Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы»

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

СЕРИЯ «В ПОМОЩЬ КУРАТОРУ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ»

УДК 159.962 + 613.84
ББК 74.58
П84

Составитель:
Т.С. Лукашевич, педагог-психолог социально-педагогической и психологической службы

Профилактика табакокурения в студенческой среде: метод.
П84 реком. / сост. Т.С. Лукашевич. − Гродно: ГрГУ, 2010. – 32 с.

Методические рекомендации ориентированы на профилактику табачной зависимости. Показаны основные причины, последствия, методы борьбы с табакокурением, приведены тренинговые упражнения, которые позволят проработать данную тему в студенческих группах.

Адресованы студентам, кураторам учебных групп, заместителям деканов по воспитательной и идеологической работе.

УДК 159.962 + 613.84
ББК 74.5

© Учреждение образования
«Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы», 2010

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 4
ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ 4
ПРИЧИНЫ ТАБАКОКУРЕНИЯ 6
ПОСЛЕДСТВИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ 7
МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ТАБАКОКУРЕНИЕМ 9
ПРОГРАММА «МАЛЫХ ШАГОВ» 10
НИКОТИНОЗАМЕЩАЮЩАЯ ТЕРАПИЯ 12
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 13
ПРИЛОЖЕНИЕ 14
Памятка студенту «Бросаем курить» 14
Анкета по проблеме табакокурения 15
Тренинг по здоровому образу жизни 21
Занятие 1 21
Занятие 2 23
Занятие 3 23
Занятие 5 27

ВВЕДЕНИЕ

Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина.

Жорж Сименон

Если вы думаете, что никотин не влияет на голос женщины, попробуйте стряхнуть пепел на ковер.

Жан Ришар

Курение является одной из самых вредных привычек, так как опасно для здоровья не только курящих, но и окружающих. В настоящее время курение превратилось в массовую «эпидемию», распространившуюся среди мужчин, женщин и даже детей. О том, что курение вредно для здоровья, знают все, однако далеко не все представляют истинные масштабы его последствий. Наносимый здоровью ущерб как бы отсрочен во времени и проявляется не сразу, а постепенно, как правило, через 10–20 лет после начала курения. Поэтому многие курильщики поначалу не замечают изменений в состоянии своего здоровья и полагают, что ничего с ними не произойдёт и в дальнейшем, а неприятности, связанные с курением, их минуют. К сожалению, это не так, и за вредную привычку придётся расплачиваться по самой высокой цене – своим здоровьем и даже жизнью.

ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

История табакокурения известна достаточно хорошо. Некоторые исследователи утверждают, что первыми на земле курильщиками были египетские фараоны. В одной из гробниц II тысячелетия до нашей эры найдены глиняный кальян и другие курительные принадлежности.

Многие исследователи родиной табака считают Центральную и Южную Америку, где до сих пор в естественных условиях произрастает до 60 его видов и разновидностей. В конце XV столетия (в

1492 году) Христофор Колумб на одном из открытых им Багамских островов был чрезвычайно удивлён, когда увидел, как местные жители втягивали в себя дым из тлеющего листа, свёрнутого в трубочку, и затем выпускали его из ноздрей. Такие трубочки они называли «сигаро». Считается, что слово «табак» происходит от названия провинции Табаго на острове Гаити, где произрастало это растение.

Проникновению табака в Европу способствовал монах Роман Панэ, который во время второй экспедиции Колумба побывал в Америке в качестве миссионера. Он привёз в Испанию табачные семена и стал выращивать это растение как декоративное. Уже в 1496 году первые табачные плантации появляются в Испании, в 1559 году – в Португалии, в 1560 году – во Франции. В конце XVI – начале XVII веков курение распространилось и на другие материки. В Средней Азии и странах Востока табак закладывали под язык или за щеку, из высушенных листьев готовили нюхательный порошок.

Увлечение табаком было настолько сильным, что данному растению стали приписывать лечебные свойства, считая его чуть ли не панацеей от многих болезней. Так, французский посол в Португалии Жане Нико преподнес королеве Екатерине Медичи листья и семена табака для бодрости, а также как средство от головной боли и других заболеваний. В знак благодарности королева назвала «чудодейственное лекарство» именем своего посланника – никотин.

Неумеренное потребление табака нередко приводило к тяжёлым отравлениям, что побудило власти и церковь начать борьбу с курением. В Америке, например, курильщиков казнили, в Турции – сажали на кол, в Италии – отлучали от церкви и заживо замуровывали в стены. Ещё в 1604 году английский король Яков I в труде «О вреде табака» писал: «Курение – отвратительный для зрения, омерзительный для обоняния, вредный для мозга и опасный для лёгких обычай».

