55 лет от рака легких. Причина заболевания – курение её коллег по работе. Она работала в конструкторском бюро, где большую часть времени находилась в комнате вместе с 10 сослуживцами. Шестеро из них беспрестанно курили, за все время работы ей приходилось дышать табачным дымом в течение 20 тысяч часов. Ученики повторяют путь воздуха при дыхании. Табачный дым у пассивного курильщика проходит тот же путь.

В легких имеются клетки – чистильщики (макрофаги), но с большим загрязнением им трудно справиться, поэтому у курящих людей развиваются различные заболевания.

Современное общество бьет тревогу. У подростков и молодежи появилась новое увлечение – электронные сигареты, жевательный/нюхательный табак. Молодые люди заявляют о безопасности этих никотиновых и табачных изделий. Давайте разберемся, что же это такое.

Вред электронных сигарет

Курение электронных сигарет, многие считают безопаснее традиционного, так как при нем дым со смолами и другими опасными составляющими не вдыхается. Коммерческие организации некоторых стран даже сделали официальное заявление, призывая курильщиков перейти на электронные сигареты.

Ученые доказали: электронные сигареты вредят здоровью. Курение электронных сигарет подростками причиняет вред здоровью. Это связано в первую очередь с огромным риском возникновения хронических заболеваний, которым ребенок подвергается. Электронная сигарета для детей категорически противопоказана. Даже если ребенок до курения электронной сигареты не курил обычные сигареты, то по мере использования электронных сигарет неизменно появляется зависимость к обычному курению.

Обычно производители представляли сигарету электронного типа в качестве средства, направленного на борьбу с курением. Но необходимо обратить внимание, что тот никотин, который входит в состав электронных сигарет, оказывает аналогичное негативное воздействие на молодой, еще не полностью сформировавшийся и окрепший организм. Производимый в ходе термического разложения, акролеин относится к 1 классу опасности. При неоднократном вдыхании паров у человека может появиться жжение в глазах, кашель, отек век. В тяжелых случаях - замедление пульса, гипогликемия, слюнотечение, снижение температуры конечностей, онемение кончиков пальцев, расширение зрачков, и даже потеря сознания. Отмечались также состояние возбуждения, дезориентация в пространстве и времени.

Еще один токсин вырабатывается при курении жидкости, это формальдегид. Он включен в список канцерогенов, кроме того, отмечается его большая токсичность. При ингаляторном отравлении у человека могут возникнуть некоторые недуги, начиная с конъюнктивита, заканчивая отеком легких. Также велико влияние этого токсина и на центральную нервную систему. Кроме того, было установлено, что при длительном курении спираль устройства перегревается, высвобождается мелкодисперсный пар, оседая в легких. Также по недавно полученным анализам содержимого бутылок, количество пропиленгликоля в жидкости превышает допустимую норму в 500-1500 раз. И это мы говорим о жидкостях без содержания никотина, о свойствах, на первый взгляд, «безвредных веществ».

Зарегистрированы смертельные случаи среди подростков после употребления вейпа, а также случаи травмирования вейперов, в результате взрыва прибора.

Водяное облако в виде имитации дыма не подходит под запрет курения данного типа сигарет в общественных местах, но это не означает, что подобный «искусственный дым» не раздражает третьих лиц.

Бездымный табак

Нюхательный табак

Очень близок к сигарному табаку. Изготавливается он из так называемого темного листа перетертого в тонкую пыль с добавлением ароматизаторов.

Определенного сорта у него нет, табак отличается только по производителю и ароматической добавке, которую в него добавили. Палитра вкусовых добавок огромна, от апельсина до ванили и бергамота (что позволяет производителям привлекать все больше детей и подростков и новое поколение оказывается «на крючке» у производителя). Компаниями производителями такой табак рекламируется как неопасный. Так же они говорят, что с помощью него можно бросить курить. Перечисляются еще преимущества по сравнению с табаком, который курят: это и отсутствие неприятного запаха, и отсутствие продуктов горения, и отсутствие вреда для окружающих.

Жевательный табак изготавливается из измельченных табачных и махорочных листьев, с добавлением ароматизаторов. По своему действию и составу он очень близок к нюхательному табаку. Преимущества по сравнению с курительным производителем выделяют примерно те же. Табачные производители, чтобы не потерять клиентов, пытаются изготовить жевательные конфеты, фильтры, леденцы - **вред для организма тот же.** Главный компонент в таком табаке также никотин. **Его содержание в 5 раз больше чем в обычной сигарете.**

И нюхательный и жевательный табак вызывает очень быстрое привыкание и никотиновую зависимость!!!

