

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 11» г. Альметьевска Республики Татарстан

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по ВР  
МБОУ «СОШ №11»  
*Насртдинова* Э.И.Насртдинова/  
« 28 » августа 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеклассной работе**  
**(система классных часов)**  
**«Профилактика курения в школе»**  
1 - 11 класс

Составитель: Вдовина С.А.

Программа разработана на основе программы профилактики курения в школе.  
Серия «Здоровье»

**Авторы:** В.Н.Касаткин, И.А.Паршутин  
Казань: ЗАО «Новое знание», 2012.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«...В России курят около 40 млн. человек, т. е. треть населения. Следовательно, можно говорить уже об эпидемии курения... В России выкуривается за год 700 млн. штук сигарет — 240 пачек на душу населения, включая младенцев. Более 80% приобретают эту привычку в молодые годы». (Г. Онищенко, главный государственный врач России).

Активное табакокурение — серьезнейшая молодежная проблема. Это стало побудительной причиной по созданию профилактической программы.

### *Почему дети курят?*

Причины, способствующие приобщению подростков к курению, разнообразны и многочисленны. С уверенностью можно выделить, по крайней мере, несколько факторов, играющих ключевую роль в развитии табакозависимости у подростков.

1. **Социальное окружение** (влияние старших «товарищей», пример родителей, кино и телевидения, наружная реклама и т. д.). Например, если в семье курят несколько человек, то в 60% случаев мальчики и в 30% девочки начинают курить тоже. Курение братьев и сестер увеличивает риск начала курения детей в 2,5 раза (родителей — в 1,5).

2. **Психологические факторы** (любопытство, вызов, желание казаться взрослым и т. д.). На курение детей и подростков влияет и такой фактор, как наличие карманных денег. Чем больше денег, которыми располагают подростки, тем чаще эти подростки курят. Наличие большого количества свободного времени, а также курящих друзей, увеличивает риск начала курения и закрепления этой привычки.

### **Цель программы:**

- Сохранения здоровья учащихся посредством выработки личностных ресурсов и стратегий поведения, способствующих улучшению качества жизни.
- Достижению поставленной цели будет способствовать решение следующих задач:

### **Задачи программы:**

Внедрение комплекса мероприятий по профилактике табакокурения, направленных на выявление имеющихся личностных ресурсов учащихся, способствующих формированию здорового образа жизни, позволяющих избежать или отсрочить курение.

- Повышение уровня информированности учащихся, педагогов и родителей о проблеме табакокурения.
- Формирование знаний и представлений учащихся о вреде табакокурения, различных нарушениях и формах заболеваний, связанных с ним;
- Изменение отношения участников образовательного процесса к заявленной проблематике.
- Выработка и развитие навыков сохранения собственного здоровья.
- Формирование мотивации к сохранению здоровья.
- Подготовка лидеров в области профилактики, организующих и проводящих непосредственную профилактическую работу.
- Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы в профилактической работе.

**Решение поставленных задач достигается путем реализации составляющих программы.**

### **Структура программы.**

Программа состоит из следующих разделов.

1. Законодательно-нормативная база для организации системы профилактической работы.
2. Система профилактических мероприятий:
  - семинары и тренинги по повышению мастерства специалистов (учителей-предметников, классных руководителей) в области профилактики табакокурения;
  - просветительские семинары для педагогов;
  - просветительские родительские собрания;
  - тренинговые занятия и тематические классные часы для учащихся 1–11-х классов.
3. Анкетирование учащихся с целью выявления уровня осведомленности и отношения к проблеме табакокурения (тесты, анкеты).
4. Организация волонтерской работы силами Совета старшеклассников.
5. Участие в соревновании «Некурящий класс», участие в акции «Меняем сигаретку на конфетку».
6. Проведение конкурсов творческих работ учащихся. Индивидуальные творческие работы и коллективные творческие дела (выпуск газет, изготовление плакатов, съемка видеороликов...).
7. Проведение спортивных и развлекательных мероприятий под знаком пропаганды здорового образа жизни.
9. Семинары и лекции приглашенных специалистов и волонтеров.
10. Система информационного обеспечения для повышения эффективности профилактической работы (оформление стационарных стендов; классных уголков): методические рекомендации, памятки и пр.

#### **Целевые группы:**

- педагоги;
- родители;
- учащиеся начальной школы;
- учащиеся средней школы;
- учащиеся старшей школы.