В Россию табак был завезён во второй половине XVI века, а с XVII века его стали культивировать в Украине. Злоупотребление табаком на Руси вызвало протесты со стороны правительства. Так, в 1683 году был издан специальный царский указ, согласно которому курильщиков наказывали 60-ю палочными ударами по пяткам, а торговцам табаком «пороли ноздри и резали носы». В конце XVII – начале XVIII веков меры, направленные против курения, стали смягчаться, так как Пётр I сам стал рабом этой привычки. В итоге он не только упразднил все законы, запрещающие курение, но и разрешил ввозить табак из-за рубежа.

ПРИЧИНЫ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Одной из основных причин начала табакокурения является любопытство. Другая причина - подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 2 5% детей, в курящих семьях это число превышает 50 %.

Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным. Со временем курение превращается в привычку.

Привычка курить приобретает вид необходимой жизненной потребности. Многие и часа не могут обойтись без сигареты. Курят утром после пробуждения, до и после еды, на отдыхе и в процессе напряженного умственного труда, в традиционном «перекуре» после физической работы и в конце дня - на сон грядущий.

Очень быстро вырабатывается своеобразный рефлекс курения, когда вид красиво оформленной пачки сигарет, запах ароматного дыма и другие атрибуты курения делают молодого парня или девушку заядлым курильщиком.

В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода, стремление «выглядеть красивой». Часто девушки начинают курить в компаниях.

Итак, если причинами табакокурения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек – с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Но есть еще один важный фактор, обусловливающий привычку к табакокурению, – привыкание к никотину. Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся по организму. Через 2-3 минуты после вдыхания дыма никотин уже проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность. Происходящее параллельно кратковременное расширение сосудов мозга и рефлекторное воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей субъективно воспринимаются курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения.

Однако спустя некоторое время чувство прилива энергии и приподнятости исчезает. Физиологически это связано с наступающим сужением сосудов мозга и снижением его активности. Чтобы вновь почувствовать состояние приподнятости, курящий спустя некоторое время опять тянется за сигаретой, невзирая на оставшуюся после курения горечь во рту, обильное слюноотделение и неприятный запах.

Кажущиеся подъем энергии, успокоенность, закрепляясь в сознании после выкуренной сигареты, переходят в условный рефлекс. Курящий убеждает себя, что без табака он не может нормально работать, жить, и вскоре он становится настоящим рабом своей страсти.

Никотин, как и некоторые другие яды, становится привычным, и без него в силу установившихся рефлексов курящему человеку становится трудно обходиться.

В основе привычки к курению лежат индивидуально-различные мотивы, основанные на комплексе условнорефлекторных связей, включающих в себя процесс курения и конкретные условия, в которых он происходит и закрепляется в сознании курящего. Это впечатление закрепляется в сознании, и всякий раз после приема пищи курящему человеку хочется курить.

ПОСЛЕДСТВИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные говорят, что курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96 – 100% всех больных раком легких.

Никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, что приводит к нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется в снижении трудоспособности, дрожании рук, ослаблении памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости – импотенции. Поэтому её лечение начинают с того, что больному рекомендуют прекратить курение.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще неокрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Курение способствует развитию многих заболеваний. Насчитывается более 15 заболеваний, смертность от которых непосредственно или опосредованно связана с курением: злокачественные новообразования трахеи, бронхов и легких, губ, пищевода, полости рта и глотки, гортани, хронический бронхит, эмфизема, ишемическая болезнь сердца, инсульт, цирроз печени, язвенная болезнь, ряд болезней сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, склероз сосудов головного мозга, облитерирующий эндартериит) и др.

Курение наносит вред многим органам и системам, в первую очередь сердечно-сосудистой системе и органам дыхания.

Склероз сосудов головного мозга нередко сопровождается инсультом (кровоизлиянием в мозг), который у курящих встречается в 11 раз чаще, чем у некурящих. ИБС находится в прямой зависимости от интенсивности и длительности курения, что в настоящее время стало основной причиной смерти. Считается, что риск заболеть ИБС у курильщиков в два раза выше, чем у некурящих, причем это относится как к мужчинам, так и к женщинам.

Курение влияет и на развитие инфаркта миокарда. Табачный дым вызывает склероз сосудов сердца, вследствие чего нарушается кровообращение в сердечной мышце и развивается некротическое ее повреждение.

Нарушения функции нервной системы у курильщиков весьма разнообразны. Они выражаются в расстройстве сна, головокружениях, общей слабости, быстрой утомляемости, снижении работоспособности, наблюдаются повышенная раздражительность, вспыльчивость, половая слабость, головные боли, ослабление памяти.

Молодой женщине следует помнить, что курение и красота несовместимы. Курение настолько губительно сказывается на внешнем виде женщины, что никакая, даже самая высококачественная косметика не поможет. При систематическом курении в результате нарушения деятельности половых желез наступает преждевременное старение: кожа лица утрачивает свежесть, эластичность и упругость, меняется ее цвет, появляется нездоровая желтизна, серый оттенок, кожа становится

сухой, иногда шелушится. Через истонченный ее слой хорошо просматриваются мелкие веточки расширенных кровеносных сосудов, придающих лицу (в первую очередь носу и щекам) синюшный оттенок.