Кроме того, такой табак очень канцерогенен. Содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний-210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (The American Cancer Society) потребители бездымного табака в 50 раз чаще болеют раком щёк, дёсен и внутренней поверхности губ. Тканевые клетки этих областей делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием канцерогенов становятся раковыми. Соли натрия, содержащиеся в нем, делают такого человека подверженным гипертонии. В результате у таких людей в разы увеличиваются шансы на инсульты и инфаркты.

Последствия употребления бездымного табака

- Употребление нюхательного табака вызывает серьезные заболевания носоглоточных путей.
- Риск заболеть раком глотки и полости рта в 4 – 6 раз выше, чем у тех, кто его не употребляет.
- Влияют на развитие инсультов, сердечных приступов, повышение артериального давления, покраснение и отек слизистой носа, слезливость глаз, переходящие в хронические формы.
- Ароматические добавки в табаке могут вызывать аллергические реакции.
- Никотин, содержащийся в бездымном табаке, отрицательно влияет на репродуктивную функцию как мужчин, так и женщин.

Бездымный табак, как и обычные сигареты, содержит никотин, следовательно, способен вызывать никотиновую зависимость. Причем в данном случае никотин медленнее всасывается, поэтому действие на организм более длительное.

Вред от таких видов табака может представлять даже большую угрозу,

чем от сигарет, т.к. дозу табака трудно точно измерить и есть риск передозировки с последующими непредсказуемыми последствиями.

III. Заключение

Давайте вернемся к теме нашего занятия и определим, какой знак нам оставить: восклицательный или вопросительный?

(идет голосование ребят)

- Конечно, восклицательный! Вопросов никаких нет, табак очень опасен, вне зависимости от формы и вида.

На нашем уроке вы получили все ответы на вопросы анкеты, давайте их запишем: *(заполняют таблицы)*

Вопросы	Ответы в начале урока	Ответы в конце урока
1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как этот газ называется?		Угарный
2. Сколько известных канцерогенных (вызывающих заболевания рака) веществ содержится в среднем в одной сигарете? 4? 8? 12? 15?		15
3. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения?		Сердце
4. Верно ли, что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения?		Нет
5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько табачной смолы оседает в его легких?		До 1 литра
6. Верно ли, что курение вызывает сильное привыкание?		Да
7. Что означает «пассивное курение»?		Вдыхание табачного дыма некурящим
8. Могут ли помочь электронные сигареты в борьбе с курением?		НЕТ
9. Электронные сигареты безопасны для человека?		Опасны.

10.Бездымный табак абсолютно безопасен?		Опасен.
---	--	---------

Курить – здоровью вредить! Действительно, курение наносит огромный вред здоровью и курильщика и окружающих его людей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тема занятия: «Секреты манипуляции: табак»

электронный ресурс: <https://общее-дело.рф/>

Представьте цель занятия.

Цель нашего общения – узнать правду о том, как манипулируют нашим сознанием. Почему человек начинает курить и почему ему зачастую так трудно прекратить это делать? Сегодня мы вместе проведем расследование и выясним, что от нас утаивают производители сигарет, к чему на самом деле приводит курение. Это знание поможет вам делать в своей жизни правильный выбор, а значит – быть свободным и не становиться жертвой обмана.

Объявите регламент занятия:

- а) совместный просмотр фильма «Секреты манипуляции. Табак»;
- б) коллективное обсуждение.

Попросите учащихся смотреть и слушать внимательно, предложите им по ходу просмотра записывать те моменты, которые покажутся непонятными или вызовут вопрос. Перед просмотром попросите подготовить листы бумаги и ручки для записи. Включите фильм «Секреты манипуляции. Табак».

Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

Вопросы для совместного обсуждения фильма

Перед обсуждением вопросов ведущий занятия кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма.

Задайте вопрос аудитории.

Выслушайте различные варианты ответов и проговорите некоторые из них вслух. Дождитесь, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Согласитесь с назвавшим верный ответ. Повторите правильный ответ из фильма. Если он так и не прозвучал, произнесите его сами.

1. Ребята, мы только что посмотрели интересный фильм. Давайте вместе вспомним, о чем он был. Зачем был придуман сигаретный фильтр?

Правильный ответ: Сигаретный фильтр был придуман, чтобы создать иллюзию безопасного курения. Он рассчитан на то, что человек будет думать, будто фильтр снижает отравляющее действие табачного дыма. Эта манипуляция сознанием человека используется, чтобы люди начинали и не бросали курить.

2. Действительно ли так называемые «легкие» сигареты безопаснее обычных? Зачем их придумали?