#### **Основные принципы, на которых основывается программа.**

1. Принцип ориентированности на целевую и возрастную группу: материал и формы работы ориентированы на то, какой целевой (родители, педагоги, дети) или возрастной (учащиеся начальной, средней или старшей школы) группе он предназначен.
2. Принцип добровольности: все виды профилактической деятельности ориентированы на право выбора личности (кроме профилактических разделов в курсе предметов школьного цикла).
3. Принцип открытости информации.

4. Принцип доступности.
5. Принцип непрерывности: мероприятия профилактического цикла проводятся ежегодно.
6. Принцип конфиденциальности: информация об участниках программы, полученная в ходе реализации программы без разрешения не используется (тоже касается и продуктов деятельности участников).
7. Принцип компетентности: активные формы работы реализуются не только специально подготовленными специалистами школы, но и педагогами за подготовку к данному виду работы отвечают кураторы программы.

#### **Этапы.**

Программа «Профилактика зависимости табакокурения среди учащихся» рассчитана на 2016–2019 гг., состоит из трех этапов.

1. На первом этапе (2016–2017 уч.г.) предстоит реализовать следующие направления:
  - разработать и внедрить критерии оценки ситуации и эффективности профилактической программы.
  - организация мониторинга; подготовка кадров волонтеров;
  - отработка программ когнитивного развития, развития личностных ресурсов, развития высокофункционального поведения и формирования навыков здорового образа жизни и другие мероприятия.
2. На втором этапе (2017–2018 уч.г.) предстоит реализовать следующие направления:
  - внедрение программ когнитивного развития, развития личностных ресурсов, развитие и формирование навыков здорового образа жизни;
3. На третьем этапе (в течение 2018–2019 уч.г.) предстоит реализовать следующие направления:
  - провести анализ и оценить эффективность программы по профилактике табакокурения для различных категорий учащихся.
  - обобщить опыт профилактической работы;
  - создать и внедрить систему многоуровневых дифференцированных профилактических программ.

#### **Предполагаемые результаты:**

1. Повышение уровня информированности по проблеме табакокурения среди учащихся, родителей, педагогов.
2. Стабилизация, снижение темпов роста зависимости.
3. Формирование навыков здорового образа жизни и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков и молодежи.

#### **Управление программой.**

Координация работы, контроль за ходом реализации профилактической программы, оценка промежуточных результатов осуществляется социальным педагогом МБОУ СОШ № 11.

Главная цель программы может быть достигнута только при условии активного включения в работу по ее реализации не только узких специалистов (социальных педагогов и психолога) но, в конечном итоге, всех педагогов и родителей.

#### **Взаимодействия в процессе осуществления программы:**

1. Воспитательная служба: организация, проведение совместных мероприятий профилактической направленности.

2. Педагог- психолог: содействие в разработке анкет, тестов, методических материалов.
3. Классные руководители: осуществление обратной связи по различным вопросам, касающимся данной проблематики, осуществление обратной связи с родителями; проведение классных часов и тренинговых занятий; овладение приемами проведения тренинговых занятий и пр.
4. Совет старшеклассников — волонтерская работа. Подготовка занятий профилактической направленности, цикл радиопередач по профилактике табакокурения.
5. Медицинские и профилактические службы и организации города: по вопросам информирования и профилактики.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Мероприятие	Целевая группа	Сроки
<b>1. Нормативно-правовая база профилактической программы</b>			
	Нормативно-правовая база профилактической программы	Педагоги школы, родители, учащиеся	В течение года
<b>2. Система просветительских мероприятий, реализуемых в течение учебного года</b>			
2.1	Тематические просветительские семинары для педагогов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Методы, используемые при проведении профилактических занятий»;</li> <li>• «Подготовка учителей и родителей по проблеме профилактики табакокурения»</li> </ul>	Педагоги школы	В течение года
	«Проблема табакокурения — проблема государственной важности»	Классные руководители среднего и старшего звена	В течение года
2.2	Тематические просветительские родительские собрания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Проблемы профилактики табакокурения»;</li> <li>• «Проблема зависимостей. Причины возникновения различных зависимостей»;</li> <li>• «Курение и статистика»;</li> <li>• «Семья — здоровый стиль»;</li> <li>• «Подросток в мире вредных привычек»</li> </ul>	Родители учащихся	В течение года
2.3	Тематические классные часы и тренинговые занятия для учащихся начального, среднего и старшего звена: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Табачное зелье — ваш враг»;</li> <li>• «Профилактика табакокурения»;</li> </ul>	Учащиеся различных возрастных групп	В течение года

