

**Справка- отчет
о проведении городской профилактической акции «В нашей школе не курят» в МАОУ СОШ № 99 города Краснодара, посвящённой
Всемирному дню отказа от курения**

Проведена городская профилактическая акция «В нашей школе не курят», посвящённая Всемирному дню отказа от курения, согласно плана о проведении Акции. В Акции приняли участие 1919 обучающихся школы.

**План мероприятий МАОУ СОШ № 99 в рамках акции
«В нашей школе не курят»**

№	Дата проведения	Название мероприятия	Классы	Кол-во участников	Ответственные
1.	до 21.11.19	Проведение анонимного анкетирования учащихся	9-11	370	социальный педагог Михалева Л.В. педагог-психолог Миронова Ю.А.
2.	до 21.11.19	Изготовление рекламных листовок «Здоровый образ жизни»	5-8	165	члены ШВР актив ШУС
3.	21.11.19	Раздача изготовленных листовок на прилегающей к школе территории	8-е	160	зам. директора по ВР, социальный педагог, актив ШУС
4.	21.11.19	Классные часы на тему «Здоровым быть - здорово!».	1-11	2400	классные руководители
5.	21.11.19	Выставка плакатов «Мы за здоровый образ жизни!»	5-8	990	классные руководители
5.	21.11.19	Беседа с инспектором ОПДН на тему «Как не попасть в ловушку»	10-11	146	зам. директора по ВР, социальный педагог
6.	до 21.11.19	Конкурс сочинений «Здоровый образ жизни»	5,7-10	235	учителя русского языка и литературы
7.	21.11.19	Конкурс рисунков	1-4	800	Классные

		«Я выбираю здоровье!»			руководители 1-4 классов
8.	18.11.19-22.11.19	«Весёлые перемены!» (игры с учащимися начальной школы)	1-4	1100	классные руководители, актив ШУС
9.	18.11.19-22.11.19	Физкультминутки для малышей	1-4	1100	актив ШУС, зам. директора по ВР, социальный педагог
10.	22.11.19	Посещение выставки литературы в библиотеке «Если хочешь быть здоров...»	1-11	1919	Пак С.А., библиотекарь
11.	до 21.11.19	Акция Живой микрофон «Здоровье-это...»	8-11	490	актив ШУС, заместитель директора по ВР
12.	18.11.19-22.11.19	Спортивные соревнования «Спорт против вредных привычек»	1-11	2400	МО учителей физкультуры

**Мероприятия и конкурсы проведенные в школе в рамках акции
«В нашей школе не курят»**

1. Акция Живой микрофон «Здоровье- это...» для учеников 8-11 классов проведена зам директора по ВР Василенко Е.М., активом ШУС.

2. Анонимное анкетирование для подростков и молодежи 9-11 классы.

Результаты анкетирования учащихся МАОУ СОШ № 99.

Анкетирование является анонимным и носит информационный характер.

9-е классы

1. Курите ли вы?

Постоянно- 15%

Иногда- 11%

Не курю- 71%

Нет ответа- 3%

2. Если курите, то по какой причине?

Интерес- 7%
За компанию- 7%
Нет ответа- 52%
Другое – 34%

3.Есть ли у вас друзья, которые курят?

Да- 77%
Нет- 23%

4.Предлагали ли вам друзья или знакомые попробовать закурить?

Да- 50%
Нет- 50%

5.Предлагали ли вам друзья или знакомые попробовать наркотические или токсические средства?

Да- 27%
Нет- 73%

6.Хотели бы вы попробовать хотя бы один раз в жизни какое либо наркотическое вещество?

Да- 23%
Нет- 77%

7.Хотели бы вы попробовать хотя бы один раз в жизни какое либо наркотическое вещество?

Да, это необходимо- 23%
Нет, не имеет смысла- 19%
Каждый сам решает курить или нет- 58%
Другое- 0%

10-е классы

1.Курите ли вы?

Постоянно- 0%
Иногда- 6%
Не курю- 94%
Нет ответа- 0%

2.Если курите, то по какой причине?

Интерес- 0%
За компанию- 0%
Нет ответа- 100%
Другое – 0%

3.Есть ли у вас друзья, которые курят?

Да- 50%
Нет- 50%

4.Предлагали ли вам друзья или знакомые попробовать закурить?

Да- 50%
Нет- 50%

5.Предлагали ли вам друзья или знакомые попробовать наркотические или токсические средства?

Да- 6%
Нет- 94%

6. Хотели бы вы попробовать хотя бы один раз в жизни какое либо наркотическое вещество?

Да- 6%

Нет- 94%

7. Хотели бы вы попробовать хотя бы один раз в жизни какое либо наркотическое вещество?