Правильный ответ: «Легкие» сигареты так же опасны, как и обычные. Ложь об их безопасности – рекламный трюк табачных компаний. Уменьшение количества смол и никотина не снижает риск возникновения заболеваний и не уменьшает зависимость. «Легкие» сигареты придумали, чтобы курильщик не бросал эту пагубную зависимость, а продолжал курить якобы «более безопасные» сигареты и дальше отдавал свои деньги производителям сигарет.

3. С какой целью выпускают тонкие сигареты?

Правильный ответ: Чтобы втянуть в курение девушек и женщин. Производители пытаются создать представление, что курение – это модный атрибут, неотъемлемая часть красивого стиля жизни, что сигарета – это якобы предмет эстетики, украшающий девушку или женщину.

4. Почему на пачке сигарет не указан их состав?

Правильный ответ: Если производители будут писать состав, это отпугнет покупателя. Поэтому весь перечень ядовитых веществ они заменяют одним словом – СМОЛА. Это очередной обман, чтобы заработать деньги на тех, кто курит.

5. Зачем в сигареты добавляют мочу животных?

Правильный ответ: Моча животных, входящая в состав сигарет, усиливает действие никотина. Она защелачивает табачный дым, благодаря чему никотин быстрее всасывается в кровь и попадает в головной мозг. Появляется наркотическое привыкание к никотину и наступает очень быстрая зависимость от сигарет.

6. Кто и зачем распространяет стикеры «Продажа сигарет запрещена лицам до 18 лет»?

Правильный ответ: Табачные компании сами разработали и распространяют эти наклейки. Молодых людей убеждают, что курение разрешено только

взрослым. Поскольку подростки стремятся выглядеть взрослее, таким образом их втягивают в курение, заставляя думать: «Я курю – значит, я взрослый».

7. Почему из-за курения зубы желтеют и разрушаются?

Правильный ответ: Температура вдыхаемого курильщиком дыма около 80 градусов, тогда как температура окружающего воздуха, например, осенью, – всего около 5 градусов. При курении вдыхание дыма сменяется вдыханием холодного воздуха. Из-за резкого перепада температуры в полости рта зубная эмаль трескается, и в эти трещины проникают ядовитые компоненты сигаретного дыма, что приводит к желтизне и разрушению зубов

8. В чем опасность пассивного (принудительного) курения?

Правильный ответ: 85% табачного дыма не видимы невооруженным взглядом, т.е. люди не замечают, как вдыхают его. Дым от тления сигареты из-за более низкой температуры ее горения содержит в 3 раза больше бензапирена – сильнейшего ракообразующего соединения, и в 50 раз больше никотина, чем дым при затяжке.

9. Почему от курения кожа становится дряблой, морщинистой и приобретает желтоватый цвет?

Правильный ответ: Курение вызывает спазм сосудов, т.е. их сужение. Это нарушает процесс питания клеток кожи кислородом. Выкуривание только одной сигареты сужает сосуды на полтора часа. Это означает, что человек, курящий с интервалом в полтора часа, создает в коже постоянное кислородное голодание. Кожа теряет эластичность, упругость, становится дряблой.

10. Почему курение часто приводит к рождению больных детей или бесплодию?

Правильный ответ: В табачном дыме присутствует более 50 токсичных соединений, вызывающих мутации – непоправимые генетические повреждения. Эти вещества безвозвратно разрушают ДНК мужских и женских половых клеток. Поврежденные клетки дают начало рождению больных детей или вообще становятся непригодны к оплодотворению.

11. Почему в кино и телесериалах присутствуют сцены курения?

Правильный ответ: Это скрытая реклама курения, за которую табачные компании платят огромные деньги. Сцена курения в кино или сериале – манипуляция сознанием человека с целью сформировать представление о стиле жизни, в котором курение является нормой или даже чем-то

предпочтительным.

Подведите итог занятия: Курение вовсе не так безобидно, как пытаются нам внушить производители сигарет. В действительности оно вызывает наркотическую зависимость и сильное разрушение здоровья. Чтобы стать сигаретным наркоманом, ребенку достаточно, в среднем, всего семи сигарет. Теперь, когда вам многое стало известно про сигареты, про то, как людей обманывают, втягивая в курение, вы сможете сделать правильный, по-настоящему свой выбор. Будьте разумны! Не позволяйте собой манипулировать и делитесь знанием! Поблагодарите учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Проведение круглого стола, семинара, или дискуссии по теме «Курить или не курить»

Ведущий:

Многие начинают курить именно для того, чтобы не быть белой вороной. Можно бояться стать белой вороной, а можно повернуть ситуацию с точностью до наоборот, как в анекдоте:

Появилась белая ворона в стае.

Ее спрашивают:

- Ты что такая белая?

- Не белая, а платиновая блондинка!

Теперь в стае есть одна черная ворона.

Дискуссия «Почему люди курят?»