№	Мероприятие	Целевая группа	Сроки
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Скажи мне, почему?»</li> <li>• «Поговорим об этом»;</li> <li>• «О вреде пассивного курения»;</li> <li>• «Табак и пассивное курение»;</li> <li>• «Преодоление группового давления»;</li> <li>• «Об эффектах курения»;</li> <li>• «Человек и его здоровье»;</li> <li>• «Права курящих и некурящих»;</li> <li>• «Не начинай курить!»;</li> <li>• Конференция «О вреде курения».</li> </ul>		
<b>3. Факультативные курсы</b>			
3.1	Факультативный курс для учащихся 7–8-х классов «Я не курю? Я не курю. Я не курю!»	Учащиеся 7–8-х классов	В течение четверти
3.2	Факультативный курс для учащихся 5-х классов «Навыки жизни»	Учащиеся 5-х классов	В течение четверти
4.	Спортивные мероприятия и развлекательные (тематические дискотеки и пр.) под знаком пропаганды здорового образа жизни	1–11-е классы	ноябрь
<b>5. Практические материалы для оформления тематических стендов</b>			
<b>6. Продукты реализации программы профилактики табакокурения</b>			
<b>7. Месячник профилактики аддитивного поведения</b>			
7.1.	Диагностический материал, используемый в программе. Тесты, анкеты	Педагоги, родители, учащиеся	В течение года
7.2.	Оформление тематических стендов, а также информационных уголков в классах	Педагоги, родители, учащиеся	ноябрь
7.3.	Семинары и лекции приглашенных специалистов и волонтеров	Учащиеся 5–11-х классов.	ноябрь
7.4.	Конкурс профилактических газет по профилактике табакокурения	Учащиеся 1–9-х классов.	ноябрь
7.5.	Методические рекомендации к осуществлению профилактической работы по табакокурению	Учителя	В течение года

**Учебно-тематический план работы  
на 2016-2017 учебный год**

**Цели и задачи:**

- профилактика табакокурения, алкоголизма и наркозависимости;
- повышение значимости здорового образа жизни;
- формирование здорового образа жизни в среде школьников и негативного отношения к табакокурению, алкоголю, наркотикам;
- предоставление обучающимся объективную информацию о влиянии ПАВ на организм человека;
- ориентирование обучающихся на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни.

1. Организационно-массовые мероприятия

<b>вид работы</b>	<b>содержание работы</b>	<b>сроки проведения</b>	<b>ответственные</b>
1. Профилактическая работа с обучающимися	Оформление уголка по профилактике курения в школе	сентябрь	Педагог-психолог
	Встреча с инспектором по делам несовершеннолетних. Профилактическая беседа с обучающимися 7-9х классов на тему «Наркотики. Закон. Ответственность»	октябрь	Инспектор ПДН, социальный педагог, инспектор по охране прав детства
	Лекция «Профилактика алкоголизма и курения» 5-9кл.	декабрь	совет старшеклассников
	Профилактика употребления ПАВ "Бездна: еще раз о наркомании» 5-7кл.	январь	школьный фельдшер
	Беседа на тему: «Вредные привычки» 5-8 кл.	февраль	Классные руководители
	Тренинг в рамках недели психологической службы: «Я выбираю жизнь», 7-9 кл.	март	Психолог

	Разработка памяток для учащихся о влиянии ПАВ и алкоголя на умственное и физическое развитие подростка	апрель	Психолог
	Проведение Дня здоровья	апрель	Зам. директора по ВР, педагог- психолог, инспектор по охране прав детства, классные руководители, совет старшеклассников
	Урок здоровья: «Преимущества здорового образа жизни»	май	Педагог-психолог, кл. руководители
2. Профилактическая работа с родителями	Лекция для родителей «Здоровый образ жизни ребёнка в семье» 5-8 кл	октябрь	психолог, социальный педагог
	Педагогический лекторий для родителей учащихся 9-11 кл «Наркомания. Что о ней нужно знать?»	ноябрь	психолог, инспектор по охране прав детства
	Родительское собрание на тему: «Профилактика вредных привычек в семье».	декабрь	Классные руководители, соц. педагог
	Памятка для родителей на тему: «Помоги своему ребёнку».	январь	Психолог, классные руководители.
	1. Родительское собрания «Воспитание детей и профилактика вредных привычек»	май	Классные руководители, социальный педагог, инспектор по охране прав детства
3. Тематическая работа с классными руководителями	Лекция на тему: «Здоровый образ жизни-здоровая семья»	февраль	психолог, социальный педагог
	Инструктаж для классных руководителей и	сентябрь	психолог, социальный