Да, это необходимо- 37%

Нет, не имеет смысла- 0%

Каждый сам решает курить или нет- 63%

Другое- 0%

11-е классы

1. Курите ли вы?

Постоянно- 18%

Иногда- 18%

Не курю- 55%

Нет ответа- 9%

2. Если курите, то по какой причине?

Интерес- 9%

За компанию- 0%

Нет ответа- 64%

Другое – 27%

3. Есть ли у вас друзья, которые курят?

Да- 73%

Нет- 27%

4. Предлагали ли вам друзья или знакомые попробовать закурить?

Да- 45%

Нет- 55%

5. Предлагали ли вам друзья или знакомые попробовать наркотические или токсические средства?

Да- 9%

Нет- 91%

6. Хотели бы вы попробовать хотя бы один раз в жизни какое либо наркотическое вещество?

Да- 9%

Нет- 91%

7. Хотели бы вы попробовать хотя бы один раз в жизни какое либо наркотическое вещество?

Да, это необходимо- 27%

Нет, не имеет смысла- 18%

Каждый сам решает курить или нет- 55%

Другое- 0%

3.«Здоровым быть - здорово!» - классные часы 1- 11 классы.

4.Беседа «Кто курит табак, тот себе враг» для старшеклассников по профилактике табакокурения для 9-11 классов (314 учащихся).

Лекция- тренинг «Курение - не просто вредная привычка» для старшеклассников по профилактике табакокурения и употребления токсических курительных смесей для 5-8 классов.

**Лекция с элементами тренинга
«Курение – не просто вредная привычка»**

Михалева Л.В., социальный педагог МАОУ СОШ № 99.

Цель: информирование подростков о воздействии никотина на организм человека.

Задачи:

- Обсудить понятие «психоактивные вещества» и их влияние на человека.
- Выявить причины курения и отказа от курения в подростковом возрасте.
- Сформировать у подростков негативное отношение к курению, ответственное отношение к своему здоровью.
- Обсудить возможные способы отказа от курения и способы ведения здорового образа жизни.

Категория участников: от 11 до 14 лет

Время проведения: 40 минут

Ход работы:

Приветствие

Упражнение-эксперимент «Из привычки в зависимость»

Необходимо выбрать участника для эксперимента. Его задача сложить руки ладонками друг к другу перед собой. Ведущий берет нитки (не толстые, шерстяные, чтобы при разрыве не порезаться) и наматывает их на запястье участнику, тем самым показывая привычку человека.

Ведущий: «Представьте человека, который попробовал первый раз выкурить сигарету из любопытства (*делается один виток ниткой*). Допустим, ему не понравилось, он решил больше не курить. Попробуй, порви нитку. Легко это сделать?». Участник с лёгкостью разрывает один виток ниток.

Выбирается еще один участник эксперимента, который также складывает руки, ведущий наматывает ему нитку на запястье, говоря: «Представьте человека, который попробовал первый раз выкурить сигарету из любопытства (*делается один виток ниткой*). У этого человека есть компания, в которой все курят. Ребята уговорили его выкурить ещё одну сигарету «за компанию» (*делается ещё один виток ниткой*). После этого

человек выкурил ещё сигарету, так как ему внушили, что это поможет снять напряжение (*делается ещё один виток ниткой*). Потом ещё одну, так как увидел рекламу, говорящую о том, что эти сигареты классные и «лёгкие» (*делается ещё один виток ниткой*). Потом получилось, что табачная компания объявила конкурс: кто пришлёт этикетки от 5 пачек сигарет, тот выиграет машину и так человек выкурил уже целый блок (*делается ещё несколько витков ниткой*).

Человек думал, что можно в любой момент бросить курить, однажды, когда ему было особенно плохо, он решил сделать это, но... Прошу тебя, порви нитки. Легко? Смог порвать? Точно так же развивается и привычка, которая переходит в зависимость, в плен которой, как в плен этих ниток, попадает человек, начинающий курить. Всё начинается с баловства, помните – попробовал один раз из интереса, потом развивается... что? Человек привыкает к сигарете, а потом развивается зависимость, а это уже болезнь»

Зависимость может развиваться от так называемых психоактивных веществ.

Беседа «Что такое ПАВ?»

Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие. К ним относятся наркотики, алкоголь, токсические вещества, табак и т.д.

Употребление ПАВ оказывает на организм человека специфическое воздействие, в результате чего изменяется его настроение, сознание, поведение, восприятие окружающей действительности. (Участники рассказывают о своем отношении к проблеме употребления ПАВ и опыте приема данных веществ).

Мозговой штурм «Курение: за и против»

С участниками обсуждаются причины, по которым человек может начать курить и причины того, почему люди не курят. Ответы необходимо записать в таблицу.

