МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

Методические рекомендации по проведению единой профилактической недели

«Мы за чистые лёгкие!»

16 -21ноября 2026г.



Иркутск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Положение о проведении единой профилактической недели «Мы за чистые лёгкие!» в образовательных организациях Иркутской области…….	3
Методические рекомендации по проведению единой профилактической недели «Мы за чистые лёгкие!»……	6
Примерная программа проведения Недели:	
1 день «День без табака»……	12
2-день «День аргументов и фактов»…….	14
3 день Кинозал «Посмотри. Обсуди. Осмысли»……..	19
4 день «Твой выбор – твоя жизнь»……	20
5 день «Курить не модно - дыши свободно!»……..	21
Приложение 1 Анкета для обучающихся……..	22
Приложение 2 Постер-конкурс «Простые правила: рисуй!»……	23
Приложение 3 Перфоманс «Мы за чистые легкие!» ……	25
Приложение 4 Методические разработки уроков, классных часов и внеклассных мероприятий…….	27

Положение о проведении единой профилактической недели
«Мы за чистые лёгкие!»
в образовательных организациях Иркутской области

I. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет порядок и регламент проведения единой профилактической недели «Мы за чистые лёгкие!» (далее - Неделя).

1.2. Неделя приурочена к Международному дню отказа от курения (20 ноября).

1.3. Неделя разработана на основании нормативно-правовых документов:

—Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989г.;

—Федеральный закон Российской Федерации № 170-ФЗ от 21 декабря 2004 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

—Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

—Федеральный закон Российской Федерации № 120-ФЗ от 24 июня 1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

—Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

— Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции»;

—Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий никотинсодержащей продукции»;

—Распоряжение Правительства РФ от 18 ноября 2019 г. №2732р «О Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в РФ на период до 2035 г. и дальнейшую перспективу»;

—План мероприятий по дополнительным антиалкогольным и антитабачным мерам в Иркутской области от 19 марта 2025 года.

—Протокол заседания антинаркотической комиссии в Иркутской области в режиме видеоконференцсвязи с муниципальными образованиями Иркутской области №1-26 от 19 марта 2026года. (п 3.3.4)

II. Цель и задачи Недели

Цель: формирование и развитие у обучающихся устойчивого отрицательного отношения к употреблению табачных изделий и никотинсодержащей продукции.

Задачи:

1. Выявить исходный уровень информированности обучающихся об опасности потребления табачных изделий, никотинсодержащей продукции и повысить осведомленность о вреде курения;

2. Расширить представления подростков о замещении потребления табачных изделий и никотинсодержащей продукции активной трудовой деятельностью, спортом, творчеством, подвижными играми;

3. Развить у обучающихся навыки проявления силы воли и ответственности за свой выбор.

III. Сроки проведения Недели

Неделя проводится с16 - 21ноября 2026 года.

IV. Участники Недели

В Неделе принимают участие обучающиеся с 5 класса, студенты, воспитанники государственных образовательных организаций, педагогический коллектив и родители.

V. Содержание Недели

1. Программу проведения Недели каждая образовательная организация может разрабатывать самостоятельно, используя «Методические рекомендации по проведению единой профилактической недели «Мы за чистые лёгкие!» в образовательных организациях Иркутской области».

2. Условия проведения Недели:

- мероприятия Недели проводятся с учетом особенностей основной образовательной программы с учетом возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся;

- все участники образовательных отношений (обучающиеся, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся, педагогические работники) вовлечены в мероприятия Недели;

- Неделя должна быть целостной и законченной, иметь старт и завершение, отличаться ключевой идеей;

- каждый день Недели должен быть наполнен различными мероприятиями урочной и внеурочной деятельности;

- в рамках межведомственного взаимодействия с субъектами системы профилактики приветствуется проведение совместных мероприятий с представителями ГУ МВД России по Иркутской области, общественных организаций, АТК Иркутской области, специалистами системы здравоохранения и т.д.;

- оформление образовательного пространства должно соответствовать цели и задачам Недели.

VI. Итоги проведения Недели.

По итогам проведения Недели образовательной организации рекомендуется подготовить отчёт по предложенной форме, разработать

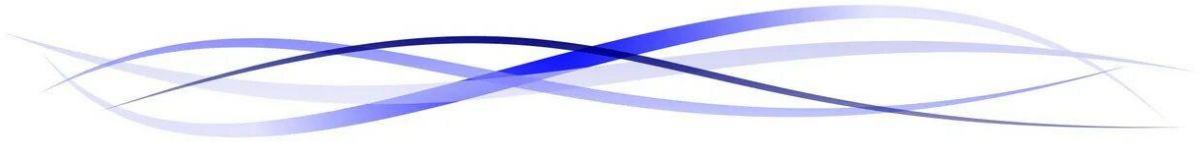
презентацию и (или) видеоролик. Информацию о проведении Недели рекомендуется разместить на сайте образовательной организации до 26 декабря 2026 года.

Требования к отчёту: краткая информация с указанием сроков проведения недели, количества охваченных участников, Ф.И.О. организаторов, Ф.И.О. активных участников Недели, общие выводы, описание планов по внедрению лучших педагогических и управленческих практик.

Требования к видеоролику: содержит в себе информацию о мероприятиях Недели в образовательной организации и их участниках; длительность видеоролика не более 3 мин.

Требования к презентации: содержит в себе информацию о процессе проведения Недели; размер презентации – не более 10-12 слайдов; презентацию следует выполнить в программе MicrosoftOfficePowerPoint.

.





Методические рекомендации по проведению единой профилактической недели «Мы за чистые лёгкие!

(Неделя посвящена профилактике употребления табачных изделий)

Общеизвестно, что потребление табака является причиной возникновения заболеваний, связанных с его воздействием на организм, приводящим к инвалидности и преждевременной смертности, и создает социально-экономическое проблемы для общества.

«Основным компонентом табака является никотин, вызывающий и поддерживающий зависимость. Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (10-й пересмотр), *никотиновая зависимость*, являющаяся следствием потребления табака, признана заболеванием, связанным с расстройством поведения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья человека, когда-либо возникавших в мире. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, потребление табака ежегодно приводит почти к 7 млн. случаев смерти, из которых более 6 млн. случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака и более 890 тыс. случаев - среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Потребление табака представляет существенную угрозу для здоровья граждан Российской Федерации и влечет за собой негативные медицинские, демографические и другие социально-экономическими последствия.[1]

Согласно статистике, в России каждая 10-я женщина курит, а среди мужчин 50-60% - заядлые курильщики, в некоторых социальных категориях эта цифра достигает 95%. Согласно данным ВОЗ, курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 24% инфекций нижних дыхательных путей.

По данным ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Минздрава России: табачный дым содержит более 7 тысяч веществ, из 250 вредных и более 70 доказанных канцерогенов. Среди них такие убийцы и канцерогены, как монооксид углерода (угарный газ), никотин, цианистый водород, акролеин, диоксид азота, табачные N-нитрозамины, пиридин, квинолин и другие яды.

Данные мониторинга свидетельствуют о том, что жители Российской Федерации достаточно информированы о вреде потребления табака

[1] Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 года и дальнейшую перспективу

(большинство курящих респондентов (76 процентов) считает, что курение наносит вред их здоровью).

Вместе с тем, распространение жевательного и нюхательного табака создает и поддерживает никотиновую зависимость. По данным мониторинга, в настоящее время процент лиц, потребляющих некурительный табак, составляет 0,9 процента среди постоянных курильщиков, потребляющих табак ежедневно.

Более того, распространение получают новые виды курительных табачных изделий, потребляемых с помощью специально разработанной курительной принадлежности - устройства для нагревания табака, а также иной никотинсодержащей продукции. Такая продукция приобрела популярность, особенно среди молодежи, в том числе ранее не потреблявшей табачные изделия и иную никотинсодержащую продукцию.

Так, по данным мониторинга, в настоящее время происходит рост потребления такого вида никотинсодержащей продукции, как электронные системы доставки никотина, в том числе среди детей и подростков.



**Распространенность потребления такого вида никотинсодержащей продукции среди лиц 18 - 24 лет составляет 19,1 процента, что более чем в 10 раз выше, чем во всех остальных возрастных группах.*

Проблема профилактики табакокурения среди подростков многоаспектна и связана как с семейными, медико-организационными, так и с индивидуально-личностными факторами.

Профилактика курительного поведения среди обучающихся должна учитывать 5 групп факторов риска его формирования (психологические, семейные, медико-организационные, информационные, образа жизни) наиболее значимыми из которых являются: отсутствие увлечений; конфликты в семье и школе; курение дома; дефицит внимания родителей; злоупотребеление родителей алкоголем; информированность о вреде курения; подготовленность медицинских организаций к профилактике табакокурения.