учителей: «Симптомы распознавания употребления ПАВ, меры оказания первой помощи в экстренных случаях».		педагог, школьный фельдшер
Рекомендации в виде памяток на тему: «Как повысить самооценку ребенка и почему это важно в работе по профилактике употребления ПАВ подростками?» (для педагогов)	Октябрь-ноябрь	Психолог
Консультации классным руководителям с целью оказания помощи по вопросам профилактики наркозависимости, алкоголизма, табакокурения обучающихся	В течение года	Психолог

### **Методы и дидактические приемы:**

#### Творческая деятельность:

- Коллаж (изображения, рисунки могут облегчить понимание)
- Плакаты, цветные иллюстрации очень полезны для наглядного объяснения)
- Проведение устных журналов
- Театрализованные представления для разных возрастных групп
- Ролевые игры дают прочувствовать ситуацию

#### Исследовательские методы:

- Проблемные уроки на различные темы
- Самостоятельные исследования
- Экскурсии (дети знакомятся с ее теоретическим содержанием, а затем – с ее практической реализацией в работе поликлиники).
- Опросы, интервью, диагностика
- 

#### Групповая работа:

- Просмотр видеоматериала и обсуждение
- Дискуссия, направляемая дискуссия
- Мини-лекция
- Анализ прессы
- Школьная газета

## **Критерии оценки эффективности программы.**

Для оценки эффективности программы главным критерием является отношение ребенка, сформированности у него стойкого иммунитета к негативным факторам жизни.

Это определяется:

- фондом знаний о вреде табачных веществ;
- высоким развитием личных качеств учащихся;
- умение принимать решения в разных условиях;
- быть психически и физически здоровым.

Анализ эффективности антитабачной программы осуществляется в отказе учащихся от табачной зависимости, а уровень воспитанности школьников на очень высоком месте, что даёт возможность надеяться положительный результат.

Так же для анализа эффективности программы будут использоваться следующие тесты:

### **Тест Фагерстрема на определение никотиновой зависимости**

Шкалы: степень никотиновой зависимости от табакокурения

Назначение теста

Диагностика степени никотиновой зависимости.

Инструкция к тесту - пожалуйста, ответьте на вопросы теста.

Тест

1. Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того как проснетесь?
  1. в течении первых 5 минут.
  2. через 6 – 30 минут.
  3. через 31 – 60 минут.
  4. более, чем через 60 минут.
2. Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?
  1. Да.
  2. Нет.
3. От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?
  1. От утренней.
  2. От последующей.
4. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?
  1. До 10.
  2. От 11 до 20.

3. От 21 до 30.
4. Более 30.
5. Когда вы больше курите – утром или на протяжении дня?
  1. Утром.
  2. На протяжении дня.
6. Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?
  1. Да.
  2. Нет.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Баллы начисляются по следующей схеме: 1a -3 балл, 1b – 2, 1c – 1; 2a – 1; 3a – 1; 4b – 1, 4c – 2, 4d – 3; 5a – 1; 6a – 1.

Максимальная сумма баллов – 10.

Интерпретация результатов теста

- от 0 до 3 баллов – низкий уровень зависимости. При решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам.
- 4-5 баллов - средний уровень зависимости. Желательно использование препаратов замещения никотина.
- 6-10 баллов – высокий уровень зависимости. Резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме. Справиться с ними помогут препараты замещения никотина.

### **Готовы ли вы бросить курить?**

Насколько вы готовы отказаться от этой пагубной привычки? Чтобы ответить на этот вопрос пройдите тест и подсчитайте количество баллов.

1. Мои близкие настаивают, чтобы я бросил(а) курить - 1
2. Бросить курить мне рекомендуют врачи - 1
3. Мой друг бросает курить, и я делаю это с ним за компанию - 1
4. Я давно хочу отказаться от курения - 2
5. Я впервые принял(а) решение бросить курить - 1
6. Я готов(а) приложить все свои силы, чтобы бросить курить - 2
7. Иногда я очень хочу отказаться от курения, но порой мое желание ослабевает - 0
8. Я брошу курить, даже если мои курящие друзья меня не поддержат - 2
9. Бросить курить нелегко - 1
10. Нужно найти подходящий метод отказа от курения - 2
11. Я давно стараюсь бросить курить - 2
12. Я могу бросить курить самостоятельно, но мне нужна помощь - 2