Информация для ведущего:

Возможные причины не курить:

- мне не нравится курить;
- курение вредно для здоровья;
- курить – уже совсем не модно;
- я не хочу иметь вредные привычки;
- это неприятно выглядит;
- это слишком дорого;
- это вызов другим – показать, что я не курю;
- никто из моих друзей не курит;
- это повредит моим спортивным достижениям;
- мои родители не одобряют курение.

Возможные причины курить:

- мне нравится курить;

- курение снимает раздражение, расслабляет меня;
- это привычка;
- все вокруг меня курят;
- курение помогает выглядеть и чувствовать себя старше;
- курение стимулирует меня, повышает тонус;
- курение дает мне шанс занять чем-то руки;
- это поможет мне сбавить вес;
- курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении;
- курение позволяет мне чувствовать себя независимым.

Люди, которые курят, часто имеют неверное представление об этой пагубной привычке, существует много мифов по поводу курения.

Дискуссионный клуб «Мифы о курении»

Участникам предлагаются различные утверждения, касающиеся табакокурения, их задача высказать свое мнение о том, ложным или правдивым является данное утверждение. Каждый участник приводит один аргумент своего выбора. Далее происходит совместное обсуждение.

Миф № 1: «Сигарета помогает расслабиться и сконцентрироваться».

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закулив. На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщика успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме. Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Зато курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

Курение блокирует концентрацию внимания: прогрессирующая закупорка артерий и вен отравляющими веществами ведет к кислородному голоданию мозга. Курение препятствует качественному расслаблению: никотин — возбуждающее средство. Если Вы измерите свой пульс, а потом выкурите подряд две сигареты, Вы отметите значительное ускорение его частоты.

Миф № 2: «Бросишь курить – растолстеешь».

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения. Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуливали. В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает героиновой. Также курение может вызвать сбой в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбой на гормональном уровне это слишком высокая цена за несколько килограммов.

Миф № 3: «Легкие сигареты менее вредные».

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные. Ощущение их меньшей

«вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол.

Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, освежающе ароматными, формируют табачную зависимость даже быстрее обычных. Высокотехнологичные фильтры сигарет, хотя и кажутся надежной защитой, на самом деле являются еще одной уловкой производителей – курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ, никотина и дыма.

Миф № 4: «Существуют безопасные способы курения».

Набирающий популярность кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным.

Это неправда. Кальян не менее опасен, чем традиционные способы употребления табака. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика. К тому же, став постоянным клиентом общественных кальянных, можно в нагрузку к обычным проблемам, связанным с курением, получить еще и туберкулез.

Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения. Однако по результатам недавних исследований, можно утверждать, что это устройство также не щадит организм курильщика.

Миф № 5: «Курение – личный выбор».

Табачные компании часто представляют курение как свободный выбор взрослых людей. Это лукавый аргумент – в России не курят две трети населения, в том числе дети и беременные женщины. И право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух.

Также по данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак в возрасте 13–14 лет, когда не может быть и речи о свободном взрослом выборе.

Миф № 6: «Вред пассивного курения не доказан».

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма. Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечно-сосудистой системы у некурящих. Практически половина всех детей в мире – вынужденные пассивные курильщики. Около 50 миллионов беременных женщин по всему миру ежегодно становятся пассивными курильщицами, подвергая воздействию табачного дыма своих будущих детей.

Миф № 7: «Курение - это привычка».

В отличие от шмыганья носом, шарканья ногами, прогревавания автомобиля рядом с домом и др. дурных привычек, курение – это вовсе не привычка, а – наркотическая зависимость. Большинство курильщиков испытывают ужас от наркотиков, являясь, на самом деле, наркоманами. Если Вы курите, нравится вам это или нет, но Вы - больны; помните: как и все тяжелые заболевания, Ваша болезнь не только хроническая, но и прогрессирующая.

Вывод: На самом деле сигареты – не магическое средство и не могут сделать все то, что им приписывается.

Беседа «О психологии курения: как можно бросить курить»

Участникам предлагается обсудить различные способы отказа от курения, все варианты рассматриваются и после анализа выбираются наиболее верные, которые записываются на доску/ватман.

Информация для ведущего:

У курящих людей развиваются два вида зависимости от табака: физиологическая и психологическая. К психологической зависимости можно отнести такие привычки как курение в определенном месте, в определенное время, за каким-то делом с какой-то компанией и т.д. Если человек решил бросить курить сначала нужно понять в каких случаях это происходит и сломать эти стереотипы. Если он привык курить по дороге в школу или из школы – нужно изменить маршрут. Если он привык курить после еды на балконе – не выходить на балкон и т.п.

