

«Рассмотрено»
на заседании
педсовета

Протокол № 1
от 29 августа 2015 года.



**Программа
профилактики курения
в колледже
«Жизнь без табака»**

*Государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение Пензенской области
«Пензенский лесной колледж»*

2015г.

Наименование Программы: - образовательная Программа по профилактике курения «Жизнь без табака!»

Разработчики: - Зам. директора по УВР – Кондакова Е.Д.
- педагог – психолог Роганов Ю.А.

Срок реализации: - 2015-2017 учебный год

Исполнитель: - ГБПОУ ПО «ПЛК»

**Ожидаемые конечные
результаты реализации**

Программы:

- снижение числа потребителей табачных изделий среди обучающихся
- снижение уровня первичной заболеваемости болезнями органов дыхания
- овладение способами уверенного отказа от курения
- уменьшение числа больных обучающихся и уменьшение числа пропусков занятий по болезни
- рост интереса обучающихся к учебе
- среди педагогического коллектива и обслуживающего персонала – «Ни одного курящего!»

Пояснительная записка

Здоровье – одно из главных слагаемых 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, сердечнососудистых 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 выражена 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 – важнейшая 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 тревожен 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 обучающимся с элементов здорового образа жизни, умения отказаться от предложенной сигареты является весьма актуальной проблемой.

Цели:

- Снижение потребления табачных изделий обучающимся.
- Укрепление и сохранения здоровья обучающихся.
- Подготовка подростков к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни и ответственности за свой выбор.
- Уменьшение количества новых курильщиков в колледже и повышение внимания обучающихся и персонала колледжа к проблеме курения.

Задачи:

1. Создать комплексную систему мер, направленную на ликвидацию курения на территории колледжа;
2. Предоставить обучающимся 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 обучающихся негативное отношение к курению;

4. Сформировать у обучающихся умения и навыки, позволяющие снизить риск приобщения к сигаретам;

5. Стимулировать процесс прекращения курения среди курящих школьников и персонала колледжа; сделать этот процесс менее болезненным.

Участники программы.

В реализации программы примут участие:

- учащиеся колледжа
- штат сотрудников колледжа, включая администрацию и технический персонал (охранников, работников столовой, уборщиц и т.п.)
- родители

Главные принципы реализации программы.

Охрана здоровья связана с обучением и воспитанием – неразрывными элементами профессионального образования: обучение – овладение знаниями и информацией; воспитание – формирование навыков ответственного поведения и здоровых установок, развитие личной и социальной компетентности.

Профилактическое обучение основано на научно установленных закономерностях. Вероятность приобщения к курению снижается, если:

1. Студенты критически относятся к своему поведению, обучены рефлексии и самоанализу.
2. Поощряется вера в свои силы; признается уникальность каждого человека.
3. Обучающиеся умеют распознавать опасные ситуации, принимать рациональные решения, находить альтернативные курению модели поведения.

Профилактика намного эффективнее среди тех, кто не курит.

Разработанная нами программа опирается на следующие принципы:

- Системность – разработка и проведение профилактических мероприятий происходит исходя из системного анализа ситуации с табакокурением в колледже.
- Комплексность – в реализации профилактических и лечебных мероприятий принимают участие все необходимые для их успешной реализации специалисты от психолога до врача-терапевта, нарколога и психотерапевта.
- Стратегическая целостность – формируется единая стратегия профилактической деятельности, обуславливающая основные стратегические направления, конкретные мероприятия и акции.
- Этапность – реализация лечебно-профилактической программы включает ряд этапов, представляющих из себя своего рода «сито» с все более и более мелкими ячейками. Каждый последующий этап, таким образом, оказывается все более специализированным, в его реализации задействуется все большее количество специалистов.
- Преемственность – каждый последующий этап профилактической программы является продолжением предыдущего, исправляя недочеты и дополняя его новыми мероприятиями.
- Доступность – получить высокоспециализированную помощь может любой высказавший желание и нуждающийся в ней подросток.

Для повышения эффективности программы следует учитывать несколько условий:

- Хотя отдельные элементы программы носят запретительный характер, нужно принять во внимание, что изменение поведения осуществляется не в результате категоричного запрета курения, а при формировании критического мышления к существующей проблеме;
- Прежде всего, акцент программы должен быть сделан на повсеместное прекращение курения в колледже. В целях повышения эффективности программы, курение в колледже должно быть прекращено на всех уровнях: учителя, работники колледжа, родители, обучающиеся.

Основные направления программы.