На этой неделе мы говорим о проблеме курения. Давайте продолжим. У меня вопрос к тем, кто курит сейчас, и кто пробовал курить:

Что побудило вас к этому?

Запишите причины на доске и дополните список, если что-то не было названо:

- Хотелось почувствовать себя взрослым.
- Друзья курили.
- Это модно.
- Хотелось привлечь к себе внимание.
- Чтобы снять стресс.
- Интересно было попробовать.
- Закурил после того, как выпил.
- Просто так.

Никотин – это наркотик, но первая сигарета никогда никому не приносила кайфа, мы себя как бы приучаем к этой вредной привычке и даже испытываем определенные муки. Ведь что интересно?

Идея попробовать сигарету (электронную сигарету, нюхательный или

жевательный табак) обычно рождается в наших головах самостоятельно. Нас редко кто-то заставляет курить, еще реже берут «на слабо», обычно наши друзья уважают наше некурение, но мы почему-то сами решаем пристраститься к этой привычке. Почему? Просто мы часто не знаем, как достичь своих целей и реализовать свои потребности по-другому, без использования сигареты.

Упражнение «За и Против»

Группа делится на 2 команды. Одна команда пишет все-все аргументы ПРОТИВ курения. Другая - аргументы ЗА курение.

После того, как обе команды выступят, ведущий обращает внимание группы на аргументы ЗА курение и вместе с группой пытается либо превратить их в аргументы ПРОТИВ, либо показать, что не только и не столько курением достигаются эти плюсы, скорее наоборот, что курение – это ложный путь.

Примерные аргументы о курении:

За: Успокаивает

Против: вам не кажется, что сигарета выполняет роль соски (как в детстве)? Пока она во рту, нам спокойно, но стоит ее потерять, как сразу становится беспокойно. Так и образуется зависимость. Есть другие способы обрести спокойствие: аутотренинг, работа с дыханием и др. (подробнее см. занятие по работе со стрессовыми ситуациями). Давно доказано, что курение увеличивает частоту сердечных сокращений и возбуждает нервную систему. Какое же это успокоение? Это раньше считалось, что курение улучшает настроение людей, страдающих депрессией. Недавно ученые доказали, что все как раз наоборот: курение вызывает депрессию.

За: Дает ощущение взрослости

Против: с помощью курения можно только показаться взрослым, но не стать им. Взрослый человек – ответственный, самостоятельный и сильный человек. А курение – это слабость и глупость. Поэтому когда родители узнают, что мы курим, они усиливают контроль за нами, им мы не кажемся взрослыми. При помощи курения мы можем казаться взрослыми только в среде сверстников, да и то только до тех пор, пока не появится более сильный человек, который своими поступками всем покажет, что он - по-настоящему взрослый.

За: все курят

Против: вы хотите быть как все? Это называется эффект стадности. Добро пожаловать в стадо! Можно общаться со всеми, но при этом быть индивидуальностью.

Хочу рассказать вам одну поучительную историю:

В начале 20 века в США компания «Американ Тобакко» обнаружила, что женщины Америки не хотят курить в публичных местах и всячески скрывают свою вредную привычку. Компания обратилась к великому пиарщику США Эдварду Бернейзу, и он придумал вот что: десяток известных модниц Нью-Йорка гордо прошли по Бродвею с дымящимися сигаретами, а журналисты и публика взирали на них с удивлением и восхищением. Бернейз назвал сигареты «факелами свободы» и сделал курение модным. НО! У себя дома отец-основатель пиара эти самые «факелы свободы» от своей жены тщательно прятал!

В этой истории профессиональное и личное отношение к курению абсолютно не совпадают. Как вы думаете, почему?
Вам самим решать - курить или не курить.

Рекомендуемые методические материалы для проведения тренинговых занятий «Тебя касается»:

1. Все что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков. «Здоровая Россия» -Иркутск, 2017
2. Голубева Ю.А. и др. Тренинги с подростками. - М.: Учитель, 2019
3. Михайлина М.Ю., Павлова М.А. Психологическая помощь подростку. Профилактика, технологии. ФГОС. - М.: Учитель, 2019
4. Анн Людмила. Психологический тренинг с подростками. - Спб, Питер, 2017. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Изд. Ось89, 2000.
5. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб., «Питер», 2005.
6. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. – М., 1995.
7. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников. – Киев, 1997.
8. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1997 г.
9. Крижанская Ю.С., Третьяков В.П. Грамматика общения. – М., 1999.
10. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: «Академия», 2003.
11. Рогов Е.И. Психология общения. – М., 2001.

