



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕГОРСКАЯ ШКОЛА-ЛИЦЕЙ» № 1
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ

Утверждаю:

Директор МБОУ
«Нижнегорский школы - лицей №1»: _____

Программа:
«Куриль - здоровью вредить»

пгт. Нижнегорский, 2021г.

Пояснительная записка

Здоровье – одно из главных составляемых красоты. Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения. Ибо хорошо известно, что красота и здоровье обратно пропорциональны распространённости курения.

Проблема табакокурения в настоящее время приобрела социально- экономический характер и настойчиво требует разработки предупредительных мер в целях защиты интересов личности и общества. По мнению ВОЗ табак рассматривается как «оружие массового поражения». Связанные с курением сердечно-сосудистые заболевания каждый год уносят жизни 600 тысяч человек, и миллион – в развивающихся странах.

Курение- главная угроза здоровью и одна из причин смертности россиян. Расчёты, приведённые ведущими российскими учёными и экспертами ВОЗ, показали, что из полумиллиона мужчин среднего возраста (35-69 лет), ежегодно умирающих в нашей стране, у 42% причиной смерти является курение. И что смерть, связанная с курением, среди мужчин среднего возраста, умерших от злокачественных опухолей составляет 59%, от сердечно-сосудистых заболеваний- 44%, от хронических неспецифических лёгочных заболеваний- 70%.

Западные табачные компании, которые потеряли рынки сбыта у себя дома, ведут борьбу за право «владения» огромными рыночными пространствами России, где в настоящее время курят 40 млн. человек. В последнее время растёт число курящих среди подростков, молодёжи и женщин. Это катастрофическая тенденция приведёт к дальнейшей деградации россиян и росту смертности от рака, сердечно-сосудистых заболеваний. Бытует мнение, что производство и реализация табачных изделий выгодно для экономики, однако данные Мирового Банка говорят о том, что эта отрасль в целом наносит экономике значительный ущерб. Урон, который наносится государству затратами на лечение, потерей трудоспособности и смертью сотен тысяч людей от болезней, причиной которых является курение, значительно превосходит доход, получаемый от табачной промышленности в виде налогов и других поступлений в бюджет. Анализ, проведённый Мировым Банком, показал, что глобальные экономические потери, связанные с реализацией табачных изделий, оцениваются в 200 миллиардов долларов США в год. В настоящее время рассматривается вопрос участия России в рамочной конвенции по борьбе против табака, которую уже подписало 115 стран и ратифицировало более 15 государств мира. День 31 мая объявлен Всемирным днём без табака. Ежегодно третий четверг ноября отмечается как Всемирный день отказа от курения.

Табачная эпидемия в России захватила более 50 млн. человек, из которых 70%- мужчин, 30 % женщин и более 50% подростков. В 15 лет у многих подростков выраженная табачная зависимость. Большинство школьников впервые знакомятся с сигаретой в 1-2-х классах. И движет ими, прежде всего, любопытство. Первый опыт весьма неприятен: кашель, тошнота, слёзы из глаз, горечь во рту, головная боль, что заставляет детей «на время потерять интерес к курению». А вот в средних классах, как правило, интерес к курению начинает резко расти, и число курильщиков среди школьников стабилизируется уже к классу 9 (к сожалению, этот процесс молодеет). А причины этого уже другие, нежели любопытство. Чаще всего это подражание старшим товарищам, желание казаться взрослым, неправильная ориентация: курение – это модно, престижно и т.д., а также недостаточная информация

учащихся о последствиях курения, незнание, насколько эта привычка для здоровья реально опасна.

По данным официальной статистики, каждый день 700 россиян умирают от болезней, вызванных курением, причём больше половины курильщиков умирают в трудоспособном возрасте. С курением связывают возникновение таких болезней, как рак лёгких, болезни сердца и инсульты, эмфизема лёгких, хронический бронхит, язвенная болезнь желудка и двенадцатипёрстной кишки. В России курильщики со стажем живут на 20 лет меньше, чем некурящие.

Табакокурение является фактором, увеличивающим в 6-8 раз количество осложнений туберкулёза и смертность от этого заболевания.

Более 40 компонентов табачного дыма – канцерогены. Исследования доказали: чем дольше человек курит, тем более вероятно у него развитие рака носа (в 2 раза чаще), горла (в 12 раз), гортани (в 10-18 раз), пищевода (в 8- 10 раз) и т. д.