Преждевременно, еще в молодом возрасте, появляются неразглаживающиеся морщины. Зубы желтеют и разрушаются. Меняется тембр голоса (становится низким и грубым), появляется почти постоянный кашель.

Отрицательное влияние курения на женщин более значительно, ибо страдает не только организм курящей женщины, но и организм будущего (а также уже развивающегося в чреве матери) ребенка. Об этом всегда должна помнить девушка – будущая мать.

У детей, родившихся от курящих матерей, часто отмечается замедленное физическое, интеллектуальное, эмоциональное развитие.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился термин «пассивное курение». Пребывание некурящих людей в прокуренном помещении очень опасно - непосредственно при курении выделяется главный дымовой поток, поглощаемый курильщиком, и боковой дымовой поток (вторичный дым), действующий на окружающих, вынужденных его вдыхать.

Большая часть ядовитых веществ, содержащихся в табачном дыме, попадает в воздух. Пребывание некурящего человека в компании нескольких курящих в течение часа равносильно выкуриванию четырех сигарет. Пассивное курение является фактором риска развития рака легких.

Основным объектом борьбы с курением должен быть сам курильщик, и если он не осознает, не поймет грозной опасности курения, то никакая агитация и уговоры на него не подействуют.

МЕТОДЫ БОРЬБЫ С ТАБАКОКУРЕНИЕМ

Самым распространенным способом является замена курения применением никотиносодержащих средств. Это никотиновые пластыри, жевательные резинки, ингаляторы. Механизм их действия одинаков: они обеспечивают доступ никотина в организм, защищая тем самым человека от неприятного абстинентного синдрома. При этом стимулирующий эффект никотина на сердечно – сосудистую систему

сохраняется, однако в организм больше не поступают содержащиеся в табачном дыме токсины. Эти средства можно применять достаточно долго, пока тяга к сигаретам не пропадет.

Другим способом, помогающим бросить курить, является применение специальных лекарственных препаратов (по рекомендации врача). Они не содержат никотина, являются антидепрессантами, восстанавливающими душевное равновесие в начальный период отказа от курения. Возможно также полоскание рта специальными растворами, вызывающими отвращение к курению.

К альтернативным методам отказа от курения относятся иглотерапия (рефлексотерапия) и гипноз. При иглотерапии иголки вводятся в ушную раковину, воздействуя на определенные структуры головного мозга. В результате разрушается «рефлекс курильщика». Метод гипноза заключается в том, что, доведя пациента до состояния релаксации, врач внушает, что ему противно курение. Считается, что в момент проявления тяги к курению пациент «вспомнит» эти установки. Коэффициент успеха, согласно контрольным проверкам, составляет 30 %.

Мюнхенский институт психиатрии обнаружил высокую эффективность программы «малых шагов», состоящей из 37 пунктов. Строгое следование этим пунктам значительно уменьшает вред, приносимый курением, постепенно ведет к отвыканию от сигарет и, что особенно важно, делает курение «некомфортным», когда курильщик не получает удовольствия от сигареты. От этих негативных ощущений при курении до полного отказа от никотина — всего один шаг.

ПРОГРАММА «МАЛЫХ ШАГОВ»

- ✓ Покупайте сигареты в маленьких пачках и всегда лишь по одной пачке.
- ✓ Взяв сигарету, пачку сразу же прячьте.
- ✓ Пользуйтесь только сигаретами с фильтром.
- ✓ Постоянно меняйте сорт сигарет.
- ✓ Держите сигареты в таких местах, чтобы каждый раз, когда захочется курить, приходилось бы встать и даже пойти за сигаретами в другую комнату.
- ✓ Если вас угощают сигаретой, отказывайтесь.
- ✓ Если у вас закончились сигареты, не просите их ни у кого.
- ✓ А вот спички просите у знакомых всякий раз, когда хотите курить. Свои спички оставляйте дома.
- ✓ Всякий раз, покурив, очищайте пепельницу.

- ✓ Чистую пепельницу убирайте подальше.
- ✓ После каждой затяжки горящую сигарету кладите на край пепельницы.
- ✓ Каждый раз, прежде чем закурить, сделайте три спокойных вдоха и выдоха.
- ✓ Выкуривайте каждую сигарету не больше чем до половины.
- ✓ Закурив, после первой затяжки погасите сигарету. Если захочется еще покурить, то придется зажечь спичку вновь.
- ✓ Затягивайтесь не чаще, чем через раз: один раз затянитесь, один раз просто подержите дым во рту.
- ✓ Первую за день сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака.
- ✓ Сразу после еды выходите из-за стола и принимайтесь за свои дела. Курить после еды совсем необязательно.
- ✓ Курите дома на кухне, в коридоре или каком-нибудь другом, не очень удобном месте.
- ✓ Не курите во время ходьбы или даже стоя.
- ✓ Не курите в постели.
- ✓ Не курите, когда хочется есть.
- ✓ Не курите за рулем.
- ✓ Не курите за обеденным столом.
- ✓ Не курите, работая за письменным столом.
- ✓ Не курите на совещаниях.
- ✓ Вообще постарайтесь не курить во время рабочего дня.
- ✓ Старайтесь не курить, когда вы кого-нибудь ждете.
- ✓ Старайтесь не курить во время беседы.
- ✓ Старайтесь не курить, когда курят в вашем присутствии.
- ✓ Старайтесь не курить в праздничные вечера. Подумайте, прежде чем закурить сигарету. Взгляните на часы: пусть пройдет 2 мин., только после этого можете закурить.
- ✓ Спустя некоторое время приучите себя закуривать через 5 мин. после того, как решили покурить. Позднее – через 10 мин.
- ✓ Ни в коем случае не выкуривайте больше одной сигареты в час.
- ✓ Когда курите, не занимайтесь ничем приятным: чтением, просмотром телепередач и т.п.
- ✓ Постарайтесь курить не затягиваясь.
- ✓ Подсчитайте, сколько денег вы сэкономили с тех пор, как стали меньше курить.

По политическим соображениям, запретить курение в один день вряд ли возможно, однако можно постараться снизить приток молодежи в армию курильщиков. Один из способов – это запретить табачную рекламу, другой – повысить возрастную границу, с которой разрешается покупать сигареты. Эти две меры даже в совокупности дают незначительный эффект. Однако они привлекают внимание общества к отрицательным последствиям курения и помогают родителям и школе убедить молодежь сказать «нет» табаку. Невозможно пропагандировать отказ от табакокурения, если Вы сами курите: никто Вам не поверит.

НИКОТИНОЗАМЕЩАЮЩАЯ ТЕРАПИЯ

Никотинозамещающая терапия (использование такой продукции, как пластыри, жвачки и носовые ингаляторы) предотвращает или облегчает наихудшие последствия отказа от курения и позволяет постепенно и целенаправленно сократить число выкуриваемых сигарет.

Никатинозамещающие препараты продаются в аптеках без рецепта.

Никотиновый пластырь. Он наклеивается на тело как обычный пластырь и выделяет через кожу в организм небольшие дозированные порции никотина.

Никотиновая жвачка. Никотиновая жвачка достаточно сильна и помогает даже заядлым курильщикам, но некоторые находят ее неприятной.

Никотиновый носовой ингалятор. Это один из новейших никотинозаменителей. Пользоваться им следует, если не помогли пластырь и жвачка.

Любое значительное сокращение числа выкуриваемых за день сигарет положительно сказывается на здоровье. Люди, выкуривающие от 1 до 14 сигарет в день, в 8 раз больше некурящих подвержены риску рака легких. У умеренных курильщиков (15–24 сигареты в день) этот риск выше уже в 13 раз, а у заядлых курильщиков (25 и более сигарет в день) – в 25 раз.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Александров, А.А. Профилактика курения: роль и место психолога / А.А. Александров, В.Ю. Александрова // Вопросы психологии. – 1999. – № 4. – С. 35–42.
2. Бойко, А.Ф. Как бросить курить / А.Ф. Бойко. – М., 1987.
3. Сизанов, А.Н. Психолого-педагогические принципы и интерактивные методики обучения здоровому образу жизни / А.Н. Сизанов, В.А. Хриптович // ЗОЖ. – 2001. – № 3. – С. 4–8.
4. Сизанов, А.Н. Жизнь без табака: пособие для педагогов / А.Н. Сизанов, Н.И. Поплавский, В.А. Хриптович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Харвест, 2004. – 528 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Памятка студенту «Бросаем курить»

Независимо от стажа курения, отказ от него тут же уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или хронического бронхита. Чтобы бросить курить, самое главное – очень этого захотеть. Спросите себя: «Всерьез ли я хочу бросить курить?» Подождите, пока такое желание не окрепнет.

Первый шаг

Тщательно проанализируйте свои курительные привычки. Записывайте каждую сигарету, выкуриваемую вами за сутки. Дайте себе 2-3 недели на выяснение, когда и почему вам хотелось курить.

Второй шаг

Настройте себя на окончательность принятого решения. Запишите все причины, по которым вы хотели бросить курить, в том числе и все то хорошее, что после этого будет. Скажем, вы будете тоньше чувствовать вкус еды и напитков, исчезнет утренний кашель, уменьшится подверженность к респираторным заболеваниям.

Третий шаг

Назначьте день, обведите это число в календаре и с этого дня полностью откажитесь от курения. Попробуйте уговорить одновременно бросить курить всех членов семьи или близких друзей, чтобы в трудные первые дни вы могли поддержать друг друга.

Четвертый шаг

В первые дни пользуйтесь любыми средствами, заменяющими сигарету, – жуйте жвачку, крутите в пальцах ручку или карандаш, если не знаете, куда девать руки без сигареты. Для преодоления абстинентного синдрома пользуйтесь никотинозамещающими препаратами. Попробуйте применять технику расслабления для снятия напряжения.

Пятый шаг

Радуйтесь тому, что вы не курите! Не забывайте: вы экономите кучу денег. Пользуйтесь ими как наградным фондом для себя.

Шестой шаг

В течение первых недель ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища. Испытывая напряжение и беспокойство (результаты преодоления привыкания), вы захотите лишний раз перекусить и можете набрать несколько лишних килограммов. Помните, что самые трудные – первые четыре недели.

Анкета по проблеме табакокурения

1. Пробовали ли вы курить (ДА. НЕТ)? Если да, сколько вам было лет, когда вы попробовали?

2. Причины, по которым начали курить:
   а. пример родителей;
   б. равняюсь на друзей;
   в. влияние кинофильмов и телепередач;
   г. внешняя привлекательность процесса курения;
   д. стремление казаться взрослым, самостоятельным;
   е. любопытство, интерес.

3. С вашей точки зрения, курение – это:
   а. безобидная привычка;
   б. вредная привычка;
   в. зависимость (пристрастие);
   г. неизлечимая болезнь.

4. Ваше самочувствие при курении:
   а. бодрое настроение, высокая работоспособность;
   б. болит голова, тошнит;
   в. сильная жажда;
   г. слабость;
   д. никаких последствий не бывает.

5. Как вы относитесь к курению родителей и тех, кто вам особенно дорог?
   а. отрицательно:
   б. не вижу в этом ничего плохого;
   в. переживаю, что они вредят своему здоровью;
   г. равнодушно.

6. Отношение к курящей девушке (Д), к курящему молодому человеку (М):
   а. уважительное;
   б. сочувственное;
   в. безразличное;
   г. презрительное.

Примечание: ответы даются раздельно.

7. Как вы думаете, кому выгодно то, что вы курите?
    а. мне самому;
    б. табачным компаниям:
    в. государству;
    г. никому не выгодно.

8. Как вы думаете, вредна ли одна сигарета с фильтром (ДА, НЕТ)? Почему?

9. Считаете ли вы, что курение опасно для вашего здоровья?

10. Пытались ли вы когда-нибудь бросить курить?

11. Хотели бы вы быть некурящим, если бы бросить курить было не так трудно?

Анкета для социологического опроса студентов Гродненского государственного университета имени Янки Купалы

<u>Отметьте индивидуальные данные:</u>

Факультет,

курс_____

_____

Пол _____

«Не курю»_____ Пробовал(а)_____ «Курю регулярно» _____

1. Выбери из представленных ниже жизненных ценностей 3 наиболее, по твоему мнению, важные для человека. Проранжируйте их, поставив рядом числа: 1, 2, 3.

а. профессиональная карьера;
б. крепкое здоровье;
в. хорошая дружная семья;
г. яркая насыщенная жизнь;
д. материальное благополучие;
е. близкие друзья.

2. Как ты думаешь, чем жертвует человек ради курения? (выбери два ответа).

а. деньгами;
б. физическим здоровьем;
в. обонянием и чувством вкуса;
г. чистотой дома и одежды;
д. приятной внешностью;
е. продолжительностью жизни.

3. С каким из данных утверждений ты согласен? (выбери два ответа).

а. при курении в кровь попадают такие вещества, которые вырабатываются организмом в ситуациях достижения победы;
б. курение является универсальным «ключиком» для установления отношений в группе;
в. курение дает свободу, вызывая зависимость, т.к. свободному человеку не должно быть трудно бросить курить;
г. курение вызывает материальную зависимость;

д. многие взрослые хотят бросить курить и платят за это большие деньги;
е. курение – это примета взрослости;
ж. курят в основном под влиянием друзей, но отказ от курения не означает отказ от друзей;
з. некурящие люди имеют право на свежий воздух;
и. реклама курения – это рост доходов за счет здоровья курильщиков;
к. каждый вправе выбирать, курить или не курить.

4. Какие из нижеперечисленных жизненных ситуаций подталкивают к курению подростков? (выбери три ответа)
а. одиночество, отсутствие друзей;
б. курящая компания;
в. курящие родители;
г. любопытство, интерес;
д. безделье;
е. мода, реклама.

5. Как ты думаешь, курение вредно для здоровья?
а. да;
б. нет.

6. Почему курение может быть вредным для здоровья? (выбери один ответ)
а. развивается зависимость;
б. вредно воздействует на организм;
в. не знаю;
г. быстрее происходит старение организма.

7. Какие сигареты, на твой взгляд, приносят наибольший вред организму? (выбери один ответ)
а. сигареты с фильтром;
б. сигареты с низким содержанием никотина;
в. все виды сигарет.

8. Верно ли, что в большинстве стран модно курить? (выбери один ответ)
а. да;
б. нет;

в. в тех странах, где ведется пропаганда здорового образа жизни курить немодно.

9. У кого наибольшая зависимость от табака? (выбери один ответ)
а. у тех, кто начал курить до 20 лет;
б. у тех, кто начал курить после 20 лет;
в. табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

10. Из тысячи подростков, начавших курить, сколько умрут от болезней, связанных с курением? (выбери один ответ)
а. не менее 100 человек;
б. менее 200 человек;
в. около 250 человек.

11. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни? (выбери один ответ)
а. на 1 -2 года;
б. на 5-6 лет;
в. на 8 лет и более.

12. Назовите профессии, которые менее доступны для курящих.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

13. Продолжи предложения:
а. Здоровый человек – это

_____
_____
_____

б. Человек с сильной волей и твёрдым характером – это

_____
_____
_____

в. Свободный человек – это

_____
_____
_____

г. Жизнь без табака – это

_____
_____
_____

д. Курящий человек – это

_____
_____
_____

е. Взрослый человек – это

_____
_____
_____

14. Для тех, кто курит регулярно, предлагается ответить на следующий вопрос: «Почему ты куришь?» (обведи кружком те причины, которые касаются тебя).

а. это помогает мне держать себя в рабочем состоянии**;**
б. мне доставляет удовольствие держать сигарету в руках;
в. с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности;
г. закуриваю, если чем-то расстроен;
д. мне просто не по себе, если под рукой нет сигареты;
е. курю автоматически, не задумываясь о причинах;
ж. курю, чтобы собраться, сосредоточиться;
з. сам процесс прикуривания доставляет мне удовольствие;
и. мне приятен запах табака;
к. закуриваю, когда волнуюсь;
л. когда я не курю, мне будто чего-то не хватает;
м. у меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую;
н. когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее;
о. смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие;
п. чаще всего я курю, когда я спокоен, умиротворен;
р. курю, когда мне скучно или не хочется ни о чем думать;
с. если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это;
т. иногда случается, что я закурил автоматически, несознательно.

Тренинг по здоровому образу жизни

Слово «тренинг» в переводе с английского означает упражнение. На тренинге организуется специальное взаимодействие между членами группы, позволяющее развивать и корректировать особенности личности, приобретать знания, умения и навыки в процессе общения и осознания каждым членом тренинговой группы своих чувств и действий.

Требование к помещению. Помещение должно быть оборудовано в соответствии с нормативными требованиями к проведению тренинга.

Реквизит. Для выполнения ряда упражнений необходимы бумага (писчая и ватман), карандаши, наборы фломастеров или цветных карандашей, пластилин, столики или жёсткие подставки для письма.

Требования ко времени проведения и содержанию занятий. Ведущий учитывает временные параметры содержания занятий, перечень тренинговых процедур и выбирает их в соответствии с целями, задачами и условиями.

Количество участников. В тренинге количество участников не должно превышать 15 человек.

Занятие 1

Цель: - развитие сензитивности, адекватного восприятия и понимания другого человека.

«Угадай, чей предмет?»

Ведущий показывает разнообразные предметы. Каждый участник тренинга записывает, кому может принадлежать данный предмет и какими качествами обладает человек, которому принадлежит предмет.

Предметы могут быть самыми разнообразными (сумочка, учебник, карандаш, чашка и т.д.), но обязательно должны присутствовать сигареты, трубка для курения.

Затем происходит обсуждение ответов и выясняется, какими характеристиками обладает, по мнению членов группы, курящий человек и человек, который ведет здоровый образ жизни.

«Ты – родитель»

Представьте себе, что вы – мамы и папы. И вот однажды вы нашли у своего ребенка сигареты. Что вы предпримете, почему, для чего?

Проводится ролевая игра, в процессе которой происходит обмен ролями.

Затем обсуждаются ощущения каждого исполнителя роли, а также даются характеристики курящему человеку и человеку, который ведет здоровый образ жизни.

«Стекло»

Предыдущая тема обсуждается невербально. Между родителем и ребенком (упражнение выполняется парами, время контролирует ведущий) находится воображаемое звуконепроницаемое стекло. Они должны общаться с помощью жестов, мимики и пантомимики. По сигналу ведущего происходит обмен ролями.

Затем обсуждаются ощущения исполнителя каждой роли, а также даются характеристики курящему человеку и человеку, ведущему здоровый образ жизни.

«Слоган»

Как известно, на пачках сигарет печатают: «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья».

Разработайте слоганы о вреде курения и предложите список товаров, на которых они могут быть напечатаны. Напоминание: для большей эффективности учтите характеристики курящих людей и людей, которые ведут здоровый образ жизни.