Рекомендуемые интернет-ресурсы:

1. <http://sozd.org/ru/tobacco> «Исследования и материалы о борьбе против табака»
2. <https://youtu.be/svUJ0A70INo> «Вредно ли курить кальян? сигареты vs кальян»
3. https://youtu.be/tA_SxojDJHA «Вредно ли курить кальян? сигареты vs кальян»
4. <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/materials/pppuiv-ted-6/>
Методические рекомендации по проведению программы «Здоровые дети – Общее дело»
5. <http://www.takzdorovo.ru/videos/?category=430> Видеоролики
6. <http://www.takzdorovo.ru/videos/5069675/> Видеоролики о вреде курения

Родительское собрание

«Внимание: наши дети в опасности»

(профилактика табакокурения среди детей и подростков)

Главное слагаемое успеха – это испытать счастье дышать свободно.

«Приобрести здоровье – храбрость, сохранить его – мудрость, а умело распорядиться им – искусство!»

Ф. Вольтер

Участники: родители/законные представители обучающихся в возрасте от 10 лет, администрация и педагогический коллектив образовательной организации, специалисты в сфере профилактики.

Предварительная подготовка

- Формирование целевой установки, задач, разработка сценарного плана родительского собрания, привлечение специалистов в сфере профилактики социально-негативных явлений, в качестве консультантов, партнеров.
- Подготовка рабочего материала родительского собрания.
- Подготовка памяток для родителей по теме
- Подготовка «Листа рефлексии» участников родительского собрания

Ресурсное обеспечение: компьютер, проектор для демонстрации презентации, ватман, раздаточный материал (памятки, листы для рефлексии), маркеры и другие необходимые материалы.

Форма проведения: комбинированное родительское собрание с использованием разнообразных методов и приемов (краткие доклады, просмотр видеосюжетов, моделирование проблемных ситуаций, дискуссия, консультация, беседа и др.)

Цель родительского собрания: овладение объективными знаниями; формирование здоровых навыков и установок ответственного поведения, которые должны снизить вероятность приобщения к употреблению табака.

Задачи:

- повышение информированности родителей в области профилактики аддиктивного поведения, а также содействие освоению способов обсуждения с детьми вопросов, связанных с профилактикой рискованного поведения;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики отклоняющегося поведения, в том числе связанного с употреблением психоактивных веществ, повышение грамотности родителей по профилактической тематике;
- выявление источников приобщения подростков к вредной привычке и изучение психологических механизмов этого процесса;
- освоение навыков адекватной ситуации продуктивного взаимодействия родителей с детьми по профилактике курения;
- мотивирование родителей на профилактические меры в семье по профилактике употребления психоактивных веществ и своевременную психолого-педагогическую коррекцию поведения ребенка в ситуациях возникновения риска первых проб психоактивных веществ.

Примерный план проведения

I. Информационно-теоретическая часть:

1. Вступительное слово директора образовательной организации (далее – ОО), актуализация – 5 минут.

Цитаты на доске: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» О. де Бальзак «Не пейте вина, не огорчайте сердца табачищем, и проживёте столько, сколько жил Тициан» И.П.Павлов *Для сведения: Тициан прожил почти сто лет «Самое простое в жизни – бросить курить. Тысячу раз бросал – и ничего не получалось» М.Твен

Проблемные вопросы:

— **Что вы знаете о курении?**

Вопрос	Ответ (верно/неверно)
1. Подростки курят, чтобы «быть как все».	
2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.	
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.	
4. В лёгких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.	
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.	
6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в лёгких.	
7. Большинство курящих, получают от курения удовольствие и не собираются бросать.	
8. Вейп, снюс, снафф, кальян, насвай – это табачные/никотиновые изделия?	
9. Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» жевательным/нюхательным табаком, электронными сигаретами, кальянами?	
<i>Ответы на вопросы теста.</i> 1. Верно. 2. Верно. 3. Неверно. 4. Верно. 5. Неверно. 6. Неверно. 7. Неверно. 8. Верно. 9. Неверно.	

Проблемная дискуссия по результатам ответов родителей.

2. Доклад заместителя директора по воспитательной работе/социального педагога по теме: «Влияние табака на организм ребенка. Современные угрозы и риски» - 5-7 минут.

Подбор фактической информации об истории распространения табака, о пагубном влиянии его на организм человека, современные табачные/никотиновые изделия: угрозы и риски

Что родителям необходимо знать:

Табакокурение

Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая зависимость, сродни наркомании, особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез.

Симптомы:

- снижение физической силы, выносливости,
- ухудшение координации,
- быстрая утомляемость,
- нарастающая слабость,
- снижение трудоспособности,
- необоснованная раздражительность.

Внешние признаки:

- запах табака (дыма) при использовании обычных сигарет,
- частое и длительное пребывание в туалете, в ванной,
- наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов,
- пожелтение пальцев.