1. Профилактика табакокурения среди подростков, молодежи и других возрастных групп.
2. Мероприятия, направленные на выявление и пресечение противоправной деятельности, связанной с реализацией табачных изделий.
3. Меры по развитию системы культурно-массовых, спортивных и оздоровительных мероприятий.

Механизмы и основные мероприятия по реализации программы.

1. Проведение общеколледжной акции «Колледж без табачного дыма»
2. Участие в общеколледжных, районных и областных акциях «Обменяй сигарету на конфету».
3. Систематическое размещение материалов по пропаганде здорового образа жизни, преодоление вредных привычек, в том числе табакокурения в стенных газетах, плакатах.
4. Подготовка методических рекомендаций для родителей и обучающихся по профилактике табакокурения среди несовершеннолетних.
5. Организация выставок, конкурсов детских рисунков и стенных газет по вопросам профилактики табакокурения.
6. Проведение обучающих семинаров для классных руководителей по вопросам профилактики табакокурения.
7. Осуществление мониторинга распространенности курения среди обучающихся колледжа для планирования профилактических мероприятий.
8. Организация ежегодных акций «Брось сигарету!» среди обучающихся колледжа.
9. Разработка информационно-образовательной программы «Жизнь без табака» для обучающихся.
10. Проведение родительских собраний по профилактике вредных привычек у подростков с привлечением психологов, психиатров, наркологов.
11. Выпуск плакатов, памяток, листовок по пропаганде здорового образа жизни, о вреде табакокурения и его профилактике, противопожарной безопасности «Дети против курения», «Безвредных сигарет не бывает».
12. Проведение мероприятий в библиотеке в рамках реализации программы «Здоровое поколение 21 века». Организация ежегодных книжно- иллюстративных

выставок, приуроченных к Международному дню отказа от курения и Всемирному дню без табачного дыма.

13. Проведение социально- психологических тренингов среди подростков «Мой выбор: курить или не курить?».

14. Создание условий для постоянных занятий физкультурой и спортом. Проведение спортивно-массовых мероприятий.

15. Организация консультативного и анонимного приёмов для лиц, употребляющих табачные изделия.

16. Проведение тематических классных часов.

I этап-инициирование программы.

1.Совещание административной группы колледжа.

2.Проведение педагогического совета.

3.Проведение классных часов.

4.Проведение общешкольного родительского собрания.

5.Проведение групповых родительских собраний в учебных аудиториях.

6.Создание Координационного совета колледжа.

II этап- планирование программы.

1.Создание концепции программы.

2.Определение мероприятий в рамках программы.

3.Определение последовательности выполнения мероприятий.

4.Составление графика проведения мероприятий.

Правила:

-в здании колледжа и на прилегающей территории запрещается курить. Данное правило распространяется на обучающихся, весь персонал колледжа, родителей и гостей.

-не разрешается вносить в колледж предметы с рекламой табачных изделий (пакеты, значки...)

III этап. Реализация программы.

1.Обучающие семинары по технике проведения профилактических занятий.

2.Первая точка оценки эффективности первого этапа программы.

(анкета эффективности программы, анкета эффективности профилактических занятий в 11 «Л» группе)

3.Реализация первого этапа программы.

(профилактические занятия в 14 «С» группе, работа с курящими студентами и педагогами, внеклассные виды деятельности, работа с родителями сотрудничество со СМИ)

4.Вторая точка оценки эффективности первого этапа программы

5.Совещание координационного совета

6.Первая точка оценки второго этапа программы

7.Реализация 2 этапа программы.

8.Вторая точка оценки эффективности второго этапа программы

9. Сопровождение координационного совета

Основными методами являются:

- Лекция: это один из способов быстрой подачи необходимой информации.
- Использование наглядных пособий: одни обучающиеся усваивают материал, воспринятый на слух или при помощи зрения, в то время как другие лучше воспринимают осязанием.
- Обсуждение в группах: оно даёт возможность обучающимся поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определённой темы, а также позволяет размышлять, сопоставлять, делать собственные выводы и выслушивать разнообразные мнения своих сверстников.

В этом направлении можно использовать следующие формы работы:

- просмотр видеофильмов с последующим обсуждением;
 - встречи с людьми, сумевшими преодолеть свои вредные привычки, выжившими в трудных ситуациях жизни;
 - встречи со специалистами;
 - чтение и обсуждение журнальных публикаций о силе и стойкости человеческого духа в самых трудных жизненных ситуациях;
 - беседы по профилактике вредных привычек.
2. Проведение анкетирования, т.е. организация исследовательской работы, проводимой в рамках профилактики курения и формирования собственного отношения к вредной привычке.