13. Я попробую отказаться от курения - 0
14. Брошу я курить или нет, зависит только от меня - 2
15. Я хочу, чтобы врачи сделали со мной что-то, чтобы я бросил(а) курить раз и навсегда - 0
16. Если человек бросил курить, значит, он не курил по-настоящему - 0
17. Если я брошу курить, находиться в курящей компании мне будет нелегко - 0
18. Меня нужно аргументировано убедить бросить курить - 0
19. Курение негативно сказывается на моем здоровье - 1
20. Мне не надо рассказывать о вреде курения, я сам(а) все понимаю - 2
21. Курение помогает мне общаться с людьми - 0
22. Курение снижает мою выносливость и работоспособность - 1
23. Я курю, чтобы не располнеть - 0
24. Если я брошу курить, особенно трудно мне будет отказаться от сигареты после еды - 0
25. У меня не хватает силы воли, чтобы бросить курить - 0
26. Я хочу бросить курить, чтобы мои легкие стали чистыми - 1
27. Курение портит мою внешность - 1
28. Я знаю, что курение увеличивает риск заболевания раком - 1
29. Брошу я курить или нет, во многом зависит от профессионализма специалиста, к которому я обращаюсь - 0
30. Запах табачного дыма отвратителен - 1

**Результаты:**

От 0 до 9 баллов. Утверждая, что хотите бросить курить, вы себя обманываете. На самом деле вы этого не хотите. Обращаясь к специалистам, стремитесь доказать своим близким и себе, что вам никто и ничто не поможет отказаться от курения.

От 10 до 17 баллов. Ваше желание отказаться от курения еще не созрело. Ваши внутренние колебания будут вам мешать выполнить свое намерение. Задумайтесь всерьез, посоветуйтесь с психологом. Если ваша позиция не станет более активной, все усилия по борьбе с курением пойдут прахом.

От 18 до 27 баллов. Вы занимаете правильную позицию. Обращаясь к специалисту, вы не зря потратите время и деньги. Курение действительно мешает вам, и вы готовы бороться с этой привычкой. Страдать без сигарет вы будете меньше, чем другие бывшие курильщики.

**Что мешает вам бросить курить? (по методике Д. Хорна)  
Почему вы курите? Определите свой тип курительного поведения!!!**

- А. Я курю, чтобы не дать себе расслабиться.
- Б. Частичное удовольствие от курения я получаю ещё до закуривания, разминая сигарету.
- В. Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться.
- Г. Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо.
- Д. Когда у меня заканчиваются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану.
- Е. Я закуриваю автоматически, даже не замечая этого.
- Ж. Я курю, чтобы стимулировать себя, поднять тонус.
- З. Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания.
- И. Курение доставляет мне удовольствие .
- К. Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе, я расстроен чем-то.
- Л. Я очень хорошо ощущаю моменты, когда не курю.
- М. Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая ещё не догорела в пепельнице.
- Н. Я закуриваю, чтобы «подстегнуть» себя.
- О. Когда я курю, то получаю удовольствие, выпуская дым и наблюдая за ним.
- П. Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился.
- Р. Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть обо всех неприятностях.
- С. Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить ощущение нехватки сигареты .
- Т. Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда закурил её .

А теперь подсчитайте очки.

За ответ «Всегда» запишите себе 5 очков, за ответ «часто» — 4, «от случая к случаю» — 4, «редко» — 2, «никогда» — 1.

Тип курительного поведения определяется суммой баллов на следующие утверждения:

А+Ж+Н = Стимуляция;

Г+К+Р = Поддержка;

Б+З+О = "Игра" с сигаретой;

Д+Л+С = Жажда;

В+И+П = Расслабление;

Е+М+Т = Рефлекс.

Сумма баллов 11 и более указывает на то, что вы курите именно по этой причине.

Сумма баллов от 7 до 11 говорит о том, что это в некоторой степени может быть причиной курения.

Сумма меньше 7 – данный тип курения для вас не характерен.

Оценив какой тип курительного поведения у Вас, определите также к какому типу курильщика Вы относитесь, и после этого определяйтесь, какой метод бросить курить Вам подходит.

## Литература

1. Битянова М.Р. (ред.) Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – СПб., 2002.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М., 2000.
3. Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1–11-х классов / Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягина. – М., 2001.
4. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Каталог. Часть 1. – СПб., 1998.
5. Пахомова Н.Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении. – М., 2003.
6. Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5–9-х классов. – Ярославль, 2002.
7. Ступницкая М.А. Организация и содержание проектной деятельности учащихся основного и старшего звеньев школы «Премьер» // Проектно-исследовательская деятельность: организация, сопровождение, опыт. – М.: ЮОУО Департамента образования Москвы, 2005.
8. Чечельницкая С.М., Косарецкий С.Г., Шалаева Д.А., Родионов В.А. Теория и практика обучения жизненным навыкам // Школа здоровья. – 2002. – № 1.
9. Здоровый образ жизни: модели, программы, проекты: сборник программно-методических материалов. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006. – 61с.