Кальян

В отличие от сигарет, имидж которых сегодня, скорее, отрицательный, кальян для подростка – это статусный атрибут, символ успешного, взрослого человека. И желание получить этот новый опыт настолько велико, что подростки просто не готовы вникать, опасен он или нет. На первый взгляд курение кальяна выглядит достаточно безобидным занятием.

Факты, о которых родителям подростков следует знать:

- в 16 лет 53% подростков уже попробовали кальян;
- в 18 лет его курили хотя бы однажды 70% юношей и девушек;
- 4% из них делают это регулярно;
- за один час курения кальяна через легкие проходит в 100 — 200 раз больше дыма, чем от курения сигареты;
- при курении кальяна в организм поступает больше вредных веществ, чем при курении самых крепких сигарет без фильтра;
- фильтр и вода, не задерживая никотин, угарный газ и тяжелые металлы, охлаждают дым, что способствует тому, что он доходит до самых отдаленных частей легких;
- угарного газа за 45 минут курения в организм попадает больше, чем содержится в пачке сигарет;
- в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина, а в сигарете содержится лишь 0,8 мг. Очевидно, что никотина в кальяне больше в 7,5 раз;
- у любителей кальяна быстрее формируется табачная зависимость.

Последствия курения кальяна

Последствия курения кальяна аналогичны курению сигарет: болезни сердца и сосудов, онкологические заболевания легких и других органов, патологии деторождения, нарушения работы дыхательной системы.

Кальянный «фильтрованный» дым существенно превосходит дым

сигаретный по содержанию токсичных веществ, вызывающих необратимые изменения в печени, почках, нервных клетках.

Мундштук переходит изо рта в рот, а значит, есть риск заразиться через слюну гепатитом, туберкулезом, герпесом и др. вирусными и грибковыми заболеваниями, если вы курите кальян в компании или через не продезинфицированный прибор, то он становится предельно опасным с инфекционной точки зрения.

Производство сигарет строго стандартизировано, в то время как действие кальяна зависит от множества переменных: качества табака и его вида, температуры, при которой горит табак. В практике курения кальяна имеют место случаи, когда оно приводит к одышке и отравлению.

Представители ВОЗ утверждают, что у курильщиков кальяна в крови намного выше концентрация карбоксигемоглобина, никотина, котинина, мышьяка, хрома и свинца.

Насвай

О веществе насвае ходят разные слухи: говорят, что это надежное средства, чтобы бросить курить; считают его то релаксантом, то видом табачного изделия, некурительным табаком для сосания.

Насвай — смесь из табака или растения «нас», щелочи (гашеной извести), золы растений, масла, приправ. Может добавляться куриный помет, верблюжий кизяк и марихуана. Фабричного насвая нет, изготавливают его в домашних условиях. Свежий насвай выглядит как крупные, пропитанные, зеленые зернышки, а несвежий больше похож на порошок и имеет почти черный цвет. Раньше насвай изготавливали в виде мелких горошков, а затем перешли на палочки, которые образуются после пропускания массы через мясорубку.

Применяют его, закидывая под нижнюю или верхнюю губу, под язык или в носовую полость.

Мифы о насвае:

- Насвай — это «неповторимый жизненный опыт». Именно эту идею опытные потребители внушают новичкам, обычно недоговаривая о своем опыте рвоты или поноса.
- «После насвая не хочется курить». Некоторые представляют насвай как средство прекращения курения, другие — как заместитель табака, когда не хочется выдавать себя запахом или дымом. Нередко насвай упоминается как табак для спортсменов, которые не хотят пачкать легкие смолой. Однако насвай является не заменителем, а тем самым табаком, который наносит вред организму.
- «Приход быстрый, можно расслабиться в перерыве между парами или на перемене в школе», — очевидно, именно это внушается подросткам, которым «насвай» предлагают прямо в школе.
- «Насвай позволяет уберечь зубы от кариеса», но честные потребители пишут о том, что с зубами можно попрощаться.
- «Насвай помогает бороться с наркозависимостью». Наркологи предупреждают, что привыкание к насваю формируется достаточно быстро, а избавиться от него так же сложно, как и от любой другой

формы наркозависимости.

Симптомы и внешние признаки:

- сильное местное жжение слизистой ротовой полости,
- тяжесть в голове, а позднее и во всех частях тела,
- апатия,
- резкое слюноотделение,
- головокружение,
- расслабленность мышц,
- образование волдырей на губах,
- неприятный запах.
- помутнение в глазах

Потребители также предупреждают новичков о том, что нельзя сочетать насвай с алкоголем в силу непредсказуемости эффектов. Употребляя насвай, даже можно потерять сознание, так как очень трудно рассчитать свою дозу.

