

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)

Рекомендовано

Педагогическим советом ЦПМСС
Протокол № 1 от 12.09.2016 г

Утверждено

Директор ГБОУ ЦПМСС

/Косицкая В.А./

Приказ № 99-од от 12.09.2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Профилактика курения»
для учащихся 7-х классов ГБОУ
на 2016-2017 учебный год
срок реализации - 2 часа

Составитель: Игнатова И.Н.
Куцоконь Н.И.
Лаврова Н.Н.
Логотская Е.А.
Бугрим Д.С.

Санкт-Петербург
2016

Пояснительная записка

Актуальность:

Значительная часть современной молодежи подвержена табакокурению: по данным ВОЗ, примерно 30% молодежи в возрасте от 15 до 18 лет курит. Такие молодые курильщики, скорее всего, продолжают курить и во взрослом возрасте. Данный факт тревожен ещё и тем, что курение активно распространяется среди девочек-подростков, и эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин. К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения, зачастую не могут отказаться от вредной привычки.

Актуализация и развитие у школьников представлений о здоровом образе жизни, формировании потребности в нем, умения отказаться от предложенной сигареты является весьма актуальной проблемой, это и определяет практическую значимость данной рабочей программы.

Адресат программы.

Учащиеся 7-х классов ГБОУ№ . Работа ведется в группах не более 15 человек, т.о. класс делится на 2 группы.

По информации социального педагога некоторые учащиеся имеют опыт использования электронных парогенераторов и традиционных сигарет.

Цель:

Подготовка детей к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни и ответственности за свой выбор. Познакомить с навыками уверенного поведения через умение отказываться.

Задача:

Сформировать у учащихся умения и навыки, позволяющие снизить риск приобщения к курению.

Особенностью программы является ее комплексный характер: возможность ее применения с другими программами ЦПМСС и использование ее результатов другими специалистами для групповой/индивидуальной работы.

Срок реализации программы – 2 часа.

Форма занятий – беседа, дискуссия, работа в малых группах.

Режим занятий – занятия проводятся по предварительной договоренности с администрацией ГБОУ.

Ожидаемый результат:

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

Тематическое планирование

| № | Тема | Форма проведения | Кол-во часов | Цель занятия | Оборудование | Число |
|----|-------------------------------------|---------------------|--------------|--|--------------|-------|
| 1. | Мифы о курении. | Групповая дискуссия | 1 | Подготовка детей к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни и ответственности за свой выбор. | Доска | |
| 2. | Социальный навык «Как сказать «нет» | | 1 | | | |

Методическое обеспечение

Список литературы.

Литература:

1. Предупреждение курения у школьников: Методическое пособие для работников образовательных учреждений/Под ред. Н.К. Смирнова. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 104с.
2. Факторы риска и защиты в профилактике злоупотребления психоактивными веществами у несовершеннолетних / Под ред. Л.М. Шипицыной. М-во образования и науки РФ. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 111с
3. Реан А.А. Психология подростка. Полное руководство. /Под ред.А.А. Реан. – СПб: прайм-ЕВРОЗНАК.,2003
4. Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних. Учебно-методическое пособие Под ред. Л.М. Шипицыной. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.- 101

Содержание занятия.

| | Этап занятия | Действия ведущего | Действия детей |
|----|---|---|---|
| 1. | Организационный момент. | Приветствие. Тема занятия. Организация групп детей по 3-4 человека | Организация групп. |
| 2. | Беседа с детьми по проблеме курения. Мифы и реальность в курении. | Вопросы: – Почему люди курят? – Почему кто-то хочет бросить курить? – Почему взрослые не хотят, чтобы дети курили? – Какой вред может быть от курения? – Кто курит? Какие люди курят? Обсуждение мифов о курении (записывается каждое утверждение на доске). Педагог направляет дискуссия в нужное русло. В ходе дискуссии происходит знакомство со ст. УК РФ 20.20., 20.21, 20.22, 112,116 и ответственности, предусмотренной по данным статьям. | Ответы на вопросы. Дискуссия детей. |
| 3. | 2 урок. Как сказать «нет» | Вводное слово. В нашей жизни нам часто необходимо от чего-то отказываться. Ситуации отказа нередко связаны с неприятными переживаниями: страхом обидеть, испортить отношения, чувством вины. Но когда мы отказываем уверенно, спокойно, убедительно, оказывается, что и наш отказ воспринимается спокойно, не вызывает отрицательных эмоций. Отказывая, важно быть вежливым, но уверенным. Если ваш ответ неубедителен, предлагающий может подумать, что вы колеблетесь и нуждаетесь в более долгом уговаривании. Уверенный, спокойный ответ спасет вас от ненужной суеты | Дискуссия |
| 4. | Упражнение «Очередь» | Инструкция. Поделитесь, пожалуйста, на две команды: одна – очередь, другая – эксперты. Все встают в очередь, кроме одного, который пытается пролезть вперед. Необходимо отказать нахалу. Эксперты оценивают, насколько удачно удалось отказать. Условие: нельзя | Участие в упражнении. Ответы на вопросы после выполнения упражнения. |