Основными направлениями и формами профилактики табакокурения среди обучающихся могут стать:

1. *Профилактическая работа с родителями:*

— формирование нетерпимого отношения родителей к табакокурению в той микросреде, в которой растет и общается их ребенок;

формы работы: родительский урок, организация групп родительской поддержки для «проблемных» семей;

— предупреждение внутрисемейного вовлечения детей к раннему табакокурению;

формы работы: семейное консультирование у психолога и специалиста по социальной работе, привлечение групп родительской поддержки, специалистов комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав, служб социальной защиты населения, органов внутренних дел для оказания помощи «проблемной» семье;

— оказание помощи психолога семье в конфликтных ситуациях (например, ребенок начал принимать алкоголь, курить, уходит из дома и т.д.);

формы работы: консультирование по вопросам «семейного примирения», помощь семье в установлении контактов со специалистами, с группой родительской поддержки, оказание коррекционной помощи по программам тематических семинаров-тренингов «Как помочь ребенку, который начал курить и употреблять алкоголь».

2. *Образовательная деятельность с подростками:*

— разработка и модификация образовательных программ, ориентированных на формирование ценностей здорового образа жизни (обучение и воспитание через предметы — ОБЗР («Основы безопасности и защиты Родины»), физкультура);

— разработка и модификация превентивных образовательных программ, ориентированных на предупреждение употребления алкоголя и табака (обучение и воспитание через предмет — литература, история, биология, химия и другие предметы, формирующие понимание социальных и медицинских последствий табакокурения);

— разработка и внедрение обучающих программ-тренингов активной психологической защиты для обучающихся;

— разработка и внедрение общешкольных антиалкогольных и антитабачных мероприятий: тематические «круглые столы», дискуссии и конференции; ролевые игры и спектакли по проблемам противодействия курению;

— формирование волонтерских групп из подростков с лидерскими установками для оказания поддержки сверстникам с проблемами зависимого поведения.

Различают первичную, вторичную и третичную профилактику табакокурения:

Первичная профилактика табакокурения включает комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к табакокурению.

Целями первичной профилактики являются:

— изменение ценностного отношения обучающихся к курению, формирование личной ответственности за свое поведение, обусловливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной среде;

— сдерживание вовлечения обучающихся к табакокурению за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антиалкогольных и антитабачных установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений.

Современная концепция первичной, ранней профилактики табакокурения детей и подростков основана на том, что в центре ее должны находиться личность несовершеннолетнего и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность — семья, образовательное учреждение и досуг, включая связанное с ними микросоциальное окружение.

Вторичная и третичная профилактика табакокурения имеют цель максимально сократить продолжительность воздействия никотина на человека, ограничить степень вреда, наносимого табакокурением как потребителю, так и окружающей его микросреде — учащимся образовательного учреждения и семье, предотвратить формирование хронического заболевания.

Известны разные модели профилактической работы:

А). *Образовательная модель профилактики* основана на воспитательных методах деятельности специалистов образовательных учреждений, направленных на формирование у обучающихся знаний о социальных и психологических последствиях табакокурения с целью формирования устойчивого альтернативного выбора в пользу отказа от него.

Б). *Медицинская модель профилактики* основана на информационно-лекционном методе. Это совместная деятельность специалистов образовательных и лечебно-профилактических (наркологических) учреждений, направленная на формирование у обучающихся знаний о негативном воздействии никотина на физическое и психическое здоровье человека, а также гигиенических навыков, предупреждающих развитие наиболее тяжелых медицинских последствий табакокурения.

В). *Психосоциальная модель профилактики* основана на биопсихосоциальном подходе к предупреждению привычки к курению. Это совместная деятельность специалистов образовательных учреждений, направленная на формирование у обучающихся личностных ресурсов, обеспечивающих доминирование ценностей здорового образа жизни, а также развитие психологических навыков, необходимых в решении конфликтных ситуаций и в противодействии групповому давлению.

Очевидно, что программа профилактики должна предусматривать выявление и анализ социальной среды обучающихся, которое может негативно влиять, приобщить молодых людей к употреблению алкоголя и наркотиков, легальных и нелегальных веществ.

Таким образом, профилактика табакокурения среди детей и подростков, предусматривает активные профилактические мероприятия, включает комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий и развитие социально-поддерживающей инфраструктуры.

Обращаем Ваше внимание!

Информация для обучающихся должна носить исключительно позитивную направленность. Содержание Недели должно соответствовать требованиям Федерального закона от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

НЕДОПУСТИМО перегружать материалы неадаптированными текстами специфического содержания, которые изначально не были предназначены для массовой аудитории.

При проведении мероприятий **ВАЖНО** учитывать особенности используемого канала распространения информации и ее восприятия целевой аудиторией.

Общие рекомендации при организации мероприятий:

— представляемая информация должна быть максимально достоверной, убедительной и предельно адресной с учетом ориентации на определенную целевую аудиторию (возрастную группу);

— используемые видеоматериалы должны транслировать положительные образцы поведения, ориентированные на безопасный и здоровый образ жизни обучающихся (использовать позитивный и созидательный посыл), отражать идею решения той или иной социальной проблемы, предлагать альтернативные способы самореализации обучающихся, наглядно демонстрировать нормативную модель поведения, которая пропагандируется в том числе средствами социальной рекламы;

— при проведении мероприятий с обучающимися **ВАЖНО** делать акцент не на проблему и последствия зависимого поведения, а на воспитание, развитие личностных качеств обучающегося, которые помогут ему самостоятельно справляться с возможными психологическими проблемами и трудностями в жизненных ситуациях.

В рамках первичной профилактики **НЕДОПУСТИМО:**

— использовать элементы запугивания, поскольку эта информация может причинить вред здоровью и развитию детей (например, страшные картины последствий, к которым приводит употребление табака, наркотических средств и других психотропных веществ); демонстрировать атрибуты, связанные с зависимым поведением и угрозой для жизни (иглы, сигареты, бутылки, кровь и т.п.);

— использовать нецензурную лексику, слов и фраз, унижающих человеческое достоинство, нравоучительных и менторских призывов с частицей НЕ;

— преувеличивать негативные последствия тех или иных действий, связанных с зависимым поведением, предоставление ложной информации; использовать неоднозначные образы или смысловые части, которые можно по-разному интерпретировать.

Запущена Линия психологической помощи «Школа доверия» для обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогов общеобразовательных организаций)

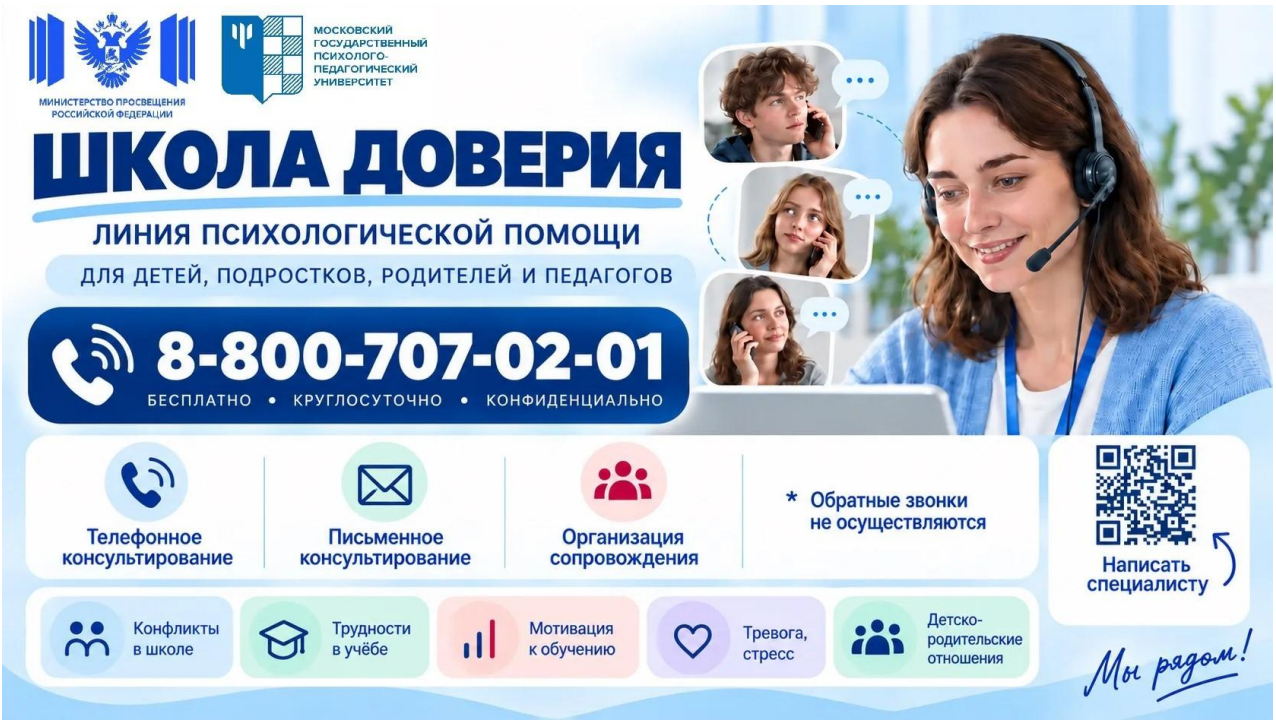
Круглосуточная линия организована на базе Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» по вопросам: адаптации в школе, агрессивного поведения, переживания по поводу успеваемости, нежелания ходить в школу, низкой мотивации к учебе, конфликтов со сверстниками и взрослыми, в том числе в цифровой среде, проявления травли и другим проблемам, возникающим в образовательных организациях.