Последствия длительного употребления насвая

- серьезные проблемы с памятью, восприятием, постоянная утомляемость, растерянность, неуравновешенность, неспособность должным образом усваивать учебный материал, задержка психического развития;
- изменения личности, нарушения психики, не проходящее состояние растерянности;
- высокий риск заболевания раком губы, гортани, языка;
- никотиновая зависимость;
- истончение стенок сосудов, риск развития инсульта;
- тошнота, рвота и понос;
- разрушение зубов и их корней;
- гастрит, язва желудка;
- токсическое поражение почек и печени;
- инфекционные заболевания (например, гепатит)
- паразитарные заболевания;
- бесплодие;
- высокий риск перехода на более тяжелые наркотики.

Бездымный табак

Нюхательный табак (снафф)

Очень близок к сигарному табаку. Изготавливается он из так называемого темного листа перетертого в тонкую пыль с добавлением ароматизаторов.

Определенного сорта у него нет, табак отличается только по производителю и ароматической добавке, которую в него добавили. Палитра вкусовых добавок огромна, от апельсина до ванили и бергамота. Способов вынюхивания табака несколько. Можно насыпать дорожку и вынюхать с помощью свернутой трубочки, можно насыпать на внешнюю сторону руки, либо скатать понюшку, закинуть в ноздрю и сильно вдохнуть. Компаниями производителями такой табак рекламируется как неопасный. Так же они говорят, что с помощью него можно бросить курить. Перечисляются еще преимущества по сравнению с табаком, который курят: это и отсутствие

неприятного запаха, и отсутствие продуктов горения, и отсутствие вреда для окружающих.

Жевательный табак (снюс)

Употребление снюса происходит следующим образом: табак кладется под верхнюю губу, держать его во рту нужно от 5 до 30 минут. Жевать или глотать снюс нельзя, однако слюну, которая выделяется при его употреблении, можно сглатывать.

Жевательный табак изготавливается из измельченных табачных и махорочных листьев, с добавлением ароматизаторов. По своему действию и составу он очень близок к нюхательному табаку. Преимущества по сравнению с курительным производителем выделяют примерно те же. Главный компонент в таком табаке также никотин. Его содержание в 5 раз больше чем в обычной сигарете. Снюс вызывает очень быстрое привыкание и никотиновую зависимость.

Кроме того, такой табак очень канцерогенен. Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний-210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (The American Cancer Society) потребители снюса в 50 раз чаще болеют раком щёк, дёсен и внутренней поверхности губ. Тканевые клетки этих областей делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием канцерогенов становятся раковыми. Соли натрия, содержащиеся в нем, делают такого человека подверженным гипертонии. В результате у таких людей в разы увеличиваются шансы на инсульты и инфаркты.

Симптомы и внешние признаки:

- ухудшение дыхательных функций,
- раздражение слизистой оболочки глаз,
- головные боли,
- учащенное сердцебиение,
- заложенность носа,
- першение в горле, кашель,
- раздражительность,
- потеря аппетита, головокружение и тошнота,
- ухудшение мыслительных процессов, памяти,
- снижение внимания.

Последствия употребления бездымного табака:

- Употребление нюхательного табака вызывает серьезные заболевания носоглоточных путей.
- Риск заболеть раком глотки и полости рта в 4 – 6 раз выше, чем у тех, кто его не употребляет.
- Снафф влияет на развитие инсультов, сердечных приступов, повышение артериального давления, покраснение и отек слизистой носа, слезливость глаз, переходящие в хронические формы.
- Ароматические добавки в табаке могут вызывать аллергические реакции.
- Никотин, содержащийся в бездымном табаке, отрицательно влияет на

репродуктивную функцию как мужчин, так и женщин.

- Бездымный табак, как и обычные сигареты, содержит никотин, следовательно, способен вызывать никотиновую зависимость. Причем в данном случае никотин медленнее всасывается, поэтому действие на организм более длительное.

! Вред от бездымного табака, вейпов, кальянов может представлять даже большую угрозу, чем от сигарет, т.к. дозу табака (никотина) трудно точно измерить и есть риск передозировки с последующими непредсказуемыми последствиями.

Жители Иркутской области

могут проконсультироваться по любому вопросу, связанному с профилактикой наркомании, получить квалифицированную психологическую помощь о любых

проблемах зависимости, по телефонам «горячей линии»:

- Телефон доверия полиции Иркутской области – 8(3952)216888
- Служба круглосуточного телефона доверия по проблемам наркозависимости Центра профилактики наркомании - 88003500095

Можно оставить сообщения о фактах хранения, изготовления, сбыта, рекламе и пропаганде наркотиков, организации и содержании наркопритонов.