| | | | |
|----|-------------------------------|--|--|
| | | <p>кричать, ругаться и использовать физическую силу.</p> <p>Вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Какие чувства возникают в момент отказа? – В чем основная трудность отказа? – Почему нам это трудно делать? – Чего мы боимся? | |
| 5. | 8 способов сказать «нет». | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вежливый отказ. 2. Повтор отказа 3. смена темы разговора. 4. Встречный вопрос «Зачем тебе это надо?» 5. Уход. 6. Избегание мест, где курят. 7. Компании и места, где не курят. 8. Отказ без слов, при помощи красноречивого жеста | Дискуссия. |
| 6. | Упражнение «Я умею отказать!» | <p><i>Инструкция.</i> Разбейтесь, пожалуйста, на тройки. Один из вас будет человеком, который хочет что-то предложить своему партнеру. Второй — человек, не желающий, он отказывает одним из тех способов сказать «нет», которые мы с вами только что узнали. Третий участник – наблюдатель, задача которого внимательно следить за происходящим и пока ничего не комментировать.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Что увидел наблюдатель? – Какой из известных нам способов использовал отказывающий? – Насколько эффективен был данный способ? – Трудно ли было отказывать? Почему? | Практическое упражнение. Дискуссия. |
| 7. | Итоги занятия | <p>Декларация о намерениях.</p> <p>Я говорю «нет», когда речь идет о (курении, хулиганстве, предательстве и др.) и я говорю «да», когда (надо помочь близким, можно вместе провести время и др.)</p> <p>Подведение итогов: каждый высказал свое мнение. В любом случае – есть над чем подумать.</p> | Комментарии детей. |

Приложение 1.

Мифы о курении:

| Мифы | Факты |
|-------------------------------|--|
| Курение помогает расслабиться | <ul style="list-style-type: none"> • Ни один человек не испытывал расслабления от первой сигареты. Подавляющее большинство ощущают тошноту, отвращение, головную боль. • Расслабление курящего – это снятие напряжения от предыдущих сигарет |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Курение переключает внимание человека на хорошо знакомые действия. • Никотин одурманивает сознание человека. • Искусственно в кровь попадают вещества, такие как вырабатываются в ситуации достижения победы, создается видимость победы, но реальная проблема остается. |
| Проще войти в группу, завязать разговор | <ul style="list-style-type: none"> • Каждый день тысячи некурящих людей вступают в общение с курящими людьми. • Ты имеешь психологическую трудность при вступлении в контакт с другими людьми. |
| Курение приносит свободу | • А как насчет материальной зависимости? |
| Тот, кто курит – взрослый | • Это значит, что некурящий взрослый – дети? |
| Курение не приносит большого вреда. Взрослые курят – и ничего | <ul style="list-style-type: none"> • Почему же столько взрослых хотят бросить курить, платят за это деньги и не хотят, чтобы их дети начинали курить? • Ежегодно тысячи людей умирают от болезней, вызванных курением. |
| Курение – это круто. | Сейчас модно вести здоровый стиль жизни: заниматься спортом, следить . |

Приложение 3

Как сказать «нет». Моя уверенность в себе.

8 способов сказать «нет»

1. Вежливого «нет, спасибо» обычно достаточно.

— Не хочешь чипсы?

— *Нет, спасибо.*

Люди понимают, что вы не хотите.

2. