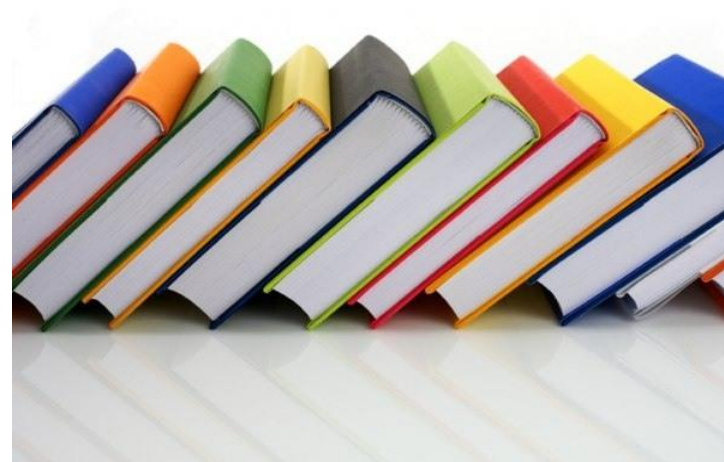


УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ФЕДЕРАЦИИ ПРОФСОЮЗОВ БЕЛАРУСИ  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ «МИТСО»  
ОТДЕЛ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ С МОЛОДЁЖЬЮ

**Эффективность  
информационно – игровой работы  
по профилактике табакокурения.**

*(методические рекомендации для преподавателей,  
кураторов, педагогов, психологов, методистов, воспитателей)*



МИНСК 2023

**Составитель: педагог-психолог  
отдела воспитательной работы с молодёжью МИТСО  
И.А. Врублевская**

Профилактика табакокурения - тема очень значимая и важная в воспитательной работе каждого учебного заведения. Курение – это не безобидная привычка, с которой легко расстаться. Это настоящая и огромная проблема всего общества.

Вырастая среди курящих, дети не сомневаются в том, что курение – такой же естественный процесс, как потребление пищи и воды. Курение у них ассоциируется с общепринятой нормой поведения.

Характерно, что в семье курящих в раннем возрасте приобщаются к курению 50% и более детей, а в некурящих – не более 25%. В приобщении к курению значимую роль играет посещение компаний, вечеринок, дискотек - самых распространённых форм досуга подростков. Основными мотивами приобщения к курению девушек являются: «это красиво», «это модно», «потому, что если куришь, можно привлечь внимание и понравиться мужской части компании» и т.д. Психологию тяги девушек к курению можно дополнить такими данными: «...девушку интересует характер своеобразного ритуала курения...». Каждая девушка – будущая мать и должна отдавать себе отчёт

в том, на какой риск она идёт, легкомысленно поддаваясь моде.

Нередко начало курения табака вызывает неприятные ощущения – першение в горле, тошноту, рвоту, но если человек продолжает курить, то неприятные ощущения постепенно проходят, вырабатывается привычка.

У курильщика постепенно формируется так называемый никотиновый синдром. Началом никотинового синдрома следует считать период, когда пропадает неприятное ощущение, вызываемое курением.

В динамике развития никотинового синдрома условно можно выделить три стадии. В основе этих стадий лежат шесть ведущих симптомов. Это психическое и физическое привыкание, изменённая реактивность, психические, соматические и неврологические нарушения.

В период появления предвестников никотинизма отмечается разовое курение, что приводит к неприятным ощущениям – першению в горле, кашлю, шуму в ушах, тошноте.

**Начальной стадией** болезни следует считать время, когда пропадают неприятные ощущения, вызываемые курением, и появляется чувство удовольствия, лёгкой эйфории. Далее постепенно наступает психическое привыкание, появляется желание курить, ощущение, что курение повышает настроение, улучшает самочувствие. Физического влечения нет. На этой стадии подростки способны усилием воли прекратить курение. Продолжительность начальной стадии от 1 до 5 лет.

**Хроническая стадия курения** носит стойкий характер, ибо имеется тяга к табаку, психическое влечение носит обсессивный характер с периодическим получением комфорта. Физическое влечение начинает проявляться в желании после перерыва вновь закурить, некоторых явлениях дискомфорта при отсутствии вновь закурить.

**В поздней стадии реактивность** организма меняется, это выражается в снижении толерантности. Курение вызывает неприятные ощущения, боли в области сердца, общий дискомфорт, снижается психическое влечение, комфорт от употребления табака

с годами появляется всё меньше и меньше, часто остаётся просто автоматическая привычка курить.

Курение подростков отражается на физическом развитии, ребята плохо растут, отстают в весе. У таких подростков землистый цвет лица, они выглядят худыми. Стремясь скрыть свой порок от родителей и учителей, подростки курят тайком, торопливо, сильнее затягиваясь табачным дымом. В таких условиях происходит интенсивная переработка табака и табачный дым переходит больше вредных веществ.

Больше табачных ядов находится в дыме при докуривании сигареты до конца, а именно так делают ребята. Огромный вред приносит докуривание окурков, к чему прибегают подростки, не имея денег на покупку сигарет. Необходимо напомнить об опасности передачи инфекции через окурки, побывавшие в губах неизвестных. Причём подростки курят самые дешёвые сигареты, а в них никотина больше, чем в табаке высших сортов. Никотин снижает слух и нарушает зрение у подростков, вредное действие табачных ядов сказывается на работе головного мозга.

Курение является одной из причин развития нервных расстройств в подростковом возрасте. Несовершеннолетние становятся раздражительными, вспыльчивыми, плохо спят, у них нарушается внимание и память.

Известно, что с увеличением числа курильщиков помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой болезни – сухой кашель. Такова цена курения для молодёжи. К сожалению, подростки в силу своих возрастных особенностей не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

Чтобы преодолеть эту «неосознанность» стоит, как можно раньше знакомить юных поклонников табака с трагическими последствиями многочисленных «экспериментов», устраиваемых малолетними курильщиками. В литературе описано множество случаев смерти детей в результате отравления табаком. Так, во французском курортном городе Ницце компания подростков устроила состязание - кто больше выкурит сигарет. Выигравших оказалось двое, но награду «победители» получить не смогли: выкулив по 60 сигарет они скончались сразу. Несколько других

участников «состязания» в тяжёлом состоянии были доставлены в больницу. Известен случай, когда юноша погиб выкурив одну большую сигару.

Таким образом, у курения, как процесса удовлетворения надуманных потребностей, положительных сторон не существует, но очень много существенных отрицательных сторон.

**Профилактика** является наиболее эффективным средством в формировании здоровой личности. Как сделать так, чтобы эффект от проведённого мероприятия был именно профилактическим, то есть повышающим информированность, формирующим установки на здоровый образ жизни и способствующим принятию единственно верного решения – «не пробовать!»?

В зависимости от степени риска заболевания различают *первичную, вторичную и третичную профилактику*.

**Первичная профилактика** – это комплекс мероприятий, направленных на предотвращение табакокурения. Это форма профилактики предусматривает работу с контингентом, не знакомым с

действием табака. Она рассчитана на всё население, но, прежде всего, на детей и подростков. Программы первичной профилактики включают антитабачную пропаганду, вовлечение подростков в общественно полезную творческую деятельность, занятия спортом, туризмом, искусством, приобщение к посильному труду и т.д. Одной из задач первичной профилактики является выявление детей, подростков, студентов «группы риска».

**Вторичная профилактика** – направлена на выявление подростков, имеющих опыт курения. Ориентирована на «группу риска». Главная задача – не опоздать с принятием оздоровительных мер (пока не сформировалась психическая и физическая зависимость).

**Третичная профилактика** – это помощь людям, страдающим заболеваниями, вызванными табакокурением, с целью поддержания дееспособности человека.

***Профилактическая работа включает в себя три компонента:***

**Образовательный компонент:** - дать представление о действии химических веществ, входящих в состав табачного дыма, изменяющих состояние сознания, о болезнях и последствиях, к которым приводит зависимость от табака.

**Психологический компонент:** - коррекция определённых психологических особенностей личности, способствующих возникновению зависимости от табакокурения, создание благоприятного климата в коллективе, формирование адекватной самооценки, навыков принятия решений.

**Социальный компонент** - помощь в социальной адаптации ребёнка, подростка, к условиям окружающей среды, обучение навыкам общения, сопротивление давлению со стороны окружающих, навыкам здорового образа жизни.

При составлении плана внутригрупповых, школьных, общеуниверситетских профилактических мероприятий, направленных на формирование у личности стремления к здоровому образу жизни, профилактику вредных привычек, следует учитывать,

что, к сожалению, не всегда проводимая большая по объёму работа бывает достаточно эффективной. В связи с этим хотелось бы немного сказать об основах восприятия информации. Информация воспринимается человеком через все органы чувств. В том числе, по данным психологов, через слух -17%, через зрение – 83%. Кроме того, информацию нужно не только воспринять, но запомнить и усвоить. Действует простое правило: чем больше органов чувств мы задействуем, тем большее количество информации запомним. В среднем у нас в памяти остаётся из того, что мы:

*Прочитали – 10%*

*Услышали и увидели – 50%*

*Услышали - 20%*

*Увидели – 30%*

*Сами сказали – 70%*

*Сами сделали – 90%*

Любая информация затрагивает личный опыт человека, вызывает определённые, связанные с этим опытом чувства и получает соответствующее толкование. Это процесс определяет реакцию слушателя. Следовательно, при проведении

мероприятий, направленных на профилактику табакокурения и пропаганду здорового образа жизни, **необходимо:**

1. Учитывать особенности восприятия, чередовать применяемые формы, методы и средства информационно-образовательной работы.
2. Обеспечить максимальную визуализацию информации (наглядный раздаточный материал, показ видеофильмов).
3. Побуждать обучающихся к самостоятельному поиску, а не давать им готовые знания. Ведущий отказывается от роли своеобразного фильтра, пропускающего через себя учебную информацию, и выполняет функцию помощника в работе, одного из источников информации. Диалог с детьми, студентами должен быть открытым.
4. Обращать обучающихся к собственному социальному опыту, а также и к опыту других людей. При этом им приходится вступать в коммуникацию друг с другом, совместно решать поставленные задачи, преодолевать конфликты, находить общие точки соприкосновения, идти на компромиссы.

Наиболее действенными являются те профилактические мероприятия, где учащиеся являются не пассивными слушателями, а активными участниками процесса коммуникации, обмена информацией. Профилактика должна быть позитивной.

5. Поручать подготовленным сверстникам проведение мероприятий. Принадлежность ребят, проводящих занятия со сверстниками, к одному поколению, способность говорить на одном языке, их успешность и привлекательный имидж, компетентность и доступность – всё это увеличивает положительный эффект профилактической работы.

**Формами проведения** профилактических мероприятий может быть ток-шоу, диспут, семинар, дебаты, круглый стол, суд над табаком, интерактивное голосование. Можно использовать форму популярных телеигр, таких как «Что? Где? Когда?», «КВН» и т.д. Эффективной формой проведения профилактических мероприятий являются тренинговые занятия (коррекционно-развивающие занятия с элементами тренинга).

Примером мероприятий по профилактике табакокурения может служить ролевая игра «Вы рискуете своими лёгкими».

### **Порядок проведения и правила ролевой игры «Вы рискуете своими лёгкими».**

Игра состоит из трёх этапов (геймов).

Участники делятся на команды

#### ***1 гейм.***

Номера вопросов выбираются капитанами по очереди. Среди вопросов есть так называемый «счастливый вопрос», который оценивается в 3 очка (остальные в 1 очко). На осуждение даётся 1 минута, затем звучит сигнал. После этого один из участников даёт ответ. Каждой команде задаётся 6 вопросов. Если команда не отвечает или ответ не верный, то ответ могут дать болельщики команды – соперницы. Болельщики за верный ответ получают жетон, который в конце игры будет отмечен призом.

#### ***2 гейм.***

Вопросы задаются каждому участнику по отдельности. Начинает команда, у которой меньше всего баллов.

#### ***3 гейм.***

Вопросы капитанам. В перерывах между геймами или в конце игры проводится подведение итогов, возможны музыкальные номера, созвучные теме мероприятия. В конце игры награждается команда – победитель и наиболее активные болельщики.

### ***Примерные вопросы и ответы к игре:***

<b>ВОПРОС</b>	<b>ОТВЕТ</b>
1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется это газ?	1. Угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.
2. Какой орган наряду с	2. Сердце. Курение



лёгкими больше всего страдает от последствий курения?	является одной из основных причин заболеваний сердца.
3.Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?	3. Неверно. Спорт не нейтрализует вред, причинённый организму курением.
4. Какова главная причина бытовых пожаров, сопровождающихся гибелью людей – электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты, сигареты? Выберите правильный ответ.	4. Сигареты.
5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько смолы оседает в его лёгких?	5. Около одного литра.
6. Верно ли утверждение, что	6.Верно. Курение порождает как

табакокурения вызывает сильное привыкание?	физическую, так и психическую зависимость. Это одна из причин, почему так трудно бросить курить.
7.Назовите хотя бы одну из причин, почему курение опасно для беременных женщин?	7. Увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, риск рождения плода с аномалиями развития и т.д.
8.Что обозначает понятие «пассивное курение»?	8. «Пассивное», или «вынужденное курение», состоит в том, что некурящие вдыхают дым от сигарет окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания, а также для беременных женщин и детей.
9.Назовите занятия	9.Плавание, подвижные

которые несовместимы с курением?	игры, занятия спортом.
10. Назовите причины, почему многие люди предпочитают не курить?	10. неприятный запах, некурящие друзья, некурящие родители, портится цвет кожи и голос.
11. Сколько сигарет нужно выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в лёгких?	11. Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление, нарушить газообмен в лёгких.
12. Как курение влияет на внешность человека?	12. Словесный портрет курильщика: - появляется запах изо рта; - преждевременное образование морщин на лице; - пожелтевшие зубы, ногти, пальцы рук; - очень грубый, охрипший голос.

Обычно в лекциях и просветительских беседах красочно описывают последствия, связанные с табакокурением. Однако такая информация обычно не производит впечатления на учащихся, они не воспринимают и тем более не усваивают её. Это объясняется тем, что многие учащиеся, студенты ещё не имеют перспективы на будущее, они живут настоящим. Поэтому какие-либо неприятности со здоровьем, которые наступят потом, через несколько лет их не пугают. Следует учитывать, что для подростка даже 2-3 года – очень далёкая перспектива, а 5-8 лет - это целая жизнь.

В плане формирования ответственности за своё будущее могут быть использованы упражнения «Мои жизненные планы», «Заветные желания».

## Упражнение «Заветные желания».

Участники получают листки для записи и задания:

1. Каждый сознательный человек имеет в жизни определённые планы и стремится к тому, чтобы их выполнить. Напишите свои заветные желания и теперь разложите их по мере значимости для вас.

Но жизнь зачастую вносит в наши планы свои коррективы. Например, вы не успели что-то сделать, предпринять вовремя – и одной вашей мечте не суждено сбыться. Вы сами выберите какой. Отложите этот лист. (Ведущий собирает эти листки).

2. Вторая мечта не смогла осуществиться по независящим от вас причинам. Выберите её сами (Ведущий собирает и эти листки с желаниями).

3. Дальше в жизни так сложились обстоятельства, что ради очень близкого Вам человека нужно пожертвовать мечтой. Отдайте это листок ведущему.

4. Посмотрите, какая мечта у вас осталась. А теперь я заберу эту оставшуюся мечту, не спрашивая вашего желания.

5. Рефлексия. Расскажите о ваших впечатлениях. По окончании упражнения листки с записями обязательно возвращаются участникам.

## Упражнение «Мои жизненные планы».

Один из участников занимает место на стуле. Остальные по очереди высказывают свои предположения относительно его (участника на стуле) будущего через 10 лет.

- Чем он будет заниматься?
- Где будет работать?
- Будет ли у него семья?
- Как он будет одет?

Когда выскажется последний участник, ведущий задаёт вопросы сидящему на стуле:

- Что из сказанного совпадает с твоими представлениями о будущем?
- С чем ты не согласен?

- Чтобы ещё добавил в свою будущую жизнь?
- Чего ты опасаясь в будущем?

Говоря об опасности табакокурения, следует, в первую очередь, акцентировать внимание на возникновение зависимости.

### **Упражнение – метафора «Стул»**

*Задача: показать, что человек не в состоянии контролировать наступление / формирование зависимости.*

Ведущий приглашает добровольца. Ставит на расстоянии 2 метра от него стул и просит определить, каково расстояние до стула, сколько шагов. Участник должен назвать, сколько шагов ему нужно сделать, чтобы оказаться рядом со стулом. После того как участник определится, ведущий просит его сделать эти шаги. Как только доброволец начинает шагать, ведущий резко придвигает стул ближе.

Ведущий задаёт вопросы участнику упражнения:

- Что произошло? Что случилось со стулом? Что случилось с расстоянием?

- Когда ты начинал шагать, ты ожидал, что я придвину стул?
- Что ты почувствовал, когда я придвинул стул?
- Почувствовал ли ты себя обманутым?

Поясняя смысл метафоры, особенно отметьте, что проблема зависимости кроется, прежде всего, не в человеке, а в свойствах самой зависимости. Каким бы ни был человек, делая первые шаги, он думает, что может рассчитывать расстояние и время до возникновения зависимости. Человек убеждён, что он контролирует ситуацию. Самое страшное в том, что хотя зависимость может формироваться очень быстро, этого не происходит мгновенно. Человек убеждён, что ничего страшного для него не происходит. На самом деле это иллюзия, которую создаёт «зависимость».

Для того, чтобы образно продемонстрировать вред, который наносит табакокурения человеческому организму, может быть использовано упражнение «Куколка».

### **Упражнение «Куколка».**

Возьмите по одному листку бумаги, нарисуйте на нём контуры куколки.

Мелкими рывками пальцев рук освободите её от лишней бумаги. Сложите фигурку в гармошку, делайте сгибы часто. А теперь попробуйте расправить, разгладить листок. Вы можете сразу сделать свою куколку ровной, без изгибов, как прежде? **(нет).**

**Рефлексия:** Когда мы совершаем действия которые наносят вред здоровью (в частности, приобщение к табакокурения), возникают проблемы с функционированием органов и систем организма, и нужно приложить максимум усилий и стараний, чтобы исправить ситуацию.

#### **Работа в малых группах.**

#### **«Дерево причин и последствий»**

**Задача:** показать какими разными могут быть причины приобщения к табакокурения, и какими тяжёлыми, независимо от причин, могут оказаться последствия.

Спросите у участников: «Почему люди попадают в зависимость? Что является причиной? Что может произойти в жизни человека, попавшего в зависимость от алкоголя, наркотиков, или табака? Каковы последствия?»

Попросите участников продолжить работу в подгруппах. Участники одной из подгрупп в течение 3-5 минут должны записать как можно больше **причин**, почему люди обращаются к алкоголю, наркотикам, табаку. Участники другой подгруппы – как можно больше **последствий**. Пока группы работают, сделайте на доске заготовку – рисунок корней и кроны дерева. После того, как закончится время, попросите участников подгруппы «причины» подойти к доске и в корнях дерева записать причины, которые они выделили. Затем подгруппа «последствия» записывает в кроне последствия потребления алкоголя, наркотиков, табака.

**Если необходимо, то подскажите им:**

**Причины:**

- ✓ одиночество
- ✓ за компанию
- ✓ заставили
- ✓ чтобы веселиться
- ✓ проблемы в семье
- ✓ конфликт с учителем
- ✓ показать другим, что взрослый
- ✓ жизненная трагедия
- ✓ не знал, что ему предлагают
- ✓ любопытство
- ✓ забыть про проблемы
- ✓ был(а) –пьян(а) – не помню
- ✓ как все
- ✓ не смог(ла) отказаться.

**Последствия:**

- ✓ теряет друзей
- ✓ проблемы в семье
- ✓ останется без денег

- ✓ болезни, проблемы со здоровьем
- ✓ потеря интереса к жизни
- ✓ перестанет учиться

Сделайте вывод и задайте участника вопрос: «Любая зависимость влияет на человека негативно, приводит к печальным, а зачастую к страшным последствиям. Выбор употреблять что-то или нет, заниматься тем или иным делом человек делает сам. Неужели человек хочет именно этих последствий для себя и своих близких? Скорее всего, нет, почему же тогда он делает такой выбор?» Попросите участников свободно высказаться на эти темы и выслушайте их.

В конце упражнения обратите внимание на то, к каким последствиям может привести даже незначительная на первый взгляд причина. Проведите линии по нарисованному дереву от «любопытства» к «тюрьме», от «за компанию» к «проституции», от «забыть про проблемы» к «проблемам со здоровьем» и «смерти».

Курение и молодёжь серьёзная проблема не только медицинская, но и социальная. Эту проблему невозможно решить, не зная её причин, не имея данных о её характере и распространённости среди детей, подростков, студентов. А, значит, необходимо проведение анкетирования и опросов, которые помогут понять причины данного негативного явления и наметить план профилактических мероприятий. При формулировке вопросов необходимо раскрыть понятия, составляющие сущность проблемы.

1. Распространённость и масштабы явления (пробовал ли курить респондент и курит ли он в настоящее время; если да- то регулярно или от случая к случаю, сколько сигарет выкуривает в течение суток, чувствует ли физическое недомогание без сигареты).
2. Когда и как начал курить (в каком возрасте впервые попробовал сигарету, почему решил попробовать, когда начал курить регулярно и чем это было вызвано).

3. Взаимосвязь социально-экономической неустроенности и курения (материальное положение семьи респондента; состав семьи; часто ли бывают конфликты в семье).
4. Влияние группы и референтной группы курящих (сколько одноклассников респондента курят, курят ли его родители, друзья, курят ли наиболее авторитетные для него люди, общение с которыми доставляет ему удовольствие, относились ли к его пристрастию негативно).
5. Влияние факторов социокультурного уровня (отношение респондента к учёбе, его хобби, жизненные приоритеты – материальный достаток, повышение интеллектуального уровня или высокое положение в обществе).
6. Влияние рекламы на распространение привычки к курению (доверие респондента к рекламе табака; наличие у него ассоциаций, наиболее часто внушаемых рекламой сигарет; бросил ли курить или стал бы курить меньше в случае резкого повышения цен на табачные изделия, возникновение трудностей с их

приобретением или исчезновением из продажи его любимых марок сигарет).

7. Отношение некурящих к курению (раздражает ли респондента табачный дым; почему, по его мнению, люди начинают курить; как он относится к курению в общественных местах).

8. Желание расстаться с вредной привычкой (пытался ли респондент бросить курить, собирается ли оставить эту привычку ближайшем будущем, чем вызвано желание, бросил ли он курить в случае ухудшения здоровья).

Ответы на эти и подобные вопросы способны дать структурную картину распространённости курения среди детей и подростков, позволяют выявить значение тех или иных факторов в формировании привычки к курению.

***Ответы могут быть анонимные, но указан возраст и пол респондента.***

В связи с тем, что основной целью опроса является анализ, то большая часть вопросов должна быть направлена на интересующий сегмент – некурящих

детей и подростков – с целью выявления различия в их установках и поведении.

Человек существует, развивается и формируется как личность благодаря взаимодействию со средой, осуществляемому посредством его деятельности. Личность без деятельности немыслима, потому что всегда присутствуют потребности, которые нужно удовлетворять. Человек меняется на протяжении всей жизни. Он сталкивается с новыми людьми, которые оказывают на него влияние, вследствие чего изменяются его взгляды на жизнь.

Каждый испытывает внешние воздействия во всех жизненных ситуациях. Важно помнить это и быть способным осуществлять собственный выбор. *Кто или что может влиять на наш выбор?*

- Друзья (сверстники, знакомые);
- Семья (родители, другие родственники);
- Кумиры (звёзды музыки, телевидения, спорта и т.д.);
- Пресса (реклама на радио, в газетах, на телевидении);



- Ценности (мнения, взгляды, которые определяют наше поведение).

### **Влияние друзей.**

Молодёжь знает о вреде курения, однако в ситуациях, когда закурить предлагают друзья, соглашаются. Некурящий нуждается в сильной убеждённости и сильной воле, чтобы оставаться некурящим, когда большинство друзей курят. Некоторые могут даже думать, что они должны начать курить для того, чтобы быть со своими друзьями. Мы часто в жизни испытываем групповое давление. В таких случаях можно реагировать следующими способами: не соглашаться, реагировать агрессивно. Важно понимать, что не всегда выгодно быть такими, как все.

### **Влияние семьи.**

Семья имеет большое значение в нашей жизни. Семья – источник взглядов, ценностей, традиций.

### **Влияние кумиров.**

Курение часто имеет отношение к определённому образу жизни. Это связано с музыкальными течениями, со спортом, с профессией. Так, например, среди поклонников рока чаще встречаются курильщики, чем среди их сверстников, предпочитающих более мягкую музыку. Почти все звезды рока – курильщики. Пример звёзд провоцирует их поклонников. Спортивный мир – мир особый там курение не приветствуется.

Можно иметь любой вкус, предпочитать различную музыку, причёску, одежду. Успех в жизни не зависит от этих переменных. Курение – это такой же выбор.

### **Влияние рекламы.**

Всем знакомы плакаты с изображением курящих красавцев – ковбоев на фоне диких гор или человека, легко находящего с помощью сигареты общий язык с противоположным полом. Реклама построена на использовании образов, которые символизируют свободу, независимость,

приключения, воздействуя, таким образом, на потенциальных потребителей. Но действительно ли необходимо курить для того, чтобы мчаться в горах на лошади или путешествовать в джунглях, быть бесстрашным авантюристом или замечательным героем? Действительно ли девушка полюбит молодого человека за то, что он будет курить? Курение - это фактор равенства полов?

Но в конечном итоге выбор зависит от каждого из нас. Важным моментом в профилактической работе является обучение навыкам сопротивления давлению.

Цель таких занятий – обретение уверенности в себе, развитие чувства ответственности, умения предвидеть результаты своих действий, противостоять манипулированию.

**Универсальные правила конструктивного сопротивления угговорам начать курить!**

1. Сразу встаньте на свою позицию, не увиливайте и не придумывайте «уважительных» причин.
2. Отказ всегда начинайте со слова «**НЕТ**».
3. Повторяйте своё «**НЕТ**» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: «**НЕТ**»! Это

моё решение. Я не должен объяснять, почему «**НЕТ**».

4. Всегда следует повторять одну и ту же фразу отказа.
5. При усилении давления откажитесь продолжать разговор: «**Я не хочу об этом больше говорить**».
6. Если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и место.

*Существует интересный способ для молодёжи – разговор с мозгом, то есть «мозговой штурм».*

Каждый раз, когда возникает желание закурить, следует начать разговор с мозгом: «А зачем мне это? Я знаю, что ничего, кроме туберкулёза или рака курение не даёт, и если я не буду курить, тоя буду здоровым и красивым...». Оказывается, если разговор с мозгом длится в течение нескольких минут, то первоначальное желание отступает.

Основным способом оздоровления детей и подростков является организация досуга, приобщение к занятым физкультурой и спортом. А мероприятия по профилактике вредных привычек (в частности, табакокурения) должны этому способствовать, не просто информируя, а убеждая,

формируя позитивное восприятие основ здорового образа жизни, нравственную устойчивость личности. Необходимо развивать чувство самоуважения и ответственности за собственную жизнь, за тот выбор, который они делают.

### **В заключении...**

Принимать решение и осуществлять выбор - это талант, который нужно у себя развивать. Никто не рождается с этой способностью.

Сигарета - это бикфордов шнур, где на одном конце огонёк, а на другом – глупый человек.

### **Бернард Шоу**

Всякий курильщик должен знать, что он отравляет не только себя, но и других.

### **А. Семашко**

Никотин забирает деньги у человека дважды – при покупке сигарет, а затем при покупке лекарств от возникших болезней.

### **А. Семашко**

Сигарета - это смягчённое название для умело сделанного изделия, которое поставляет точно такое количество никотина, которое необходимо

для того, чтобы вызывать у человека пожизненную зависимость и, в конце концов, убить его.

В одной притче мудрец нахваливал табак: к курильщику не подойдёт вор, его не укусит собака, он никогда не состарится. У него спросили: «Почему?» Ответ был таков:

Вор не войдёт в дом курильщика, потому что тот из-за кашля всю ночь не спит. Со временем курильщик слабеет и будет ходить с палочкой. А собака сторонится человека с палкой. И, наконец, курильщик не состарится, ибо умрёт в молодости.

## Список литературы:

1. Безопасное и ответственное поведение/под редакцией А. Н. Сизанов. – Минск,1998
2. Вист В.Х., Снайдер Дж. «Пи-обучение в молодёжных группировках: профилактика табакокурения среди молодёжи. М, 1998
3. Гутковская Е. Л. Психопрофилактика в школе: пособие для педагогов, школьных психологов, студентов педагогических высших учебных заведений/ Е. Л. Гутковская. - Минск: Бел, наука,2003
4. Достанова М. Н. Подросток на перекрёстке эпох/ М. Н. Достанова (и др.); под редакцией С.В. Кривцовой. – М.: Генезис,1997
5. Дурейко Л. И. Как уберечь себя от беды/Л.И. Дурейко.-Минск,2002
6. Кашлев С.С. Интерактивные методы обучения в педагогике/С.С.Кашлев.-Минск,2004
7. Максимчук В.П., Александрова А.А. Табакокурение/ Пособие для населения. Минск:ОДО «Геопринт»,2006
8. Микляева А.Я. Подросток. Встречи с самим собой/А.Микляева. -СПб,2003
9. Психология здоровья/под редакцией Г.С. Никифорова. -М-СПб,2003
10. Рязанова Д.В. тренинг с подростками: С чего начать? /Д.В.Рязанова. - М.: Генезис,2003
11. Сизанов А.Н. Жизнь без табака: поверь в себя/А.Н.Сизанов, А.А.Амельков. -М.-Минск,2006
12. Сизанов А.Н. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака/А.Н.Сизанов, В.А. Хриптович. -М.,2003
13. Трофимова Г.В. Вредные привычки/Г.В. Трофимова. - М.,2004
14. Фурманов А.Г. здоровый образ жизни/А.Г.Фурманов, Ю.Н.Князев.-Минск,2003
15. Хурсан Л.И. Социальные болезни нашего времени/Л.И. Хурсан//Здаровы лад жыцця.-2006.- №12