Телефоны доверия:

+7 (3952) 24-18-45

8-800-2000-122

8-800-3504-050

3. Выступление специалистов в рамках межведомственного взаимодействия (врач-нарколог, специалисты КДН/ПДН, региональные представители, секретари АНК и др. по теме: «Ответственные родители» - 10 минут.
4. Выступление педагога - психолога (классного руководителя): «Особенности подросткового возраста, как фактор риска для развития зависимого поведения» - 7-10 минут.

III. Подведение итогов родительского собрания.

IV. Рефлексия деятельности участников и организаторов собрания.

**По итогам общешкольного родительского собрания необходимо оформить протокол родительского собрания в соответствии с утвержденной формой образовательной организации*

Рекомендуемые интернет-ресурсы:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=vQWhCT-BVO8C> **Снюс-наркомания. Про никотиновые наркотики школах. Видео для родителей школьников**
1. <https://gtrk-saratov.ru/na-smenu-vej pam-prishel-snyus-kak-zashhitit-molodezh/> На смену вейпам пришел снюс: как защитить молодежь?
2. http://youtube.com/watch?time_continue=173&v=QYmdnNaUdts Вейпинг вред здоровью. Электронные сигареты

3. <https://www.pravmir.ru/oni-zakidyvayutsya-veshhestvom-pryamo-na-urokah-no-shkola-zamalchivaet-problemu/> Насвай — проблема многолетняя, а подростки всегда ищут приключений
4. <https://www.ya-roditel.ru/> Я родитель (сайт для родителей)

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Профилактическая акция «#Дыши!Двигайся!Живи!» (примерный план)

Цель: активизация информационно-пропагандистской деятельности по продвижению идей здорового образа жизни.

Задачи:

- создать условия и возможности подросткам, молодежи выразить свое отношение к проблеме табакокурения и распространения курительных смесей;
- сформировать у обучающихся отрицательное отношение к употреблению табачных изделий;
- активизировать волонтерское движение;
- расширить ощущение причастности к общему делу;
- расширить представление подростков о замещении употребления табачных изделий (творчество, подвижные игры);
- развить у обучающихся навыки проявления силы воли и принятия собственных решений (выбор).

Участники акции

В акции могут принимать участие обучающиеся 8-х - 11-х классов, студенты, воспитанники, педагогический коллектив и родители.

Содержание акции

Условия проведения акции по профилактике употребления табачных изделий:

- настоящий план проведения акции носит рекомендательный характер, и содержание акции может корректироваться с учётом специфики и возможностей образовательной организации;
- события акции должны охватывать следующие категории участников образовательного процесса: педагогические работники, обучающиеся, воспитанники и их родители;
- акция должна быть целостной и законченной, иметь основную идею и девиз.

Форма проведения акции по профилактике употребления табачных изделий: акция проводится в форме флэш-моба (*флэш-моб – это заранее спланированное мероприятие, в котором большая группа людей (мобберы) появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия и затем расходится*).

Сценарный план проведения флеш-моба:

- с 11.11.2019г. по 21.11.2019г. осуществляется организация флеш-моба (сценарий, место и время акции назначается руководителем акции). Инструкции к акции могут быть опубликованы на стенде, либо

инструкции выдаются до акции специальными агентами;

- 21.11.2019г. в 12.30 выполняют действия в соответствии с планом флэш-моба

Разрешается использование индивидуального сценарного плана и объединение нескольких образовательных организаций для проведения флэш-моба, при этом количественный состав группы не должен превышать 30 человек.

Общие правила проведения флэш-моба:

- флэш-моб проводится четко по заранее утвержденному сценарию;
- группа приходит и уходит вовремя – минута в минуту, иначе теряется эффект «вспышки»;
- не создавать точечных скоплений, необходимо создать ощущение, что группа выросла ниоткуда и исчезла в никуда;
- не обсуждать моб ни до, ни во время, ни после акции;
- не нарушать общественный порядок;
- не оставлять после себя мусор;
- не использовать опасные предметы, пиротехнические средства;
- не совершать действия, опасные для жизни окружающих и участников флэш-моба;
- флэш-моб должен вызывать недоумение, а не смех (все участники должны делать все с серьезным видом);
- флэш-моб не должен содержать рекламу или её элементы.

ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» не рекомендует выкрикивать лозунги, противоречащие Федеральному закону от 29 декабря 2010г. №436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (например «Мы против курения!» «Сигарета зло!»), а также использовать изображения табачных изделий, курящих людей. Необходимо помнить, что в акции участвует «позитивное большинство».

Подведение итогов акции

По итогам проведения акции по профилактике употребления табачных изделий рекомендуется подготовить творческий отчет в формате презентации и/или видео - отчета.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Анкета для обучающихся

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!