



**ПРОФСОЮЗ РАБОТНИКОВ  
НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ)  
БЕЛГОРОДСКАЯ  
РЕГИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ОБЛАСТНОЙ КОМИТЕТ ПРОФСОЮЗА**

**В помощь  
профсоюзному активу  
образовательного учреждения**

# **Методические рекомендации по профилактике курения среди работников образовательных учреждений**

г. Белгород, 2013 год

**Автор-составитель:**

Чаблин М.А. – заведующий организационным отделом Белгородского областного комитета Профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации

Методические рекомендации окажут помощь профсоюзным комитетам образовательных учреждений при организации работы по профилактике курения среди работников учреждения. Данный материал содержит разработку тренингового занятия «Ты – против курения! Покажи пример подросткам!» по профилактике курения среди работников образовательных учреждений – членов Профсоюза, в котором представлены: диагностические методики на определение типа курительного поведения, на определение зависимости от никотина; тезисы к диспуту о том, насколько сильно вредно курение; упражнения и психологические игры, способствующие развитию благоприятного, дружелюбного отношения участников тренинга друг к другу и осознанию того, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Кроме тренингового занятия вниманию профсоюзного актива представлены: тезисы к агитационной листовке «Алкоголь, курение, наркотики: Информация к размышлению...»; тест «Почему я курю?» на определение зависимости от табака, позволяющий определить возможность самостоятельного прекращения курения или обращения к медицинским специалистам; тест Фагестрема «Насколько сильна никотиновая зависимость?».

Обработку результатов диагностических методик, представленных в методических рекомендациях, следует проводить анонимно.

Сборник адресован председателям первичных профсоюзных организаций образовательных учреждений, членам профсоюзных комитетов, ответственных за культурно-массовую и спортивную работу, оздоровление членов Профсоюза. Помощь профсоюзному активу образовательного учреждения в проведении тренингового занятия могут оказать педагог-психолог и социальный педагог.

## I) Введение

Уважаемые коллеги!

Работа по профилактике вредных привычек среди детей и подростков ведётся в образовательных учреждениях регулярно. С ребятами проводятся беседы, тренинги, многочисленные конкурсы по профилактике здорового образа жизни.

В настоящее время в Государственной Думе идёт работа над законопроектом «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Данным законопроектом предусматривается поэтапное введение запретительных и ограничительных мер, направленных на борьбу с табакокурением, включая запрет на курение в общественных местах, на продажу сигарет в ларьках, на демонстрацию табачных изделий и процесса курения в новых аудиовизуальных произведениях, предназначенных для детей и другие меры.

Так, в частности, право продажи табачной продукции и табачных изделий предлагается оставить только за стационарными торговыми объектами, площадь которых превышает 50 кв. метров в городах и поселках и 25 кв. метров в сельских населённых пунктах. В случае отсутствия стационарного торгового объекта допускается развозная торговля табачной продукцией. В мае 2013 года на пачках сигарет должны появиться предупредительные надписи о вреде курения, сопровождаемые рисунками, и в продаже должны быть только такие пачки. Образцы картинок утверждены приказом Минздрава России.

Но довольно часто наши дети видят отрицательный пример курения не только в семье, но и от курящих педагогов. Ведь практически в любом образовательном учреждении – будь то общеобразовательная школа, профессиональное училище, колледж, университет – есть курящие сотрудники. И учащиеся это видят.

Поэтому, **прежде чем проводить воспитательные мероприятия по профилактике вредных привычек среди детей и подростков – не лучше ли нам начать с себя?** И не просто к этому подходить формально, статистически, а постараться **дойти до сознания каждого курящего человека.**

Члены профсоюзного комитета образовательного учреждения, организующие культурно-массовую и спортивную работу, оздоровление работников могут оказать существенную помощь в профилактической работе.

## II) Тренинговое занятие по профилактике курения среди работников образовательных учреждений – членов Профсоюза

### «Ты – против курения! Покажи пример подросткам!»

#### **ЦЕЛЬ:**

развитие представлений работников образовательного учреждения – членов Профсоюза о негативном влиянии курения на здоровье человека; профилактика курения.

#### **ХОД ЗАНЯТИЯ.**

##### **1. Мотивационный блок.**

#### *Упражнение «Поменяйтесь местами».*

##### Цель:

создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего бывает между людьми, повысить заинтересованность участников игры друг другом.

##### Ход.

Участники упражнения сидят на стульях в кругу. Ведущий выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто... (разбирается в технике, умеет жарить яичницу, носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре, **вообще никогда не курил**, носит часы и т.д.)». Задача тех, кто обладает данным умением или признаком – поменяться местами. Задача ведущего – успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым ведущим.

## 2. Информационный блок.

### **Диспут «Насколько сильно вредно курение?».**

#### Цель:

развитие представлений работников образовательного учреждения о негативных последствиях курения для здоровья человека.

#### Материал:

Представляем *тезисы* для организации диспута.

- **Курение – это далеко не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий.** Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз. Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся регулярными курильщиками. Людям, курящим много (30 и более сигарет в день) обычно трудно бросить курить, так как на этом этапе они уже психологически и физиологически зависимы от табака. Опрос Института Гэллопа (США) показал, что 50% курильщиков пытались бросить курить, но не смогли. Из тех, кто смог, 50% вновь закурили через 6 месяцев.

- Курение существовало не всегда. Оно стало распространяться в Европе лишь с 16 века, вскоре после открытия Америки. Табак родом из Америки. Когда Христофор Колумб открыл Америку, в числе подарков жители поднесли ему сушёные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки. В поисках золота Колумб отправился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро».

- В России в царствование царя Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

- В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии и разрешил свободный ввоз табака из-за границы.

- **Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.** Это вещество, входящее в состав табака, **очень сильный нервный яд.** Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли. Для человека смертельная доза составляет от 50 до 100 мг, или 2 – 3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20 – 25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6 – 8 мг никотина, из которых 3 – 4 мг попадает в кровь). При выкуривании одной сигареты в дым переходит 0,008 г никотина,

из которых четвертая часть попадает в лёгкие курильщика, **остальное остается в воздухе, которым дышат окружающие.**

- Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один приём. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или около 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. **Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.** Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

- Однако, **если некурящий человек в один приём получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.** Такие случаи наблюдались в различных странах. Например, Во Франции в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит?» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу. Нашим крупным учёным-фармакологом Н.П. Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару. В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40-летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер.

- В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

- **Курение увеличивает количество опасных болезней.** Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 6 – 10 минут.

- Установлено, что **люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака лёгких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.**

- **Нет такого органа, который не поражался бы табаком.** Учёные выяснили, что **курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого.** Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если её выкурить сразу, а для подростка полпачки.

- **В табаке содержится масса ядовитых веществ.** Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте. Далее окись углерода (угарный газ), аммиак, бензопирен, радиоактивный изотоп полоний-210 и т.д. **Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке! Их насчитали почти 1200!**

- В комнате площадью 50 квадратных метра, где выкуривают 6 сигарет за 2 часа, некурящий человек получает такую же дозу никотина и других табачных ядов, как будто он сам выкурил 1 сигарету.

- В семьях курильщиков **некурящие члены семьи** в среднем на 20% чаще заболевают раком желудка, на 20% раком лёгких, чем в семьях, в которых не курят.

- Если один из супругов регулярно курит, то вероятность развития рака лёгкого у партнёра повышается до 70%.

- Ежегодно фиксируется до 1 миллиона случаев бронхиальной астмы у детей, родители которых курят.

- У детей, в семьях которых есть активные курильщики, почти втрое выше уровень тяжелых аллергических реакций. А у детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, в своё время, ещё при существовании ГДР, немецкие учёные В. Гибал и Х. Блюмберг при обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.

- **Заметно возросло количество аллергических заболеваний.** Отечественными и зарубежными учёными установлено, что алергизирующем действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребёнок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

- Курение подростков, в первую очередь сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12 – 15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне ещё 100 лет назад пришёл к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.

- Курение **отрицательно влияет на успеваемость школьника.** Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников **замедляет их физическое и психическое развитие.** Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

- Навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. **Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно!**

- В США известно более 200 случаев, **когда некурящие люди выдвигали иск против своей компании, разрешающей курение на рабочих местах.** Почти все иски выиграны.

- В Нью-Йорке запрещено курение не только в общественных местах, но и в своём доме, если это каким-то образом мешает соседям.