Анкетирование и исследование проблемы самими обучающимися – один из самых эффективных способов привлечения внимания обучаемых и стимулирования к изменению своего поведения. Этот способ меняет поведение обучаемого ученика в той же мере, в какой влияют на него сверстники. В рамках программы педагоги могут опираться на наиболее подготовленных ребят, которые помогают им в качестве ассистентов в работе с другими студентами.

Слово “нельзя” вызывает в подростке неукротимый интерес, и именно поэтому нам крайне важно рассматривать результаты проводимого анкетирования не только как совокупность беспристрастных статистических данных, но и как средство формирования у обучающихся собственной позиции.

Анкетирование обучающихся проводится три раза в год, анкетирование родителей – один раз в год.

3. Организация практической деятельности обучающихся, направленной на развитие привычек здорового образа жизни.

Основной метод – это обучение практикой действия: обучающимся предлагается представить себя в той или иной роли при решении жизненной ситуации. Ролевые игры, или обучение практикой действия, рассчитаны на то, чтобы помочь

обучающимся проанализировать свои чувства, мысли и действия в критической обстановке. Ролевые игры могут давать обильный материал для обсуждения.

4. Организация профилактической работы с родителями обучающихся.

Особым потенциалом в профилактике курения среди обучающихся в колледже обладают родители. Прежде всего, родители обладают огромным жизненным опытом, они являются представителями многих профессий, где курение отрицательно сказывается на производительности труда. Участие родителей в профилактических мероприятиях по нераспространению курения среди молодёжи наиболее значимо для подростков.

Реализация в колледже программы предлагает работу с родителями в таких направлениях, как:

- ознакомление родителей с содержанием программы;
- выступления на родительских собраниях врача и психолога по следующим темам: “Что содержится в табачном дыме?”, “Почему люди курят?”;
- ознакомление родителей с общими результатами анкетирования обучающихся по проблемам курения;
- проведение индивидуальной работы с родителями курящих студентов.

Работа с родителями осуществляется на родительском собрании два раз в год индивидуальные беседы (по необходимости).

Реализация программы должна способствовать привитию обучающимся сознательного и ответственного отношения к вопросам личного здоровья, выработки умений распознавать и оценивать опасные и вредные факторы табакокурения.

Таким образом, выводы о результатах могут быть представлены в двух аспектах анкетирования:

- Непосредственный анализ статистических данных.
- Изучение влияния проведённого анкетирования на становление и развитие личности подростка.

Содержание программы.

Профилактика табакокурения для обучающихся 16-17 лет.

Предупреждение табакокурения у обучающихся I-II курсов

Работа с младшими школьниками по предупреждению табакокурения имеет

Каждый учитель может найти в тематике своего предмета аргументы, факты, примеры, которые бы способствовали формированию у обучающихся стойкого

убеждения, что курить вредно и неправильно. Задачи по математике, опыты по физике и химии, примеры, иллюстрации по географии, литературе, истории и т.п. предоставляют для этого широкое поле возможностей. Но больше всего их, конечно, у преподавателей физкультуры, биологии, ОБЖ. По мере освоения обучающимися все новых предметов расширяется круг возможностей преподавателей предоставлять в распоряжение обучающихся все более глубокие сведения.

Каждый учитель должен помнить о психологических особенностях подросткового возраста, от которых во многом зависит поведение подростка, его привычки, выбор им образа жизни. В этом возрасте прежние установки уже не действуют или действуют по-другому. Взрослые утрачивают свое влияние на обучающегося.

Особенно большую роль играет воздействие окружения обучающегося, часто принимающее форму давления группы. А поскольку в подростковом возрасте потребность в одобрении поведения со стороны высока, то курение может являться той минимальной жертвой, которую подросток готов принести, чтобы быть принятым в компанию. Поэтому преодоление давления группы сверстников в подростковом возрасте – важнейшая проблема для профилактики курения, а информирование о вредных последствиях табакокурения имеет только вспомогательное значение.

Таким образом, предупреждение табакокурения в подростковом возрасте особенно необходимо проводить с учетом возрастно-психологических особенностей обучающихся. Одной из самых эффективных форм такой работы является проведение групповых дискуссий на темы, связанные с курением. В ходе подобных дискуссий подростки обучаются четко формулировать аргументы против курения, а также активно использовать их в ходе обсуждения. В результате такого занятия происходит формирование группового мнения, направленного против вредной привычки табакокурения и других вредных привычек.