Задание выполняется по подгруппам. Проводится конкурс на лучший слоган.

«Дружно хором»

Вся группа дружно хором скандирует слоганы каждой подгруппы.

Занятие 2

Цель: формирование установки активного неприятия курения.

«Экспедиция через пустыню»

Вы отправляетесь в путешествие через пустыню. Вам разрешается взять с собой десять предметов. Выберите из указанных на карточках предметов (даны наименования разнообразных предметов, в том числе и сигарет) те, которые вы возьмете с собой. Участники тренинга выбирают какой-либо предмет из указанных на карточках, лежащих на столе (карточки заранее готовит ведущий), затем обсуждают свой выбор по подгруппам и создают образцовый набор. Отдельно обсуждается вопрос о том, почему не нужны сигареты.

«Диктант»

Вы пишете книгу для младших школьников о здоровом образе жизни и вреде курения. Составьте несколько предложений на эту тему, которые младшие школьники могут записать под диктовку.

После составления предложений каждый член группы диктует их, а все остальные участники тренинга записывают. В результате получается книга.

«Живые скульптуры»

Объявлен конкурс на лучшую скульптуру, посвященную антиникотиновой рекламе. Представьте, как должна выглядеть эта скульптура, предложите участникам тренинга позировать (расположите их так, как вам представляется). Затем определяются скульптуры, наиболее выразительно отражающие идею конкурса.

«Афоризм»

Знаменитый мыслитель Публий Сир сказал: «Стерпев пороки друга, наживешь их себе». Обсудите эту мысль применительно к проблеме курения. Все участники тренинга высказываются по очереди.

Занятие 3

Цель: развитие и укрепление своего «Я», уверенности, способности изменить свое поведение.

«Сходство»

Ведущий бросает какому-либо участнику тренинга мячик и задает вопрос: «На кого похож курящий человек?». Это упражнение имеет эффект, когда каждый участник отвечает на вопрос несколько раз.

«Педагоги»

Твои педагоги заметили, что от тебя пахнет сигаретным дымом. Что они сделают, что им лучше сделать, почему, для чего?

Проводится ролевая игра парами (каждая пара выступает по очереди перед группой): один участник – педагог, второй – школьник. Затем происходит обмен ролями и обсуждение впечатлений.

«Мои вершины»

Задумайте желания, поставьте цели. Это могут быть мысли от самых простых и обыденных до самых возвышенных и важных, связанных со смыслом жизни.

Нарисуйте на листах бумаги пики, т.е. цели, которых вы хотите достичь.

Затем устраивается выставка и проводится обсуждение темы.

«Мои ошибки»

Как вы относитесь к пословице «Жизнь прожить – не поле перейти»? Проводится обсуждение жизненных ошибок.

Каждый на отдельном листке записывает ошибки, которые хочет исправить.

«Костер»

Все листки с написанными на них ошибками, которые хотят исправить, помещают в специальную емкость и поджигают. Сгорает листик – исчезает ошибка.

Можно все начать с чистого листа.

Каждый участник еще раз просматривает рисунки «своих вершин» и, если ему хочется, изменяет их.

Занятие 4

Цель: проанализировать свои слабые стороны и «возможный комплекс неполноценности», определить способ работы с ним.

Комплекс неполноценности присущ всем людям, так как является напоминанием о нашей младенческой слабости. Но в то же время осознание своих несовершенство – это источник развития личности. Работать над своими слабыми сторонами можно, используя следующие способы:

- работа с самим недостатком (например, выдающийся оратор древности Демосфен изначально страдал косноязычием, но благодаря упорным тренировкам преодолел этот дефект);

- компенсация, т.е. усиленное развитие других сторон и качеств личности (например, Ньютон, будучи физически слабым, упорным трудом достиг успехов в умственной деятельности).

Проявление комплекса неполноценности связано преимущественно с удовлетворением личных или общественных интересов.

Мы предлагаем два варианта проведения занятия по данной теме:

1. Игра «Победи своего дракона».
2. Библиотерапевтическая методика «Пять стихотворений».

Игра «Победи своего дракона».

Ведущий рассказывает о том, что почти у каждого человека есть «свой дракон», выращенный в домашних условиях: это наши недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему-то миримся. В один прекрасный день почти каждый решается убить своего дракона. Но потом оказывается, что процесс этот длительный, что на месте одной отрубленной головы незаметно вырастает другая, потом третья. И мы приучаемся жить со своим драконом, хотя со временем он все больше портит и нашу жизнь, и жизнь наших близких.

Участникам тренинга ведущий предлагает, ориентируясь на выполнение домашнего задания, нарисовать или склеить по типу коллажа «своего дракона» и дать название ему и каждой голове в отдельности.