- **Во Франции руководство некоторых компаний повышает зарплату некурящим сотрудникам.**

- **Может быть и профсоюзным комитетам наших образовательных учреждений развивать мотив отказа от курения среди сотрудников? А для этого, например, предложить администрации учреждения предоставлять работнику дополнительные дни к отпуску?**

- **В России запрещено курение в общественных местах. За нарушение предусматривается административное взыскание в виде штрафа. А совсем скоро будет принят закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».**

### **3. Динамическая пауза.**

Звучит песня «Брось сигарету».

*(Музыка А. Пугачёвой, стихи Л. Дербенёва. Исполняет Алла Пугачёва).*

#### ***Текст песни «Брось сигарету»***

Зачем ты куришь, девочка, зачем?  
Дым ядовитый, словно змейка, тянется.  
Любовь, поверь, не станет горячей,  
А боль, хоть и притихнет, но останется.  
Нет, никого не избавляет это  
Ни от невзгод житейских, ни от гроз.  
Брось сигарету, брось сигарету,  
Брось сигарету, брось!  
Брось сигарету, брось сигарету,  
Брось сигарету, брось!

Зачем ты куришь, девочка, стой!  
К чему отравой жуткой хороводишься?  
Стеной из дыма самую густой  
От горя и беды не отгородишься.  
Блуждая в мире нереальном где-то,  
Живёшь с душою собственной врозь.  
Брось сигарету, брось сигарету,  
Кому говорю, брось!  
Брось сигарету, брось сигарету,  
Брось сигарету, брось!

В душе ещё мерцает лучик света,

Смотри, о нём жалеть бы не пришлось.  
 Брось сигарету, брось сигарету,  
 Брось сигарету, брось!  
 Брось сигарету, брось сигарету,  
 Брось сигарету, брось!  
 Брось сигарету, брось сигарету,  
 Очень прошу тебя, брось!  
 Брось сигарету, брось сигарету,  
 Брось сигарету, брось!  
 Брось!

#### 4. Проблемный блок.

##### 1. Тест на определение типа курительного поведения.

Для того, чтобы помочь курящему человеку избавиться от курения, нужно определить **тип курительного поведения**. В этом нам поможет тест на определение типа курительного поведения, разработанный Д. Хорном. Данный тестовый материал представлен на сайте Свердловского областного Центра медицинской профилактики: <http://www.medprof.ural.ru/242/278/292>.

##### Инструкция по заполнению анкеты.

Ниже представлена анкета с утверждениями, сделанными курильщиками. Насколько эти ощущения характерны для Вас? Как часто Вы ощущаете то же самое? Дайте ответ на каждый вопрос, обводя цифру в соответствующей колонке.

##### Анкета к тесту.

Категории вопросов		Всегда часто	Часто	Не очень часто	Редко	Никогда
А	Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться.	5	4	3	2	1
Б	Частичное удовольствие от курения я получаю ещё до закуривания, разминая сигарету.	5	4	3	2	1
В	Курение	5	4	3	2	1

	доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться.					
Г	Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо.	5	4	3	2	1
Д	Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану.	5	4	3	2	1
Е	Я закуриваю автоматически, не замечая этого.	5	4	3	2	1
Ж	Я курю, чтобы стимулировать, поднять тонус.	5	4	3	2	1
З	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания.	5	4	3	2	1
И	Курение доставляет мне удовольствие.	5	4	3	2	1
К	Я закуриваю сигарету, когда я расстроен чем-то.	5	4	3	2	1
Л	Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю.	5	4	3	2	1
М	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая ещё не догорела в пепельнице.	5	4	3	2	1
Н	Я закуриваю, чтобы «подстегнуть» себя.	5	4	3	2	1
О	Когда я курю, удовольствие я получаю,	5	4	3	2	1

	выпуская дым и наблюдая за ним.					
П	Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился.	5	4	3	2	1
Р	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть обо всех неприятностях.	5	4	3	2	1
С	Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить чувство голода по сигарете.	5	4	3	2	1
Т	Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я закурил её.	5	4	3	2	1

#### Обработка результатов.

Тип курительного поведения определяется **суммой баллов на следующие утверждения:**

- А+Ж+Н = Стимуляция;
- Г+К+Р = Поддержка;
- Б+З+О = «Игра» с сигаретой;
- Д+Л+С = Жажда;
- В+И+П = Расслабление;
- Е +М+Т = Рефлекс.

Сумма баллов **11 и более** указывает на то, что вы курите именно по этой причине.