Форматы работы линии:

по телефону 8-800-707-02-01;

через направление письменных обращений для оказания психолого- педагогической помощи по форме обратной связи

https://mgppu.ru/about/hotline.

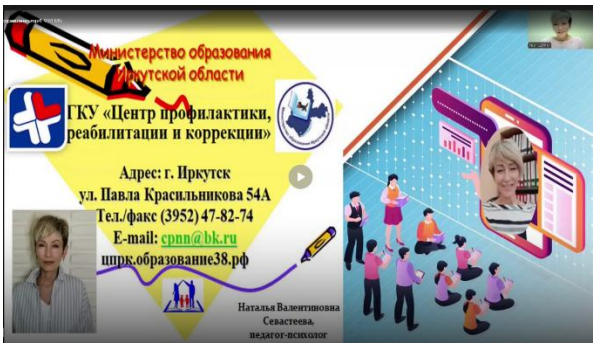


Примерная программа проведения Недели:
1 день
«День без табака»

Цель: содействие формированию социально-позитивных потребностей и установок осознанного отказа обучающихся от курения.

Рекомендуемый план дня

1. **Оформление образовательного пространства** с учетом специфики Недели.
2. **Информационно-медийные тематические перемены**, демонстрация роликов социальной рекламы, короткометражных фильмов, профилактических видеороликов.



Дыши свободно!
информационно– просветительский ролик, для обучающихся 14+
https://rutube.ru/video/a2b132652b5d8e3c6ecfd0e4ebb2a876/

3. **Свободный микрофон»** - объявление участникам о начале Недели (рекомендуется использовать настенные плакаты и информационные письма, размещённые на стендах заблаговременно). Выступление организаторов Недели в классах (группах) образовательных организаций. Демонстрация информационных плакатов при входе в школу.

**Плакат может служить формой проективной экспресс-диагностики с целью выявления отношения обучающихся к курению*

- ✓ курение в школе - проблема?
- ✓ это тебя касается?
- ✓ что-то надо делать?

В зависимости от результатов (количество позитивных и негативных символов), можно планировать профилактическую работу. Просмотр видеоматериалов, тиражирование буклетов (см. приложение «Полезные ресурсы»), анкетирование (Приложение 1).



4. **«Чистое поколение»** - провести мероприятия, направленные на формирования правового сознания и законопослушного поведения обучающихся, негативного отношения к незаконному потреблению

наркотических средств и психотропных веществ, на пропаганду здорового образа жизни в рамках межведомственной комплексной оперативно – профилактической операции Главного управления Министерства внутренних дел Российской Федерации по Иркутской области и Восточно – Сибирским линейным управлением Министерства внутренних дел Российской Федерации на транспорте. (Протокол заседания антинаркотической комиссии в Иркутской области в режиме видеоконференцсвязи с муниципальными образованиями Иркутской области №1-26 от 19 марта 2026года. (п 3.3.4))

5. **«Фитнес профилактика»** - проведение активных (спортивных) переменок (при организации данной формы рекомендуем использовать ресурс добровольцев (волонтеров).



**Добровольцы во время двух-трех перемен около кабинетов включают музыку и демонстрируют упражнения на дыхание, растяжку, снятие усталости спины, шеи, пальцев и др.*

Дополнительный материал:
Методические рекомендации «Фитнес как профилактика стрессов у обучающихся образовательных организаций». Иркутск. - ЦПРК. - 2022 – с.14
http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/files/posobiya/metodicheskie_rekomendacii_fitnes_profilaktika.pdf

Постер - конкурс «Простые правила: рисуй!»
(Приложение 2)



**Постер – это графическое изображение, содержащее информацию на определенную тему. Он часто используется для распространения важной информации, привлечения внимания к конкретному событию или продукту, а также для декоративного оформления помещений*

6. **Перфоманс «Мы за чистые легкие!»** (живые картины)
(Приложение 3).



**Перфо́рманс (англ. Performance - исполнение, представление, выступление) — форма современного искусства, жанр театрально-художественного представления, в которой произведения составляют действия художника или группы в определённом месте и времени. К перформансу можно отнести любую ситуацию, включающую четыре базовых элемента: время, место, тело художника и отношения художника и зрителя.*

2 день
«День аргументов и фактов»

Цель: обучение обучающихся анализу своего образа жизни, причин появления и распространения никотиновой зависимости.

Рекомендуемый план дня

1. On-line трансляция выступления педагогов, родителей, руководителей волонтерских/добровольческих объединений, специалистов органов здравоохранения, полиции и др. по теме Недели.

«Важно не начать!»

Просветительский проект для родителей и учителей о способах предотвращения подросткового курения, разработанный межрегиональной общественной организацией «Общественный Совет по проблеме подросткового курения.
https://usmschool04.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/REKOMENDATsII_po_vnedreniyu_proekta_Vazhno_ne_nachat.pdf?ysclid=mw8ikcx17642379458

2. Информационно - медийные тематические перемены.

**Организация пространства в помещениях и на территории образовательной организации, привлекательного для обучающихся: наличие уютных и комфортных мест для отдыха, игр и общения, организация свободное время на переменах, организация разнообразных мероприятий и активностей во время перерывов, таких как спортивные соревнования, игры, конкурсы и т.д., что может помочь обучающимся проводить время более продуктивно, насыщено, интересно, не ощущая потребности бездумно заполнить свое время чем-либо, например, курением.*

3. Единые классные часы, беседы, демонстрация роликов социальной рекламы

Дополнительный материал:
Групповое занятие по теме: «Профилактика рискованного поведения у подростков» (для обучающихся 8-11 классов)
http://цпрк.образование38.рф/images/cms/data/risk_i_riskovannoe_povedenie.pdf



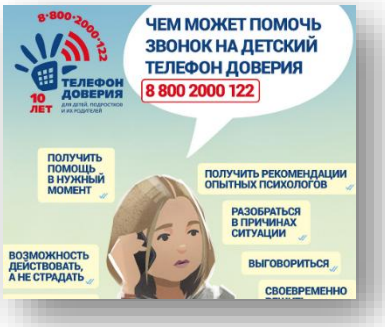
В помощь классному руководителю

	В целях повышения эффективности мер и мероприятий, направленных на профилактику табакокурения, потребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними, предотвращения фактов вовлечения несовершеннолетнего в процесс потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» по заданию Минпросвещения России разработаны материалы для руководителей и педагогов образовательных организаций, которые могут быть использованы в качестве информационно-методического обеспечения для организации профилактической работы по предупреждению курения табака, потребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними обучающимися: материалы в формате памяток, рекомендуемых при проведении разъяснительной работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) «Простые правила».	http://цпрк.образование38.рф HYPERLINK "http://цп

4. Разработка, изготовление, размещение на сайтах образовательных организаций информационных буклетов, памяток для обучающихся

1. Как развивать вкус - **https://telefon-doveria.ru/10885-2/**
2. 7 шагов к сильной личности https://telefon-doveria.ru/7-shagov-k-silnoj-lichnosti-2/
3. Как сохранять позитив в течение учебного года https://telefon-doveria.ru/kak-sohranyat-pozitiv-v-techenie-uchebnogo-goda-2/
4. Как противостоять стадному чувству https://telefon-doveria.ru/kak-protivostoyat-stadnomu-chuvstvu-2/
5. Как научиться владеть собой? https://telefon-doveria.ru/kak-nauchitsya-vladet-soboj/
6. Чем может помочь звонок на детский телефон доверия **https://telefon-doveria.ru/chem-mozhet-pomoch-zvonok-na-detskij-telefon-doveriya-3/**





5. Организация работы с педагогическим сообществом.

Проведение совещаний при директоре, педагогических советов, тематических семинаров, вебинаров, практикумов, в том числе по обмену опытом использования эффективных практик по формированию культуры здорового образа жизни у обучающихся на муниципальном уровне (наличие протокола, журнала регистрации).



В помощь педагогам

1. Информационное письмо о мерах обеспечения соблюдения запрета на курение табака, потребления никотинсодержащей продукции или использования кальянов на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг https://fcprc.ru/media/media/behavior/07-3002_от_31.05.2023_с_прил.pdf
2. «Психологический портрет» современных детей и подростков и психологическая безопасность. С.6-10 https://fcprc.ru/media/media/mediacia/Metodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov_29cHkoX_UQmNP5D.pdf
3. Информационные материалы об административной и иной ответственности за нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака, потребления никотинсодержащей продукции или использования кальянов на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг http://цпрк.образование38.рф/files/narkopost/otcheti_narkopost/preview_31.pdf
4. Методические рекомендации для педагогов по проведению родительских собраний «Родители, дети, привычки, здоровье» по профилактике аддиктивного поведения среди несовершеннолетних образовательных учреждений Иркутской области.http://цпрк.образование38.рф/files/narkopost/otcheti_narkopost/zavisimoe_poveden i e_rod_sobranie_1.pdf
5. Методические рекомендации по оформлению информационных стендов «Здоровье+» в общеобразовательных организациях http://цпрк.образование38.рф/images/cms/data/mr_ank.pdf6.
6. Онлайн-помогатор для родителей по вопросам получения психолого-педагогической помощи (ГКУ «ЦПРК») http://цпрк.образование38.рф/images/cms/data/pomogator/upotreblenie_psihoaktivnyh_vewestv_internet-zavisimost_i_drugie_vidy_zavisimosti.pdf

6. Организация работы с родителями (законными представителями).



**В целях повышения эффективности профилактической работы с обучающимися образовательных организаций, направленной на предупреждение табакокурения и потребления иной никотинсодержащей продукции, предотвращение их вовлечения в курение (употребление никотинсодержащей*

продукции) необходимо проведение мероприятий с родительской общественностью. Например:

—информирование родителей (законных представителей) несовершеннолетнего о запрете курения табака или употребления иной никотинсодержащей продукции несовершеннолетними, в том числе на территории и в помещениях образовательной организации, о мерах административного и дисциплинарного воздействия в случае установления фактов курения (потребления никотинсодержащей продукции) обучающимся;

—проведение тематических родительских собраний о вреде курения или употребления никотинсодержащей продукции; реализация программ родительского просвещения, которые включают в себя: беседы, лекции, консультации по теме воспитания детей, роли семьи в профилактике социально негативных явлений;

—привлечение родительской общественности к деятельности родительского патруля на территории образовательной организации в целях контроля за безопасностью обучающихся, в том числе предотвращения курения табака или потребления никотинсодержащей продукции обучающимися.

7. **Проведение индивидуальной разъяснительной работы** с обучающимися - нарушителями запрета на курение табака или употребление иной никотинсодержащей продукции несовершеннолетними.



**В том числе разбор фактов нарушения обучающимися такого запрета на заседаниях Совета по профилактике безнадзорности и правонарушений обучающихся образовательной организации.*

**Организация психолого-педагогического сопровождения обучающихся, вовлеченных в употребление никотинсодержащей продукции.*

Дополнительная информация:

1. Методические рекомендации по организации в образовательных организациях индивидуально-профилактической работы с несовершеннолетними, состоящими на учете в наркопосте, замеченными в употреблении психоактивных веществ либо вовлеченными в незаконный оборот наркотиков (в вопросах-ответах). - Иркутск: Антинаркотическая комиссия в Иркутской области, 2020.-35с. http://цпрк.образование38.рф/images/cms/data/pravoustanavlivayushie_dokumenti/metodicheskie_rekomendacii_individ_rabota1.pdf
2. Методические рекомендации по вопросам ранней диагностики употребления психоактивных веществ и организации индивидуальной работы с лицами, замеченными в употреблении токсических веществ для специалистов образовательных организаций. http://цпрк.образование38.рф/images/cms/data/pravoustanavlivayushie_dokumenti/metodicheskie_rekomendacii_cprk_individ_rabota.pdf



Шпаргалка для родителей

Полезный материал для родителей:

1. Родителям на заметку: стратегии по формированию ЗОЖ у подростка https://telefon-doveria.ru/roditelyam-na-zametku-strategii-po-formirovaniju-zozh-u-podrostka/
2. Родителям на заметку: подросток без вредных привычек https://telefon-doveria.ru/roditelyam-na-zametku-podrostok-bez-vrednyh-privychek/
3. Родителям на заметку: развиваем эмоциональный интеллект https://telefon-doveria.ru/roditelyam-na-zametku-razvivaem-emocionalnyj-intellekt/
4. Электронные сигареты и что они скрывают https://www.takzdorovo.ru/stati/elektronnye-sigarety-i-chto-oni-skryvayut/
5. Социальные ролики — «Освободись от табачной зависимости» https://obshee-delo.ru/video/roliki/
6. Вред электронных сигарет https://obshee-delo.ru/30801/

В помощь обучающимся



Полезный материал для подростков:

1. Как заставить себя делать то, что нужно, полезно, правильно? https://telefon-doveria.ru/kak-zastavit-sebya-delat-to-chto-nuzhno-polezno-pravilno/
2. Нормально ли иметь секреты от родителей? https://telefon-doveria.ru/normalno-li-imet-sekrety-ot-roditelej/
3. Как не бояться быть не таким как все https://telefon-doveria.ru/kak-ne-boyatsya-byt-ne-takim-kak-vse/
4. Как показать старшим, что ты уже взрослый? https://telefon-doveria.ru/kak-pokazat-starshim-chto-ty-uzhe-vzrosly-j/
5. Как понять, какие у меня ценности? https://telefon-doveria.ru/kak-ponyat-kakie-u-menya-cennosti/
6. Как научиться говорить «нет» https://telefon-doveria.ru/kak-nauchitsya-govorit-net/7.
7. Комплекс героя: как помогать другим, не разрушая собственных границ? https://telefon-doveria.ru/kompleks-geroya-kak-pomogat-drugim-ne-razrushaya-sobstvennye-granicy/
8. Как справляться со стрессом без вреда для тела? https://telefon-doveria.ru/kak-spravlyatsya-so-stressom-bez-vreda-dlya-tela/
9. Моя жизнь – мои правила? https://telefon-doveria.ru/moya-zhizn-moi-pravila/
10. Техника самопознания: опрашиваем окружающих чтобы понять свои сильные и слабые стороны https://telefon-doveria.ru/tehnika-samopoznaniya-oprashivaem-okruzhayushhih-chtoby-ponyat-svoi-sil-ny-e-i-slaby-e-storony/
11. Как не концентрироваться на неудачах: дневник успеха и позитива https://telefon-doveria.ru/povyshaem-samoocenku-i-nastroenie-dnevnik-uspeha-i-pozitiva/

3 день
Кинозал «Посмотри. Обсуди. Осмысли»



Цель: формирование у обучающихся духовно-нравственных качеств и высокого уровня социальной ответственности на основе просмотра короткометражных поучительных фильмов.

**Наиболее эффективное воздействие на современных детей сегодня оказывает игровое кино. Кинематограф владеет широким спектром драматургических и аудиовизуальных возможностей, обладающих суггестивным эффектом в восприятии произведения.*

Рекомендуемый сценарий дня

. Просмотр фильма и его обсуждение в классе.

2. Просмотр фильма с обучающимся разного возраста и коллективное его обсуждение.

3. Просмотр фильма с обучающимся, требующими особого педагогического внимания и коллективное его обсуждение.

4. Просмотр фильма и его обсуждение в семье.

**ГКУ «ЦПРК» рекомендует к демонстрации несовершеннолетним видеофильмы Общероссийской общественной организации поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело» https://xn----9sbkcac6brh7h.xn--p1ai/:*

Мультфильмы и фильмы:

— «Команда Познавалова. Тайна едкого дыма» https://obshee-delo.ru/19123/

— «Скрытые вопросы. Тайна едкого дыма» https://obshee-delo.ru/56107/

— «Курение. Взгляд изнутри» https://obshee-delo.ru/67400/

— «Почему они курят?» https://obshee-delo.ru/34169/

**К рекомендуемым фильмам разработаны интерактивные занятия, которые позволяют закрепить просмотренный несовершеннолетними видеоматериал.*

4 день
«Твой выбор- твоя жизнь»

Цель: пропаганда здорового образа жизни и привлечение внимания обучающихся к проблеме своего здоровья.

Рекомендуемый план дня

1. Консультации обучающихся по проблемам сохранения и укрепления здоровья полезные переменки **«Ящик очень важных вопросов»** (ребята в письменном виде задают вопросы педагогам службы сопровождения по теме Недели, по итогам, на 5,6 переменах ответы демонстрируются на телевизионных дисплеях (в случае отсутствия телевизионных установок, ответы на вопросы обсуждаются на тематических линейках, классных часах).