Здоровье человека – важная жизненная ценность, не только отдельного человека, но и всего общества. В настоящее время во всём мире среди проблем, стоящих перед обществом, важнейшей является курение. Значительная часть современной молодежи подвержена табакокурению: по данным ВОЗ, примерно 30% молодежи в возрасте от 15 до 18 лет курит. Такие молодые курильщики, скорее всего, продолжают курить и во взрослом возрасте. Данный факт тревожит ещё и тем, что курение активно распространяется среди девочек-подростков, и эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин. К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения, зачастую не могут отказаться от вредной привычки.

Поэтому привитие школьникам элементов здорового образа жизни, умения отказаться от предложенной сигареты является весьма актуальной проблемой.

Цели:

- **Снижение потребления табачных изделий школьниками.**
- **Укрепление и сохранения здоровья детей.**
- **Подготовка детей к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни и ответственности за свой выбор.**
- Уменьшение количества новых курильщиков в школе и повышение внимания учащихся и персонала образовательного учреждения к проблеме курения.

Задачи:

1. Создать комплексную систему мер, направленную на ликвидацию курения на территории школы;
2. Предоставить учащимся объективную информацию о последствиях курения и сформировать представления о негативном влиянии курения на различные сферы жизни человека (здоровье, учебу, работу, личную жизнь и т.п.);
3. Сформировать у учащихся негативное отношение к курению;
4. Сформировать у учащихся умения и навыки, позволяющие снизить риск приобщения к сигаретам;
5. Стимулировать процесс прекращения курения среди курящих школьников и персонала школы; сделать этот процесс менее болезненным.

Основные принципы, на которых основывается программа.

1. Принцип ориентированности на целевую и возрастную группу: материал и формы работы ориентированы на то, какой целевой (родители, педагоги, дети) или возрастной (учащиеся начальной, средней или старшей школы) группе он предназначен.
2. Принцип добровольности: все виды профилактической деятельности ориентированы на право выбора личности (кроме профилактических разделов в курсе предметов школьного цикла).
3. Принцип открытости информации.
4. Принцип доступности.
5. Принцип непрерывности: мероприятия профилактического цикла проводятся ежегодно.
6. Принцип конфиденциальности: информация об участниках программы, полученная в ходе реализации программы без разрешения не используется (тоже касается и продуктов деятельности участников).
7. Принцип компетентности: активные формы работы реализуются не только специально подготовленными специалистами школы, но и педагогами за подготовку к данному виду работы отвечают кураторы программы.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование негативного отношения к табакокурению у подростков
2. Повышение уровня информированности по проблеме табакокурения среди учащихся, родителей, педагогов.
3. Формирование навыков здорового образа жизни и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков и молодежи.
4. Повышение уровня развития умений и навыков:
 - а) уверенного позитивного поведения;
 - б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
 - в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
 - г) осознанного и уверенного умения сказать курению «Нет».
5. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Учащиеся должны знать:

- болезни, связанные с курением;
- причины и последствия табакокурения;
- вредное влияние табака на организм человека.

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные знания на практике;
- уметь говорить «Нет»;
- вести активный здоровый образ жизни.

План работы

2021-2026 учебный год

№ п/п	Тематика занятий	Класс	Сроки реализации	Ответственный
1	Лекция на тему: «Вредные привычки и полезные привычки» Беседа на тему: «Чем опасно курение?»	5 класс	I четверть	Классный руководитель, педагог-психолог,
2	Диспут на тему: «Как улучшить свое здоровье?» Беседа на тему: «Курение и смертность»	5 класс	II четверть	Классный руководитель, социальный педагог
3	Лекция на тему: «Спортивные секции и их польза» Беседа на тему: «Курение и его последствия» Мозговой штурм на тему: «Что такое ЗОЖ?»	5 класс	III четверть	Классный руководитель, педагог-психолог
4	Мозговой штурм на тему: «Способы повышения значимости школьника в классном коллективе» Беседа на тему: «Что говорит устав школы о курении»	5 класс	IV четверть	Классный руководитель, медсестра, социальный педагог
5	Лекция на тему: «Закаливание» Беседа на тему: «Курение убивает»	6 класс	I четверть	Классный руководитель, медсестра, социальный педагог
6	Диспут на тему: «Вредные привычки и красота» Беседа на тему: «Как курение влияет на физическое и умственное развитие ребенка»	6 класс	II четверть	Классный руководитель, социальный педагог
7	Беседа на тему: «Радость быть здоровым» Беседа на тему: «Что такое пагубная привычка?» Мозговой штурм: «Родители и курение детей»	6 класс	III четверть	Классный руководитель, педагог-психолог
8	Беседа на тему: «Курящий человек слаб» Викторина на тему: «Что я узнал о курении?»	6 класс	IV четверть	Классный руководитель
9	Беседа на тему: «Что нужно знать о курении?» Беседа на тему: «Почему так важно быть собой»	7 класс	I четверть	Классный руководитель, социальный педагог
10	Беседа на тему: «Курение и общество» Беседа на тему: «Дружба и курение»	7 класс	II четверть	Классный руководитель, педагог-психолог