Сумма баллов **от 7 до 11** говорит о том, что это в некоторой степени может быть причиной курения.

Сумма **меньше 7 баллов** – данный тип курения для вас не характерен.

Согласно анкете, выделяют следующие **типы курительного поведения:**

- **1-й тип – «Стимуляция».** Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость. Курят, когда работа не ладится. У курящих с данным типом отмечается высокая степень психологической зависимости от никотина. У них часто отмечаются симптомы астении и вегето-сосудистой дистонии.

- **2-й тип – «Игра» с сигаретой».** Человек как бы «играет» в курение. Ему важны «курительные» аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорт сигарет. Нередко он стремится выпускать дым на свой манер. В основном курят в ситуациях общения, «за компанию». Курят мало, обычно 2 – 3 сигареты в день.

- **3-й тип – «Расслабление».** Курят только в комфортных условиях. С помощью курения человек получает «дополнительное удовольствие» от отдыха. Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.

- **4-й тип – «Поддержка».** Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курят, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации. Относятся к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение.

- **5-й тип – «Жажда».** Данный тип курения обусловлен физической привязанностью к табаку. Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови. Курит в любой ситуации, вопреки запретам.

- **6-й тип – «Рефлекс».** Курящие данного типа не только не осознают причин своего курения, но часто не замечают сам факт курения. Курят автоматически, человек может не знать, сколько выкуривает в день, курит много, 35 и более сигарет в сутки. Курят чаще за работой, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета.

Тип курительного поведения в большинстве случаев носит **смешанный характер**, но опрос по анкете позволяет выделить **преобладающий тип курения**.

Анализ своего курительного поведения позволит Вам сделать важный шаг к успешному избавлению от курения. Анкета предназначена для самозаполнения и может быть оценена самостоятельно или врачом.

## **2. Мозговой штурм «Причины не курить и причины курить».**

А сейчас рассмотрим причины, которые могут заставить человека не курить, и причины, которые его могут подтолкнуть к курению. Для этого каждому из Вас нужно заполнить таблицу «Причины не курить и причины курить». Вам можно сделать несколько выборов по каждому столбцу, а затем мы посмотрим, какие причины у вас преобладают. Для этого нужно подсчитать количество выборов по каждому столбцу.

Таблица «Причины не курить и причины курить».

Причины не курить	Причины курить
Мне не нравится курить.	Мне нравится курить.
Курение вредно для моего здоровья.	Курение снимает раздражение, расслабляет меня.
Я не хочу иметь вредные привычки. Это привычка.	Все вокруг меня курят.
Это неприятно выглядит.	Курение помогает мне выглядеть и чувствовать себя старше.
Это слишком дорого.	Курение стимулирует меня, повышает тонус.
Это вызов другим, показать, что я не курю.	Курение даёт мне шанс занять чем-то руки.
Никто из моих друзей не курит.	Это поможет мне сбавить вес.
Я занимаюсь спортом. Это повредит моим спортивным успехам.	Курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении.
Мои родственники не одобряют курение.	Мои родственники курят.
Количество выборов:	Количество выборов:

**Вывод:** практически во всех случаях человек сам решает, употреблять ему никотин или нет!

### ***3. Тест на определение зависимости от никотина.***

Если Вы приняли решение бросить курить, тогда **Вам нужно определить, имеется ли у Вас зависимость от никотина** и с учётом этого **подобрать правильную тактику отказа от курения**. Предлагаем провести тест для определения никотиновой зависимости. Данный тестовый материал представлен на сайте Свердловского областного Центра медицинской профилактики: <http://www.medprof.ural.ru/242/278/293>.

#### ***Инструкция по заполнению анкеты.***

Ниже представлена анкета «Оценка степени никотиновой зависимости». Дайте ответ на каждый вопрос, обводя цифру в соответствующих колонках.

#### ***Анкета «Оценка степени никотиновой зависимости».***

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Когда, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут.	3
	В течение 6 – 30 минут.	2
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да.	1
	Нет.	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром.	1
	Все остальные.	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше.	0
	11 – 20.	1
	21 – 30.	2
	31 и более.	3
5. Вы курите чаще утром, в первые часы после того, как проснётесь или в течение остального дня?	Да.	1
	Нет.	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да.	1
	Нет.	0

#### Обработка результатов.

Полученные баллы нужно сложить. **Степень никотиновой зависимости оценивается по сумме баллов:**

- **0 – 2 балла** – очень слабая зависимость.
- **3 – 4 балла** – слабая зависимость.
- **5 баллов** – средняя зависимость.
- **6 – 7 баллов** – высокая зависимость.
- **8 – 10 баллов** – очень высокая зависимость.

Если Вы набрали **5 баллов и более**, то Вам **рекомендуется применение препаратов никотинзаместительной терапии.**

#### **ВНИМАНИЕ!!!**

Для назначения никотинзаместительной терапии (НЗТ) нужно обратиться к медицинскому специалисту (врачу-наркологу).

#### **Что такое никотинзаместительная терапия?**

Принцип метода НЗТ заключается **в замещении никотина из сигарет никотином из различных лекарственных форм.** Это позволяет предотвратить или свести к минимуму выраженность симптомов отмены при прекращении курения и увеличить шанс успешного отказа. В нашей стране зарегистрированы Фармкомитетом и допущены к свободной продаже

препараты никотинзаместительной терапии: никотинсодержащая жевательная резинка, ингалятор, назальный спрей и пластырь.

#### ***Основные принципы НЗТ:***

- Обеспечить поступление никотина в количестве, достаточном для уменьшения симптомов отмены, проявляющихся вскоре после прекращения курения.

- Последовательно снижать поступление никотина в организм, облегчая постепенный полный отказ от него.

#### ***Показания к НЗТ:***

- Полный отказ от курения.
- Постепенный отказ от курения путём последовательного сокращения числа выкуриваемых ежедневно сигарет.
- Профилактика синдрома отмены при длительном пребывании в местах, где курение запрещено.

### ***4. Психологическая игра «Марионетка».***

#### ***Цель:***

определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

#### ***Ход игры.***

Участники должны разбиться на тройки. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра. Цель «кукловодов» – перевести «куклу» с одного стула на другой, заставить выполнять какие-либо задания. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

#### ***Обсуждение:***

- Что чувствовали участники во время игры, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

### **5. Рефлексивный блок.**

#### ***Психологическая игра «Спасибо!».***

#### ***Цель:***

рефлексия, развитие сензитивности (благоприятного, дружелюбного отношения) участников тренинга друг к другу; подведение итогов работы.

### Ход игры.

Участники встают в круг, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку всё то, с чем он пришёл сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Затем все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат: «СПАСИБО!».

### **6. Подведение итогов занятия.**

Сегодня в ходе занятия мы с Вами затронули очень серьёзную проблему. Нам всем нужно понять: ***к этой проблеме нельзя подходить формально!***

Ведь нельзя проблему борьбы с курением сводить только к запретительным мерам, которые устанавливает законодательство. Если мы с детьми говорим о вреде курения, значит, нам самим нужно показывать положительный пример детям и подросткам! И это нужно осознать, прочувствовать! Давайте ещё раз хорошо подумаем, ***стоит ли курить, или всё-таки наше здоровье – важнее?!*** Не зря, наверное, в народе говорят: «Здоровье не купишь!».

Значит, **Наш выбор – не курить!!!**

Спасибо за внимание!

### **III) Тезисы к агитационной листовке**

#### **«АЛКОГОЛЬ, КУРЕНИЕ, НАРКОТИКИ: ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ...»**

- **Курение** заметно отражается на *внешности человека*. Жёлтые зубы, тусклые желтоватые ногти – результат влияния табачного дыма. Курение также приводит к быстрому старению кожи, увеличивая скорость образования морщин в 5 раз.
- **Систематическое употребление алкоголя**, даже в небольших количествах, влияет на *состояние поверхностных сосудов, питающих кожу*. Это, в свою очередь, приводит к появлению мельчайших кровоизлияний – кожа может приобретать красновато-синеватый оттенок. Снижается тонус мышц кожи – черты лица становятся расплывчатыми. Появляются мешки под глазами. Кожа обвисает.

- **Систематическое употребление алкогольных напитков** (даже в небольших количествах) в течение года приводит к снижению способности человека запоминать и анализировать информацию.
- Даже **эпизодическое употребление наркотиков** приводит к снижению координации, замедляет скорость реакции.
- **Любое наркотическое вещество** способно вызвать зависимость. Нет наркотиков «опасных» и «неопасных».
- Даже **единственная проба наркотического вещества** способна привести к возникновению зависимости.
- **Лечение наркомании** – длительный и сложный процесс. Семь человек из десяти, прошедших курс лечения, вновь начинают принимать наркотики.
- **Частота инфаркта миокарда** за последние 50 лет увеличилась в 5 раз. Учёные считают, что основными причинами, вызывающими это заболевание, являются гиподинамия, неумеренное употребление алкоголя, стрессы.
- **В 90 случаях из 100** человек, заболевший раком лёгких, курил.
- Существует такое понятие, как **биологический возраст**. Он определяется по состоянию организма, деятельности его систем и органов и далеко не всегда соответствует возрасту паспортному. Одним из показателей биологического возраста является состояние кожи человека. В 70 % случаев появление признаков преждевременного старения кожи лица и шеи у женщин связано с курением, в остальных 30% – с наследственными факторами.
- Употребление наркотиков (даже эпизодическое) **женщиной** повышает риск рождения ребёнка с синдромом Дауна в 3 раза, употребление наркотиков **мужчиной** – в 2,5 раза.

**ПОМНИТЕ:**

**ЗДОРОВЬЕ – это тот подарок, который человек может подарить себе, а может и отнять у самого себя!**

**IV) Тест**

**«Почему я курю?»**

Существует немало тестов, позволяющих *определить степень зависимости от табака и дающих возможность решить дилемму: можно ли прекратить курение самостоятельно или лучше обратиться к медицинским специалистам, добившимся наибольших успехов в*

**преодолении никотиномании.** Предлагаем Вам тест «Почему я курю?», разработанный А. Леоновым. Тест включает 18 высказываний (вопросов), на которые можно дать 5 разных вариантов ответа: всегда (5 баллов); часто (4 балла); при случае (3 балла); изредка (2 балла); никогда (1 балл).

Данный тестовый материал представлен на сайте [http://www.socobraz.ru/index.php/ПРОЕКТ: Профилактика табакокурения](http://www.socobraz.ru/index.php/ПРОЕКТ:Профилактика_табакокурения).

#### Вопросы к тесту.

1. Курю, чтобы снять усталость.
2. Даже взять в руки сигарету – для меня удовольствие.
3. Курение приятно, потому что я расслабляюсь.
4. Курение помогает справиться с приступами злости на кого-либо.
5. Если сигарет нет под рукой, я не могу успокоиться, пока не куплю хотя бы одну.
6. Курю автоматически, не задумываясь.
7. Курение придаёт уверенности, если ситуация непонятная.
8. Самое большое удовольствие – момент прикуривания.
9. Курение выключает из напряжённого ритма, уносит в мир тишины и покоя.
10. Закуриваю, когда выбит из колеи или плохо себя чувствую.
11. Чётко выделяю минуты, когда не курю.
12. Закуриваю новую сигарету, когда старая ещё не погасла.
13. Курю, чтобы улучшить настроение.
14. Приятен даже вид дымка от сигареты.
15. Закурить особенно приятно, когда чувствуешь удовлетворение и раскованность.
16. Обязательно надо закурить, если хочу избавиться хотя бы на время от неприятностей и забот.
17. В минуты, когда не курю, чувствую, что-то похожее на голод.
18. Иногда держу во рту сигарету, но не помню, как закурил.

#### Обработка результатов.

Сумма ответов на вопросы 1, 7 и 13 выявляет **истинные причины, заставляющие курить**. Сумма ответов 2, 8 и 14 показывает, **насколько важны для человека манипуляции с сигаретой**. Ответы 3, 9 и 15 в сумме дают оценку тому раскрепощению, которое **курящий получает от сигарет**. Ответы на вопросы 4, 10 и 16 – это **показатель внутреннего напряжения**. Сумма ответов на вопросы 5, 11 и 17 отражают **психологическую зависимость от сигареты**. Сумма ответов на вопросы 6, 12 и 18 характеризует **силу привычки, так называемого рефлекса курения**.

Если каждая из сумм баллов составляет **одиннадцать и выше** – это **показатель сильной зависимости от курения**.

Если курильщик набрал от 0 до 3 баллов – **низкий уровень зависимости**. При решении прекратить курение **основное внимание должно быть уделено психологическим факторам**.

4 – 5 баллов – *средний уровень зависимости*. Желательно *использование препаратов замещения никотина*.

6 – 10 баллов – *высокий уровень зависимости*. Резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме. Справиться с ними помогут *препараты замещения никотина*.