Домашнее задание. Ведущий говорит о том, что для борьбы с драконом почти всем понадобились помощники, друзья. Друзья очень важны в жизни. Способность заводить друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих нас людях. Каждому ученику раздаются бланки «телеграмм» с проставленным именем адресата. Адресатами являются все участники занятий, в том числе и тот, кто посылает «телеграммы». Надо написать каждому, в том числе и самому себе, самое хорошее, что можно о нем сказать.

После выполнения задания участники могут придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария фильма. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько членов в группе.

Для сочинения каждой группе или отдельному школьнику ведущий предлагает набор игральных карт, сделанных по типу так

называемых карт Проппа. Карты Проппа — это колода карт по типу игральных (хорошо, если они иллюстрированы, особенно шутливыми, юмористическими рисунками), на каждой из которых записана функция действующего лица или какая-либо тема для сочинения истории.

Подчеркивается, что колода сложена по порядку, обычному для сказок, но ее можно перетасовать, можно вытаскивать наугад несколько карт и создавать историю по ним и т.д. Единственное условие – герой должен действовать как человек, уверенный в себе. Набор карт Проппа включает 31 карту (по числу функций, выделенных В.Я. Проппом) (набор, используемый Дж. Родари – 20):

- предписание или запрет;
- нарушение;
- вредительство или недостаток;
- отъезд героя;
- задача;
- встреча с дарителем;
- волшебные дары;
- появление героя;
- сверхъестественные свойства противника;
- борьба;
- победа;
- возвращение;
- прибытие домой;
- ложный герой;
- трудные испытания;
- препятствия ликвидируются;
- узнавание героя;
- изобличение ложного героя;
- наказание противника;
- свадьба.

Можно использовать набор из 16 карт: *предписание или запрет; нарушение; принятие решения о битве с драконом; сбор вооружения; путь к дракону; встреча с дарителем; волшебные дары; препятствия; враги; помощники; вызов дракона на бой; условия битвы; битва; победа; возвращение героя; последствия побед.*

На написание истории участникам дается 25 минут. Затем желающим предлагается рассказать или показать свои истории.

Таким образом, умение найти хорошее в каждом человеке характеризует не только адресата, но и того, кто это делает. Для того чтобы «телеграммы» могли быть вовремя доставлены адресату, их

необходимо положить в «волшебный ящик» за день до занятий, а ведущий специально придет за ними. (Последнее делается для того, чтобы предотвратить появление нежелательных – оскорбительных, грубых – «телеграмм». Если же такие «телеграммы» все же будут, их необходимо вернуть участнику, чтобы тот переделал, или, если она не подписана, заменить «позитивной».)

Занятие 5

Цель: активное обоснование отказа от курения.

«Ассоциации»

Из списка слов выберите те, которые относятся к человеку, к его чувствам и состояниям, и те, которые относятся к курению и сигарете.

Список слов: дружба, удовольствие, Чернобыль, одиночество, общение, яд, гости, растение, радость, зависимость, мода, современность, самостоятельность, независимость, отрава.

После составления на большом листе ватмана двух списков слов членам группы предлагается дополнить его по этому же принципу самостоятельно.

«Головные повязки»

Каждому участнику тренинга на лоб липкой лентой наклеивается карточка с названием его роли. Упражнение выполняется по подгруппам. Все члены подгруппы знают названия чужих ролей, но не своей. Общаются друг с другом в соответствии с ролью каждого. В конце общения, время которого регламентирует ведущий, и после того, как упражнение выполнили все члены группы, происходит обсуждение впечатлений, и каждый может назвать свою роль, о которой догадался. После этого повязки снимаются.

Возможные роли: заключенный в тюрьме, профессор, девушка на дискотеке, студент, пенсионерка, дачник, военнослужащий, педагог, врач и т.д. Тема беседы – современная экологическая обстановка, здоровье, курение.

«Молодая семья»

Игра проводится парами по очереди, затем происходит смена ролей и обсуждение переживаний и чувств при их исполнении. Разыгрывается ситуация «В магазине»: необходимо выбрать и купить товары для здорового образа жизни и обосновать отказ от покупки товаров, вредных для здоровья. Наименования товаров обозначены на карточках.

«Билль о правах»

Пользуясь текстом билля о правах, обоснуйте свободный выбор отказа от курения, от принуждения к нему друзьями, рекламой, средствами массовой информации.

Вы имеете право:

- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает;
- говорить «нет», «спасибо, нет».

Вы не обязаны:

- извиняться за то, что вы были самим собой;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- выполнять неразумные требования;
- нести на себе тяжесть неправильного поведения кого-либо.

В конце занятия группа скандирует: «Я имею право быть здоровым, я имею право не курить».

«Научная лаборатория»

Группа делится на три–пять подгрупп, каждая разрабатывает свою тему. Затем происходит защита и обсуждение тем: «Экономические аспекты вреда курения», «Медицинские аспекты вреда курения», «Социальные аспекты вреда курения», «Психологические аспекты вреда курения», «Нравственно-этические аспекты вреда курения».

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Для заметок