1. Организация и проведение **спортивных мероприятий**: Дней здоровья, спортивных соревнований, спартакиад, дружеских встреч по баскетболу, футболу и т.д.



2. Проведение психолого-педагогической работы, **тренингов**, направленных на развитие самосознания детей и подростков, их личностных компетенций: коммуникабельности, ассертивности (независимость от внешних оценок, умение отстаивать свое мнение), копинг-стратегий (поведение, способствующее преодолению трудных ситуаций.

3. Проектно-деловая игра для старшеклассников **«Выбор всегда за тобой!»** (в приложении)

Дополнительный материал:



1. Рекомендуем использовать для организации и проведения тренинговых занятий материалы, предложенные в программе «Все, что тебя касается»:
   - ✓ Критическое мышление. с. 93
   - ✓ Скажи курению. с. 109
   - ✓ Сопротивление давлению с. 123

https://abannet.ru/sites/default/files/ZOG/Все,%20что%20тебя%20касается.pdf

2. Коррекционное занятие с элементами тренинга для учащихся старших классов «Умей противостоять зависимостям» в форме деловой игры «Полет в будущее» (Приложение 4)



5 день
«Курить не модно - дыши свободно!»

Цель – сформировать негативное отношение к курению, снизить риск приобщения к этой вредной привычке подростков, пропаганда здорового образа жизни.

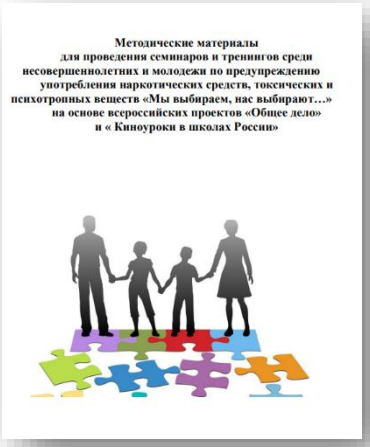
1. **Информационно-медийные тематические перемены.**
2. **Сбор информации волонтерами** по классам о настроении учеников в течение недели.
3. **Подведение итогов Недели.**
4. **Награждение** самых активных участников.
5. **Размещение** информации о проведении Недели на сайте образовательной организации.



В помощь педагогам

Дополнительный материал:

1. Методические материалы для проведения семинаров и тренингов среди несовершеннолетних и молодежи по предупреждению употребления наркотических средств, токсических и психотропных веществ «Мы выбираем, нас выбирают…» (на основе всероссийских проектов «Общее дело» и «Киноуроки в школах России»).
Иркутск: ЦПРК,2023.
https://sh3-cheremxovo-r138.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/167/2847/Metodicheskie_materialy_dlya_provedeniya_seminarov_i_treningov.pdf



2. Видеоролик «Обещание», 12+, профилактический медиаконтент из цикла "Я тебе доверяю" / программа "Антинарко"
https://rutube.ru/video/79b9b2d919cca0285852716ecd0094e8/
3. Проект «КИНОУРОКИ в школах России»
https://kinouroki.org/films#srednyaya

Приложение 1

Анкета для обучающихся

1. *Насколько ты хорошо понимаешь цель недели «Мы за чистые лёгкие»?*

А) Мне понятно, зачем ее проводят, понятна цель недели и почему для меня важно было в ней участвовать;

Б) Мне понятна цель недели, но я не совсем понимаю, зачем мне надо в ней участвовать;

В) Мне не совсем хорошо объяснили цель недели и то, зачем мне в ней участвовать;

Г) Цель недели мне не ясна, я мог (ла) бы не участвовать в ней.

2. *Как ты думаешь, такие мероприятия, как неделя «Мы за чистые лёгкие» нужно проводить в школах? Насколько они актуальны?*

А) Безусловно, нужно;

Б) Можно проводить;

В) Иногда можно и провести;

Г) Нет, не обязательно.

3. *Насколько тебе было интересно участвовать в данном мероприятии:*

А) Крайне интересно;

Б) Интересно;

В) Немного интересно;

Г) Не интересно.

4. *Как ты понимаешь, что такое здоровый образ жизни, чем он полезен для человека? (Напиши ответ, состоящий из нескольких предложений).*

_____

5. *Что более всего тебе запомнилось в этой Неделе, какие мероприятия?*

_____

_____

6. *Какие мероприятия ты порекомендовал бы для проведения в рамках недели «Мы за чистые лёгкие» в будущем?*

_____

_____

Благодарим за участие!

Приложение 2

Постер - конкурс «Простые правила: рисуй!»

Постер – это графическое изображение, содержащее информацию на определенную тему. Он часто используется для распространения важной информации, привлечения внимания к конкретному событию или продукту, а также для декоративного оформления помещений.

Постеры могут быть различных размеров и форматов, от маленьких листов до больших печатей, занимающих всю стену.

Зачем нужны постеры? Во-первых, постеры позволяют емко и наглядно передать информацию. Информация, представленная на постере, часто легче запоминается и доходит до аудитории быстрее, чем через текстовые объявления или брошюры. Кроме того, постеры помогают создать атмосферу и украсить интерьер. Они могут выражать мнения, ценности и вкусы человека или группы людей. Являются эффективным средством обучения и запоминания информации. Постеры способны пробудить интерес, вдохновить, вызвать дискуссию. Они могут быть ярким инструментом самовыражения и средством коммуникации с другими людьми. Все это делает постеры не только интересным дополнением к печатным материалам, но и мощным средством воздействия на общественное мнение и культурную структуру нашего мира.

Постерная технология — это форма обучения детей и взрослых, которая создает условия для восхождения каждого участника к новому знанию и новому опыту путем самостоятельного или коллективного открытия. Основой открытия в любой сфере знаний, включая самопознание, является творческая деятельность каждого и осознание закономерностей этой деятельности.

Особенность данной технологии - реализация идеи диалога во всех его аспектах. Происходит обмен мнениями, знаниями, творческими находками между участниками творческой группы, чему содействует чередование индивидуальной, групповой деятельности и работы в парах.

Результатом работы становится не только сам постер, реальное знание или умение, важен сам процесс постижения истины и создание творческого продукта. При этом важнейшим качеством процесса оказывается сотрудничество и сотворчество - явления самоценные.

Из действующих педагогических методов данная технология приближается к исследовательским и проблемным методам обучения. Этапы создания постера (по Алексеенко И.В.):

1. Этап: создание творческих коллективов (парная или групповая работа
2. Этап: мозговой штурм (обсуждение разных вариантов решения задания, отбор наиболее удачных решений, постановка целей);
3. Этап: изготовление постера (определение концепции, выбор структуры, выбор средств для лучшего донесения информации);

4. Этап: презентация постеров (донесение важной информации до слушателей, аргументированное изложение своей точки зрения);

5. Этап: рефлексия (определение степени достижения группой поставленных целей. Контакт с аудиторией, взаимодействие со слушателями).

Алгоритм работы над постером: определение тематики постера постановка задач; выбор материалов; создание творческого продукта; презентация продукта. Можно использовать: картинки, слова, словосочетания, знаки, символы, лозунг.

Приложение 3

Перфоманс «Мы за чистые легкие!»

Современный мир со своей скоростью развития и быстротой трансформаций требует от нас своевременной адаптации к новому. Мы вынуждены находиться в поисках более эффективных способов совладания с различными кризисными ситуациями, психологическими и социальными проблемами, возникающими в подростковой и молодежной среде.

Данные условия ставят перед нами задачу поиска новых способов привлечения внимания молодежи к актуальным вопросам.

Перформанс (англ. Performance - исполнение, представление, выступление) - форма современного искусства, в которой произведения составляют действия художника или группы в определённом месте и в определённое время.

К перформансу можно отнести любую ситуацию, включающую четыре базовых элемента: время, место, художник и отношения художника и зрителя.

Перформанс – это сложное понятие, и имеет много значений, но главное — это *действие.* Создавать перформанс значит, создавать действие.

В перформансе делается акцент на ранее спланированном характере процесса действия. При этом сохраняется и предусматривается осознание восприятия, переживания, действия. Перфоманс как бы подталкивает окружающих к совместному процессу (перформансу) и надеется на переживания чувства зрителя и сильную включенность в действие.

Настоящий перформанс нельзя повторить, всегда его сопровождают новые переживания и новый контекст действия, даже с одной и той же тематикой. Перформанс не спектакль, он способен раскрывать замысел, который хотел донести автор или художник, добавляя переживания привнося в бытийный контекст жизни. Поскольку перфоманс является для зрителя неожиданным и спонтанным.

Перформанс характеризует нашу ежедневную жизнь, для анализа и осмысления зрителям могут быть представлены самые различные стороны нашей действительности: психологическая, социальная, экономическая, политическая и т.д. Субъектом действия могут быть как группа людей, так и один участник.