В первые 5-7 дней отказа от курения нужно выполнять некоторые несложные рекомендации для того, чтобы как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма.

- Нужно пить больше жидкости: воды, соков, кисломолочных продуктов, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить), есть свежие овощи.
- Не нужно пить крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете. По той же причине не следует есть острые и пряные блюда.
- Каждый день необходимо съесть ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
- Необходимо поддерживать высокую физическую активность, это поможет «очистить» дыхание.

Как поддержать себя, чтобы снова не тянуло к сигарете?

- Избегайте ситуаций, провоцирующих курение.
- Найдите партнера по отказу от курения. Отказаться от курения легче, если вас поддерживают родные или друзья. Лучше всего бросать курить с кем-то вместе - вы можете оказывать друг другу моральную поддержку.
- Не делайте отказ от курения самоцелью. Не нужно, чтобы ваши мысли все время вращались вокруг курения. Ваша цель иная - добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигарет.
- Применяйте самовнушение. Для этого нужно продумать краткую индивидуальную формулу самовнушения, которая должна вызвать яркий

образ. Например – «курение мне противно» или «легко дышать, когда не куришь» и т.д. Можно поддерживать себя иначе: «у меня железная воля». «Если я решил бросить курить, значит, брошу. Никто и ничто не заставит меня изменить свое решение». Эту фразу или несколько фраз нужно произносить перед сном или после пробуждения, а также несколько раз в течение дня, особенно в ситуациях, когда хочется курить.

Что вы выигрываете, отказавшись от курения?

- Если вы не курите неделю, вас, конечно, еще тянет к сигарете, но уже улучшился цвет лица, пропал неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания.

- Если вы не курите месяц, вам стало легче дышать, исчезла головная боль. Повысилась вкусовая чувствительность.

- Если вы не курите уже полгода - пульс стал реже, вы можете задержать дыхание на длительное время, значит, вы в хорошей форме, значит, улучшаются спортивные показатели.

- Посчитайте, сколько денег тратит курильщик на сигареты, если он выкуривает в день пачку сигарет?

- Если вы не курите больше года и не будете курить никогда, то вы доказали себе и окружающим, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность, которая несет ответственность за свое здоровье и жизнь в целом.

Рефлексия

Упражнением «Плюс-минус-интересно»

Это упражнение можно выполнять как устно, так и письменно, в зависимости от наличия времени. Для письменного выполнения предлагается заполнить таблицу из трех граф.

В графу «П» - «плюс» записывается все, что понравилось на занятии (встрече), информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению участника, могут быть ему полезны для достижения каких-то целей.

В графу «М» - «минус» записывается все, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая оказалась для него не нужной, бесполезной с точки зрения решения жизненных ситуаций.

В графу «И» - «интересно» участники вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к ведущему.

Эту таблицу придумал Эдвард де Боно, доктор медицинских наук, доктор философии Кембриджского университета, специалист в области развития практических навыков в области мышления. Это упражнение позволяет педагогу взглянуть на занятие глазами участников, проанализировать его с точки зрения ценности для каждого человека. Для участников наиболее важными будут графы «П» и «И», так как в них будут содержаться памятки о той информации, которая может им когда-нибудь пригодиться.

5.Конкурс – выставка плакатов «Мы за здоровый образ жизни!»

6.Конкурс сочинений «Здоровый образ жизни» 5,7- 10 классы

7.Конкурс рисунков «Я выбираю здоровье!» с 1 по 4 класс.

8.Агитбригада «Олимп» провела агитационные мероприятия по профилактике табакокурения с учениками 1-11 классов «Здоровый образ жизни».

9.Посещение литературной выставки в библиотеке о вреде табакокурения «Если хочешь быть здоров...» с 1 по 11 класс.

10.Спортивные соревнования «Спорт против вредных привычек» 1-11 класс на уроках физкультуры.

11.Изготовление рекламных листовок «Здоровой образ жизни» и раздача их на прилегающий к школе территории.

Предложения и комментарии по проведению подобных мероприятий:

По итогам окружной акции был проведен круглый стол с участниками акции. На нем волонтеры рассказали об интересных особенностях проведения в своей школе, об отзывах ребят и педагогов.

Были представлены альтернативные курению занятия: спорт, музыка, творчество – это, как считают подростки лучший и самый эффективный способ борьбы с курением.

В одном все были единодушны: все очень рады, что приняли участие в акции и поняли, что подобные мероприятия нужно проводить не реже 2-х раз в год, а акцию по профилактике курения – сделать традиционной!

Заместитель директора по ВР

Е.М. Василенко