## V) Тест Фагестрема

### «Насколько сильна никотиновая зависимость?»

Данный тестовый материал представлен на сайте Белгородского областного центра медицинской профилактики:  
[http://belmedprof.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=285:2012-12-20-11-02-51&catid=14:2009-08-11-05-44-32&Itemid=5](http://belmedprof.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=285:2012-12-20-11-02-51&catid=14:2009-08-11-05-44-32&Itemid=5).

#### Вопросы к тесту.

1. Через сколько времени после пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?
  - В течение первых 5 минут (3 балла).
  - От 6 до 30 минут (2 балла).
  - От 31 до 60 минут (1 балл).
  - Более часа (0 баллов).
2. Трудно ли Вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?
  - Да (1 балл).
  - Нет (0 баллов).
3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться?
  - От первой (1 балл).
  - От второй (0 баллов).
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня?
  - 10 или меньше (0 баллов).
  - От 11 до 20 (1 балл).
  - От 21 до 30 (2 балла).
  - 31 и более (3 балла).
5. Курите ли Вы больше в первой половине дня, чем во второй?
  - Да (1 балл).
  - Нет (2 балла).
6. Продолжаете ли Вы курить, когда Вы очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?
  - Да (1 балл).
  - Нет (0 баллов).

### Обработка результатов.

Подсчитайте **общее количество очков**:

- **0 – 3 балла.** Если Вы набрали менее 4 баллов, Вам, вероятно, удастся бросить курить, **не прибегая к медикаментозным средствам.** Не откладывайте этот шаг на завтра!
- **4 – 6 баллов.** Если Вы набрали от 4 до 7 баллов, **Вашу зависимость от никотина можно оценить как среднюю.** Собрав всю свою силу воли, **Вы вполне способны бросить курить.**
- **7 – 10 баллов.** Если Вы набрали более 7 баллов, у Вас **высокая степень зависимости от никотина.** Вы и Ваш врач должны **подумать об использовании медицинских средств**, для того, чтобы помочь Вам бросить курить.

### **Литература.**

1. Григорьева, Т.Г. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов [Текст] / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. – Новосибирск: Издательство Новосибирского университета, 1999. – 173 с.
2. Зюбанов, И. Профилактическая и антинаркотическая работа с детьми и подростками [Текст] / И. Зюбанов // Пока не поздно. – 2005. – №4. – С. 2.
3. Карр, А. Никотиновый заговор [Текст] / А. Карр. – М.: Изд-во «Добрая книга», 2008. – 224 с.
4. Касаткин, В.Н. Программа профилактики курения в школе [Текст] / В.Н. Касаткин. – М.: Образование и здоровье, 2005. – 132 с.
5. Мазниченко, М. Что мешает выбору здорового образа жизни [Текст] / М. Мазниченко // Народное образование. – 2009. – № 2. – С. 228 – 235.
6. Резапкина, Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков [Текст] / Г.В. Резапкина. – М.: ЦСПА «Генезис», 2000. – 128 с.
7. Селевко, Г.К. Познай себя [Текст] / Г.К. Селевко, И.Н. Закатова, О.Г. Левина. – М.: Народное образование, 2000. – 160 с.
8. Сизанов, А.Н. Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет [Текст] / А.Н. Сизанов. – Мн.: Харвест, 2003. – 576 с.

### **Материалы Интернета.**

1. <http://www.stihi.ru/2009/11/15/1447>.
2. <http://www.karaoke.ru/song/2591.htm>.
3. <http://mgplm.org/publ/5-1-0-66>

4. <http://festival.1september.ru/articles/574698/>
5. <http://www.rosminzdrav.ru/health/zozh/153>
6. <http://www.medprof.ural.ru/242/278/292>
7. <http://www.medprof.ural.ru/242/278/293>
8. <http://www.socobraz.ru/index.php/ПРОЕКТ: Профилактика табакокурения>
9. [http://belmedprof.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=285:2012-12-20-11-02-51&catid=14:2009-08-11-05-44-32&Itemid=5](http://belmedprof.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=285:2012-12-20-11-02-51&catid=14:2009-08-11-05-44-32&Itemid=5)

Подписано в печать 08.02.2013 года.

Изготовлено Белгородским областным комитетом Профсоюза работников народного образования и науки Российской Федерации. Тираж – 50 экз.