Этот метод прост формой реализации и способностью глубоко погрузиться в заявленную тему. Профилактическая работа через перформанс позволяет затронуть актуальные проблемы, воздействуя на восприятие симультанно и произведя глубокое впечатление, способно повлиять на ценностно-смысловую сферу молодежи.

Доступность методов перформанса, и возможность построить коммуникацию между «актером» и воспринимающим живое представление человеком подтверждает важность и актуальность интеграции данных форм

современного искусства в профилактическую деятельность образовательной организации.

Перфоманс, как вид искусства своим действием ориентирован на принцип здесь и сейчас. В работе педагога (организатора) это один из ведущих принципов построения траектории работы с обучающимися. Перфоманс не статичен, в нем всегда есть действие и смысл происходящего, который действующие лица стремятся донести до публики. Важное влияние перфоманс может оказывать как на самих «актеров», так и на зрителей.

Пример: основные организаторы перфоманса подготовленные волонтеры: пять главных героев (играют роли по определенному сценарию) и два волонтера-консультанта (сопровождающие процесс действия, распространяющие информационные буклеты о вреде курения и его последствиях, готовые отвечать на комментарии и вопросы обучающихся и педагогов).

Перфоманс должен строиться на принципах первичной профилактики в образовательной среде. А именно: ранее предупреждение употребления табака среди подростков и молодежи, привлечение внимания к проблеме употребления табака, изменение отношения молодежи к табаку, формирование личной ответственности за свое поведение, способствующие сокращению спроса на употребление и покупку табака и табачных изделий.

Используемая литература:

Князев Ю.Н. «Профилактика злоупотребления подростками психоактивных веществ и зависимость от них» / Ю.Н. Князев–СПб.: Питер, 2018.

Белова В.А. «Профилактика злоупотребления психоактивных веществ в образовательной среде». М., 2002

Перформанс и его документация. Марина Исраилова. Журнал ТЕАТР №29, 2017.

Журнал "ИНТЕЛРОС – Интеллектуальная Россия". [Электронный ресурс] http://www.intelros.ru/

Приложение 4

Методические разработки уроков, классных часов и внеклассных мероприятий.

«Вейпы: красивый дым с горьким послевкусием»

Интегрированный урок химии для подростков 13-17 лет

Сахаровская М.И, методист

Цель: развеять мифы о безопасности вейпинга, сформировать осознанное негативное отношение к употреблению электронных сигарет.

Задачи:

1. Показать реальный состав жидкости для вейпов и его влияние на организм.
2. Разоблачить распространенные мифы («это безвредный пар», «бросить легко», «это круто»).
3. Сформировать навыки отказа от предложения «попробовать».
4. Дать альтернативы для снятия стресса и самовыражения.

Форма: интерактивный семинар, дискуссия

Материалы и оборудование:

- проектор и экран для показа слайдов и видеороликов.
- флипчарт или доска с маркерами.
- раздаточный материал (карточки с мифами, листы для мозгового штурма).
- плакаты с ключевыми фактами (можно создать вместе с подростками).

Ход занятия

1. Введение (5 минут)

Приветствие и разминка

Ведущий: «Привет! Давайте начнем с одного вопроса: какой образ или ассоциация приходит вам в голову, когда вы слышите слово "вейп"?»

Ответы записываются на доске (скорее всего, появятся слова: «облако», «вкус», «расслабление», «туса», «модно», «вредно»). Это поможет понять исходные установки группы.

Обозначение темы и правил:

«Сегодня мы поговорим о вейпах без рекламы и без запугивания. Только факты, исследования и ваш личный выбор. Наше правило — можно и нужно задавать любые вопросы и высказывать свое мнение».

2. Мозговой штурм: «А что внутри?» (10 минут)

- Ведущий рисует на доске схему вейпа и просит подростков назвать компоненты жидкости, которые они знают.
- Как правило, они назовут: «вода», «ароматизаторы», «никотин» (не всегда).

Разоблачение: ведущий дополняет список и раскрывает суть каждого компонента:

Никотин: «Даже надпись "без никотина" часто не соответствует действительности. Но главное — никотин, это не просто "вещество". Это нейротоксин, вызывающий сильнейшую зависимость, сравнимую с героиновой. Он негативно влияет на мозг подростка, который еще формируется: ухудшает память, внимание, способность к обучению».

Пропиленгликоль и глицерин: «Это основа. При нагревании они образуют тот самый "безвредный пар". Но при нагревании эти вещества разлагаются на формальдегид и акролеин — это яды и канцерогены, используемые в химической промышленности. Они раздражают легкие и могут привести к "попкорновой болезни" (облитерирующий бронхиолит) — необратимому scarring легочной ткани».

Ароматизаторы: «Диацетил и другие вещества, придающие вкус "клубники" или "печенья", безопасны для еды, но при нагревании и вдыхании в легкие они вызывают серьезные химические ожоги альвеол».

Тяжелые металлы: «В процессе работы испарителя (спирали) в пар попадают микрочастицы свинца, олова, никеля, которые оседают в легких».

3. Интерактивное упражнение: «Разрушители мифов» (15 минут)

Группа делится на 2-3 команды. Каждой команде выдается карточка с популярным мифом.

Задача команды: придумать убедительные аргументы, чтобы этот миф развенчать, опираясь на факты.

Примеры мифов:

Миф 1: «Вейп помогает бросить курить обычные сигареты».

Факт: Чаще всего вейп становится дополнительной вредной привычкой. Из-за высокой концентрации никотина зависимость только усиливается.

Миф 2: «Пар от вейпа безвреден, это просто водяной пар».

Факт: Это не водяной пар, а аэрозоль из мельчайших частиц химических веществ, которые глубоко проникают в легкие.

Миф 3: «Все парят, это безопасно и модно».

Факт: Мода проходит. А последствия для здоровья (одышка, проблемы с сердцем, хронический кашель, импотенция) остаются. Быть здоровым и независимым — вот что по-настоящему круто.

После обсуждения команды представляют свои аргументы. Ведущий дополняет и обобщает.

4. Работа с давлением сверстников: «Слово "НЕТ"» (10 минут)

Обсуждение в кругу: «Как бы вы отказались, если бы вам предложили попробовать вейп?»

Ведущий предлагает и отрабатывает с группой несколько техник отказа:

Прямой отказ: «Нет, спасибо. Мне это не интересно».

Отказ с аргументом: «Нет, я занимаюсь спортом и берегу легкие».

Отказ с уходом от темы: «Да ну, лучше пойдем покатаемся на великах /поедим».

Уверенный отказ: «Я сказал(а) нет. Не предлагай мне это больше».

Делается акцент на том, что настоящие друзья не будут заставлять делать то, что вам не нравится и вредит здоровью.

5. Альтернативы: «Чем заменить?» (5 минут)

Ведущий: «Часто к вейпу прибегают от скуки, стресса или чтобы казаться взрослее. Давайте найдем здоровые и крутые альтернативы».

Мозговой штурм: что помогает расслабиться, получить удовольствие и выразить себя?

Спорт (скейт, вейкборд, бег, зал, единоборства).

Творчество (музыка, рисование, блогинг, программирование).

Хобби (танцы, фото, путешествия, волонтерство).

Живое общение без каких-либо устройств и зависимостей.

6. Заключение и рефлексия (5 минут)

- Краткий итог: Ведущий резюмирует главные мысли: вейпы небезопасны, вызывают зависимость и наносят серьезный удар по молодому организму.
- Обратная связь: «Что из сегодняшнего разговора было для вас самым неожиданным? Что вы возьмете на заметку?»
- Призыв к действию: «Информация — это ваша сила. Теперь вы знаете правду. Выбор всегда за вами. Выбирайте то, что дает вам настоящую свободу и силу, а не забирает их».

Дополнительные рекомендации для ведущего:

- Будьте на равных: Избегайте менторского тона. Говорите с подростками как со взрослыми, умными людьми.
- Используйте визуальные стимулы: Покажите короткие (1-2 минуты) ролики с наглядными экспериментами (например, как вейп оставляет маслянистый налет на стекле, представляя, что происходит в легких).
- Приводите аналогии: «Представьте, что вы вдыхаете химический коктейль из неизвестных вам веществ. Вы бы стали так делать на уроке химии?»
- Будьте готовы к сложным вопросам: Если вы не знаете ответ, честно скажите об этом и предложите найти информацию вместе после занятия.
- Подростки часто скептически относятся к лекциям, поэтому занятие должно быть интерактивным, наглядным и опираться на факты, а не на запугивание. Это занятие не запугивает, а дает подросткам инструменты для принятия осознанного решения и укрепляет их способность противостоять групповому давлению.

«Курить? Не модно! Свобода быть собой»

Занятие для подростков 13-17 лет

Сахаровская М.И, методист

Цель: сформировать у подростков осознанное негативное отношение к табакокурению и навыки отказа от предложения закурить.