Другой формой предупреждения табакокурения в подростковом возрасте является проведение ролевых игр, в ходе которых проигрываются основные ситуации, связанные с противодействием давлению сверстников.

Проведение таких занятий, как групповые дискуссии и ролевые игры, требует от учителя специальной подготовки на курсах повышения квалификации, однако основным фактором является умение установить неформальный контакт с группой в обстановке непринужденности и взаимного принятия. Обычно задачей, формулируемой для обучающихся, является отработка социальных навыков: умения побеждать в споре, не поддаваться на уговоры и т.п., а вся группа оценивает, насколько игра “актеров” правдива и достоверна.

Предупреждение табакокурения у обучающихся III-IV курсов

Большинство исследователей указывают, что именно у студентов старших курсов количество курильщиков резко возрастает. В отличие от подростков, у студентов старших курсов в меньшей степени выражена эмоциональная зависимость от группы сверстников и на первый план выдвигаются формы поведения, выражающие индивидуальность. Им уже не надо кому-то доказывать

свою взрослость. Наряду с поиском своего места в жизни, выявлением своих способностей, склонности к той или иной профессии, большую значимость приобретает осознание себя как представителя пола, и этой идее во многом подчиняется формирование своего социального образа. С этой точки зрения большую роль играет реклама, которая в той или иной степени оказывает воздействие на формирующийся стиль жизни и самовосприятие молодого человека или девушки. Соединение идеи курения с такими понятиями, как молодость, красота, жизненный успех, победа, в значительной степени укрепляет социально-психологическую мотивацию курения.

Кроме того, у многих обучающихся курение уже стало привычкой, формируется зависимость от табака. Молодые люди начинают понимать, как трудно отказаться от курения, даже если знаешь, что это вредно для здоровья. Таким образом, у старшекурсников особую значимость приобретает тема отказа от курения.

Еще одна проблема, связанная с курением и актуальная для юношества — это проблема здоровья и красоты женщины, деторождения, материнства и охраны матери и ребенка от пагубного влияния табачного дыма. Поэтому одной из линий воспитательной работы с девушками должна быть их подготовка к будущему замужеству, материнству и родительству. Эта тематика составляет важный раздел в курсе подготовки юношей и девушек к семейной жизни.

Но здесь нельзя “переусердствовать”: слишком сильный нажим на этот аргумент может привести к противоположному результату, поскольку у обучающихся все еще силен мотив негативного поведения, противопоставления себя миру взрослых. Так, например, рассказывая о том, что курящая девушка становится непривлекательной, можно встретить оппозицию: реальные примеры из жизни старшеклассниц противоречат этому утверждению, а это вызывает недоверие и ко всей остальной информации о вреде курения. Лучше сообщить, строго придерживаясь фактов, что табачный дым оставляет осадок на зубах, портит волосы и т.д. При этом важно постоянно подчеркивать, что отказ от курения позволяет восстановить утраченную привлекательность и чем раньше это произойдет, тем лучше для сохранения внешности.

А вот высказывания преподавателя и тематические беседы о влиянии курения на здоровье будущих детей не должны допускать компромисса. Важно подчеркнуть недопустимость курения во время беременности, грудного вскармливания, так как это уже касается не личного пристрастия женщины, а жизни и здоровья ребенка, нарушения его права на здоровье.

Другой аспект, на котором следует акцентировать внимание обучающихся - вред пассивного курения и ответственность курильщика перед окружающими и членами своей семьи. Вывод здесь такой: курение перестает быть личным делом каждого, если оно вторгается в личную жизнь других людей. Этот тезис может найти свое развитие в дискуссии на тему о правах курящих и некурящих или о том, могут ли подростки упрекать своих родителей в том, что они курят.

Литература

1. Федеральный закон от 10 июля 2001 г. N 87-ФЗ «Об ограничении курения табака» (с изменениями от 31 декабря 2002 г., 10 января 2003 г., 1 декабря 2004 г.)
2. Федеральный закон от 18 июля 1995 г. N 108-ФЗ «О рекламе» (с изменениями от 18 июня, 14, 30 декабря 2001 г., 20, 22 августа, 2 ноября 2004 г., 9 мая, 21 июля 2005 г.)
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 28 февраля 2005 г. N163 «Об утверждении предупредительных надписей о вреде курения табака»

Нормативная база

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Закон РФ «Об образовании»

Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»

Устав колледжа

Санитарные правила и нормы в организации деятельности образовательных учреждений.

Санитарные правила «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.

«Конвенция ООН о правах ребенка» и «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей»

Конституция Российской Федерации