11	Беседа на тему: «Здоровье человека» Беседа на тему: «Как к курению относится твоя семья» Беседа на тему: «Почему человек курит?»	7 класс	III четверть	Классный руководитель, социальный педагог
12	Беседа на тему: «Выбирай здоровый образ жизни» Беседа на тему: «Как курение родителей влияет на здоровье детей»	7 класс	IV четверть	Классный руководитель
13	Беседа на тему: «Курение равно правонарушение» Беседа на тему: «Курение. Умей сказать «Нет»»	8 класс	I четверть	Классный руководитель, медсестра, социальный педагог
14	Беседа на тему: «Какой вред наносит курение нашему здоровью?» Беседа на тему: «Курение и другие способы получить уверенность»	8 класс	II четверть	Классный руководитель, педагог-психолог
15	Беседа на тему: «Вносим в свою жизнь полезные привычки» Беседа на тему: «Кто такой пассивный курильщик?» Беседа на тему: «Будь личностью»	8 класс	III четверть	Классный руководитель, социальный педагог
16	Беседа на тему: «Я – против курения» Практическое занятие на тему: «Умей сказать «Нет»»	8 класс	IV четверть	Классный руководитель
17	Беседа на тему: «Курение и закон» Беседа на тему: «От курения формируется зависимость»	9 класс	I четверть	Классный руководитель, социальный педагог
18	Беседа на тему: «Спорт и курение» Беседа на тему: «Расширяй свой круг привычек»	9 класс	II четверть	Классный руководитель, социальный педагог
19	Беседа на тему: «Как твое окружение формирует твои привычки» Беседа на тему: «Как курение влияет на организм человека» Диспут на тему: «Как избавиться от зависимости»	9 класс	III четверть	Классный руководитель, социальный педагог
20	Беседа на тему: «Последствия курения для подростка» Беседа на тему: «Выбирай ЗОЖ»	9 класс	IV четверть	Классный руководитель, учителя предметники, педагог-психолог
21	Беседа на тему: «Мотивируй себя сам» Беседа на тему: «Влияние курения на внутренние органы»	10 класс	I четверть	Классный руководитель, педагог-психолог

22	Беседа на тему: «Курение и семья» Беседа на тему: «Ищем пути борьбы со стрессом»	10 класс	II четверть	Классный руководитель, социальный педагог, педагог-психолог
23	Беседа на тему: «Курение – это вредная привычка» Беседа на тему: «Ответственность законных представителей» Беседа на тему: «Ответственность несовершеннолетних»	10 класс	III четверть	Классный руководитель, социальный педагог
24	Беседа на тему: «Как побороть зависимость» Беседа на тему: «Курение и красота»	10 класс	IV четверть	Классный руководитель, педагог-психолог
25	Беседа на тему: «Правовой аспект табакокурения» Беседа на тему: «Как курение влияет на репродукцию»	11 класс	I четверть	Классный руководитель, зам. директора по учебной работе
26	Беседа на тему: «Почему человек курит?» Беседа на тему: «Последствия курения у мужчин и женщин»	11 класс	II четверть	Классный руководитель, педагог-психолог
27	Беседа на тему: «Волевые усилия, дисциплина» Беседа на тему: «Почему мы не можем бросить курить?» Лекция на тему: «Петля привычки»	11 класс	III четверть	Классный руководитель, социальный педагог
28	Диспут на тему: «Как бросить курить» Беседа на тему: «Здоровье – твой выбор»	11 класс	IV четверть	Классный руководитель, учителя предметники, зам. директора по учебной работе

Планируемые результаты:

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у учащихся.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от психоактивных веществ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:
 - а) активная жизненная позиция учащихся в вопросах ЗОЖ;
 - б) конструктивное общение учащихся между собой и со взрослыми;
 - в) отстаивание и защита своей точки зрения;
 - г) осведомлённость в вопросах гигиены и профилактики болезней;
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.