Задачи:

1. Развеять мифы о «крутости» и безвредности курения.
2. Дать объективную информацию о реальных последствиях (кратко- и долгосрочных).
3. Сформировать практические навыки отказа.
4. Смотивировать на здоровый образ жизни как способ самовыражения.

Материалы и оборудование:

- Проектор для показа слайдов/видео.
- Маркеры и большой лист бумаги (флипчарт) или доска.
- Раздаточные материалы (карточки с ситуациями, памятки).
- Мяч или небольшой предмет для интерактива.

Ход занятия

1. Введение (5-7 минут)

Цель: создать доверительную атмосферу, обозначить тему без нравоучений.

Приветствие и вступление. «Здравствуйте! Сегодня мы поговорим на одну из самых «горячих» тем. Речь пойдет не о том, что «курить — плохо», а о том, что такое свобода выбора, мода, мифы и реальность. Наше занятие называется «Курить? Не модно! Свобода быть собой». Здесь нет оценок, можно и нужно высказывать свое мнение».

Актуализация темы (Мозговой штурм). На доске/флипчарте рисуем два столбца: «МИФЫ» и «ФАКТЫ».

Вопрос к группе: «Что вы слышали о курении? Почему, как вам кажется, люди начинают курить? Какие «плюсы» и «минусы» курения вы можете назвать?»

Записываем все высказывания в столбец «МИФЫ» (например, «Курить — это круто», «Помогает снять стресс», «Все курят — и ничего», «Сигареты с ментолом не такие вредные»).

Столбец «ФАКТЫ» пока оставляем пустым. «Вернемся к этим утверждениям позже и проверим, что из этого правда, а что — нет».

2. Основная часть (25-30 минут)

Цель: предоставить убедительную информацию и вовлечь в дискуссию.

Интерактивная мини-лекция «Разбор полетов» (15 минут)

Используйте яркие слайды с инфографикой, а не сплошной текст.

Не о болезнях старости, а о том, что важно СЕЙЧАС:

Внешность: Желтые зубы и ногти, неприятный запах от волос и одежды (который не перебить жвачкой), раннее старение кожи и морщины («smoker's face»), плохая физическая форма.

Деньги: Покажите на калькуляторе, сколько денег в месяц/год уходит на сигареты. Сравните с ценой на новый гаджет, кроссовки, поход на концерт.

Спорт и энергия: Курение снижает емкость легких, выносливость. Ни о каком прогрессе в спортзале, танцах, беге речи быть не может.

Нервная система: Вместо «снятия стресса» — научные данные: никотин *повышает* тревожность и создает иллюзию расслабления, снимая лишь симптомы «ломки».

Социальный аспект:

Курение становится все менее социально приемлемым. Покажите фото современных знаменитостей (спортсменов, IT-миллиардеров, блогеров), которые ведут здоровый образ жизни — это новый тренд.

Вейпы и айкос: Развейте миф о их безопасности. Акцент на том, что: 1) Никотин там все тот же, вызывающий зависимость. 2) Исследования долгосрочных последствий только начинаются, и первые данные уже пугают («попкорновая болезнь легких»). 3) Это часто ЕЩЕ дороже.

Упражнение «Как сказать: "НЕТ"» (10-15 минут)

Объяснение: «Часто закуривают не потому, что очень хочется, а потому что не могут отказаться под давлением компании. Давайте потренируемся».

Работа в малых группах (по 2-3 человека). Раздайте карточки с ситуациями:

«На тебя смотрят все ребята из компании, и один протягивает тебе сигарету со словами: "Что ты как маленький, боишься?"»

«Лучший друг говорит: "Да расслабься ты, одна затяжка ничего не решит".»

«Тебя уговаривают попробовать вейп: "Здесь же один пар, это безвредно".»

Задача для групп: придумать 3-4 варианта уверенного отказа. Обсудить, какие фразы работают лучше.

Презентация решений. Записываем лучшие варианты на доске:

Прямой отказ: «Нет, спасибо, я не курю».

Отказ с юмором: «Я и так уже слишком крут(ая) без этого».

Отказ с переходом на другую тему: «Не, не хочу. Слушай, а ты в ту игру новую играл?»

Давление на совесть: «Мне мое здоровье дороже».

Уход от предложения: «Я сейчас тороплюсь, мне надо позвонить».

Вывод: нет одного правильного способа. Главное — быть уверенным в своем решении.

3. Заключение (10 минут)

Цель: закрепить положительный настрой и подвести итоги.

Возвращаемся к флипчарту. Смотрим на столбец «МИФЫ». Просим подростков самим, на основе услышанного, перенести мифы в столбец «ФАКТЫ» и опровергнуть их. Например:

Миф: «Курить — круто». Факт: «Круто — быть здоровым, иметь силы на свои увлечения и не зависеть от сигареты».

Миф: «Помогает снять стресс». Факт: «Никотин сам вызывает стресс для организма».

Рефлексия «Незаконченное предложение». Передаем по кругу мяч или просто просим высказаться.

«Сегодня я узнал(а)...»

«Самым неожиданным для меня было...»

«Я считаю, что лучшая альтернатива курению — это...»

Информационное окно. Раздайте небольшие памятки с контактами доверия, телефонами психологов, названиями полезных приложений для бросающих курить и сайтами с проверен

Рекомендации ведущему:

Проведение занятия по профилактике табакокурения для подростков требует особого подхода: меньше нравоучений, больше фактов, интерактива и уважения к их интеллекту.

Будьте на равных. Избегайте менторского тона. Вы — источник информации, а не судья.

Уважайте их опыт. Если кто-то курит, не осуждайте. Подход «Я понимаю, что это зависимость, и бросить сложно» работает лучше, чем «Ты травишь себя и окружающих».

Используйте современные примеры и язык. Говорите о блогерах, селебрити, мемах.

Будьте честны. Не преувеличивайте риски («умрешь через неделю»), но говорите о реальных и ощутимых последствиях.

Поощряйте вопросы. Создайте атмосферу, где любой вопрос не будет считаться глупым.

Удачи в проведении важного и нужного занятия! Это ваш вклад в здоровое и осознанное будущее подростков.

«Умей противостоять зависимостям»

Коррекционное занятие с элементами тренинга
для учащихся старших классов

Н.В. Севастеева, педагог-психолог

Цели: выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых.

Форма: деловая игра "Полет в будущее"

Ход игры:

1.Группе объявляется название игры, зачитывается общая инструкция: "Представьте, что мы все попали в будущее на машине времени. Перед выходом из корабля компьютер предупреждает нас об опасности: "В обществе, в котором вы оказались, существует угроза жизни". Далее компьютер ломается, успев выдать три слова: «соблазн, зависимость, вредные привычки». Перед нами стоят две задачи:

-выжить;

-определить характер и методы борьбы с опасностью, чтобы, возвратившись, предупредить человечество о грозящей беде".

2. Вопросы для обсуждения:

Что означают слова "соблазн", "вредные привычки", "зависимость"?

Все ли они одинаково опасны?

Когда возникает соблазн, а когда появляется зависимость?

Какие бывают зависимости?

Что в них общее, а что отличное? И т.д.

3. На доске фиксируется список зависимостей:

Химические зависимости:

алкоголь, чай, кофе, сладкое, наркотики, курение и т.д.

Эмоциональные зависимости (убегание от неприятной реальности, чтобы не испытывать потом чувства вины, бессилия, презрения к себе):

постоянно включенный телевизор,
стремление к риску, азарт,
откладывать все на потом,
компьютерные игры,
постоянное желание разговаривать по телефону,
постоянное желание спать и т.д.

Психолог: "Теперь, когда мы выяснили, чего нам следует опасаться, мы покидаем корабль. Представим себе, что мы в открытом будущем».

Игра «В открытом будущем»

Ход игры:

1.Группа делится на команды по 4-6 человек.

Инструкция командам: «Вот мы и за бортом корабля, теперь нам на практике предстоит узнать, способны ли мы противостоять опасности. Каждая команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью

дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды выпить, закурить, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».

2. Вопросы для обсуждения:

Как себя чувствовали в той и другой роли?

Когда распознали соблазн?

Какие трудности испытывали при противостоянии?

Что помогло успешно справиться с ситуацией?

Психолог: "Мы нашли способы противостояния соблазнам. Давайте поможем людям и составим "Книгу больших идей" с перечнем тех способов, которые помогли нам".

3. "Большая книга идей":

Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

– Умей сказать: "НЕТ!" "Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это".

– Сделайте перерыв и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение".

– Используйте перерыв эффективно:

а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);

б) попроси помощи у уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);

в) составь план дальнейшего действия.

г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу...".

– Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.

– Поощрите себя за одержанную победу!

Психолог: "Справившись с опасными ситуациями в будущем, мы переносимся в настоящее, чтобы предупредить людей о том, что с ними может произойти, если они не будут улучшать свое настоящее".

Оценивание занятия "голосованием" (На столе стоят две коробочки, на которых написано «Смогу противостоять» и «Не смогу противостоять»), нарезаны два цвета квадратиков «красный» и «чёрный» соответственно, затем психолог подсчитывает голоса и делает для себя вывод, какой процент учащихся может противостоять опасной ситуации и планирует работу с учащимися в этом направлении дальше.

\

«Выбор всегда за тобой!»

(проектно-деловая игра для старшеклассников)

Севастеева Н.В., педагог-психолог

Цель игры: профилактика употребления никотинсодержащей продукции, ЭСДН среди обучающихся.

Задачи:

1. Предоставить достоверные знания об опасных веществах и факторах формирования зависимости от них;
2. Сформировать и поддержать личное рациональное и безопасное поведение.

В соответствии с поставленными целями на 1 этапе вводится объективная информация о проблеме употребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними, выявляется реальное отношение к проблеме, уровень информированности учащихся и их установки. На 2 этапе формируется личное мнение о проблеме употребления никотинсодержащей продукции, ЭСДН, углубляются достоверные знания через поисковую активность, исследовательскую деятельность и групповую динамику. На 3 этапе формируются и развиваются навыки личного рационального и безопасного поведения участников, активное и креативное осмысление причастности каждого человека ЗОЖ через групповую проектную деятельность.

Необходимые материалы: листы ватмана (8-10 листов), листы формата А4 (по числу участников), цветные маркеры, ручки, скотч, информационные буклеты и литература по проблеме (размещенные на отдельном столе), призы и грамоты для награждения команд.

Предварительная подготовка: изготовление обучающимися, участниками ПДИ, тематических плакатов и видеороликов по ЗОЖ.

Оборудование помещения: 2 рабочих стола с расставленными вокруг них стульями и необходимыми для игры материалами, информационные плакаты.

Количество участников: от 30-ти до 60-ти участников, ведущий и 2 игротехника.

1 этап. Введение в тему.

Ведущий объявляет тему и цели проектно-деловой игры, актуальность проблемы и регламент работы. Просмотр видеороликов.

Краткая историческая справка о ЭСДН:

Электронные сигареты появились в 2006 году в Китае и по сей день продолжают медленно, но верно захватывать рынок, благодаря рекламе и маркетингу, которые яро заявляют о безопасности использования «уникального продукта», а точнее ЭСДН (электронной системы доставки никотина), как называют электронные сигареты авторитетные организации.

В начале 60-х годов обычные сигареты рекламировали все, кому, как говорится, не лень: врачи, дантисты, спортсмены, Санта Клаус, дети и даже президенты. Поэтому совершенно не удивительно, что на тот момент почти 70% населения США бездумно курили, даже не подозревая о вреде курения. Людей заставили поверить, что сигареты безопасны и даже приносят пользу!

История повторяется. Теперь в России почти 70 % взрослого населения являются курящими. Многие, однако, беспокоятся по поводу своего курения.

Конечно, таким как они тут же предлагают электронные сигареты в качестве «безвредной для организма» альтернативы. Но так ли это?

Давайте разбираться.

Знакомство.

Каждый участник игры в своей команде по очереди называет свое имя и существительное или прилагательное, ассоциирующееся с ЗОЖ (здоровым образом жизни) и начинающееся на букву начала его имени.
Например, «Александр, А-активность».

Игротехники размещаются за столами вместе с участниками. Это могут быть волонтеры, приглашенные для проведения игры, заранее подготовленные на семинарах.

Команды, представьте свои названия, девизы, эмблемы, плакаты.
(Конкурс домашних заданий.)

Определение понятий и отношения к проблеме.

Методом «мозгового штурма» определим ассоциации к понятию «никотин». Есть ли проблема употребления никотина в стране, в школе? Каково отношение к проблеме употребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними?

Сформируем общее мнение и представим всей аудитории *(с оформлением на ватмане).*

2 этап. Исследовательский.

Конкурс спикеров. «Тебя касается: мифы или реальность»

Ведущий называет известные мифы об электронных сигаретах, задача спикеров привести свои аргументы для развенчания или подтверждения мифов.

«Миф или реальность: ЭСДН (электронные сигареты, вейпы, «а´йкос» и пр.) безопасны?»

Правильный ответ: «Это миф!». Нет долговременных и серьезных исследований безопасности ЭСДН, «а´йкос» и вейпов. Кроме того, обязательной сертификации «электронка» не подлежит. Это значит, что они не поддаются ни надзору, ни контролю. То есть, купленная на кассе магазина сигарета может оказаться не такой уж безопасной, как пытаются нас убедить производители. ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) не подвергала электронные сигареты серьезному исследованию – были лишь поверхностные тестирования, осуществленные скорее из любопытства, чем из соображений безопасности населения. Ложная «безвредность» электронных сигарет играет серьезную роль в формировании интереса к курению у несовершеннолетних. Раз не вредно — значит, можно! Еще один аспект вреда электронных сигарет заключается в невозможности курильщика самостоятельно проконтролировать состав готовых

жидкостей и картриджей. Администрацией, осуществляющей контроль пищевых продуктов и лекарственных средств США, была произведена экспертиза продукции нескольких производителей электронных сигарет. В частности, тестировались жидкости и картриджи для электронных сигарет. Выяснилось, что нередко в жидкостях присутствовали незаявленные в составе вредные примеси, например, нитросамин – вещество, способное спровоцировать онкологические заболевания.

«Миф или реальность: ЭСДН, «а´йкос», вейпы не содержат никотин?» *Правильный ответ: «Это миф!» В ряде безникотиновых картриджей был обнаружен никотин. Вероятно, недобросовестные производители, таким образом, пытаются продлить срок отвыкания потребителя от сигареты, подкармливая живущего внутри каждого курильщика маленького «никотинового монстра». Если вы до сих пор ещё не поняли мысль, прочитайте еще раз: ЭСДН – электронная система доставки никотина! Это основная цель пластиковой трубочки со светодиодом на конце, а главная функция этого «гаджета» – сделать так, чтобы человек так и оставался зависимым от никотина.*

Фабрика мысли: «Электронные сигареты, «а´йкос», вейпы: факторы риска и факторы защиты».

Задания командам (выполненные задания оформляются каждой командой на ватмане): обсудить и вынести свое мнение по следующим темам:

—Первая команда – «Электронная сигареты, «а´йкос», вейпы: факторы риска (для отдельного человека, для семьи, для общества в целом)».

—Вторая команда – «Факторы защиты твоего здоровья от ЭДНС».

—Защита выполненных задний.

3 этап.

Проективный.

Ситуационная игра «Выбор всегда за тобой!»

Задание командам: обсудить с участниками возможности возникновения в их жизни ситуаций явного и неявного предложения им ЭДНС или другой никотинсодержащей продукции.

Придумайте, обсудите и разыграйте ситуации с вариантами явного и неявного предложения ЭДНС или другой никотинсодержащей продукции. Продумайте аргументы при отказе от употребления опасных веществ *(командам можно пользоваться дополнительными материалами).*

Дополнительные материалы к упражнению (из пособия «Все, что тебя касается):

Как выходить из-под давления?

Когда вам говорят слова, которые на вас оказывают давление, главное — вовремя это заметить и понять, что на вас «давят». После того, как вы осознали, что на вас давят:

— не оправдывайтесь;

— не отвечайте словами, если вы не чувствуете в себе силы (в этом состоянии ваш язык – враг ваш, т.к. слова слишком эмоциональны и не всегда контролируемы вами);

— посмотрите этому человеку в глаза (ваша победа - если этот человек свои глаза отведет хоть на мгновение);

— будьте уверены в себе и спокойны, не проявляйте агрессивности;

— отказ начинайте всегда со слова «НЕТ»;

— повторяйте свое «НЕТ» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: «НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ»;

— всегда повторяйте одну и ту же фразу отказа;

— при усилении давления откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить»;

— если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

Разработка проекта по ЗОЖ

Распределяемся по командам по 2-ум социальным группам: «взрослые» (родители–педагоги–мэрия) и «обучающиеся».

Каждой социальной группе дается задание — методом «мозгового штурма» и проектным методом разработайте план действий по предотвращению употребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними от имени той социальной группы, которую представляете.

Оформите проект на листах ватмана и подготовьтесь к презентации своего проекта.

Презентация: публичная защита и обсуждение проектов.

Обсуждение проводится в форме групповой дискуссии. Желательно сразу определять ответственных за предложенные направления.
Предложения оформляются на ватмане.

Заключительный этап.

Жюри подводит итоги, награждение.

Рефлексия участников, ведущего и игротехников. Притча «Выбор всегда за тобой!».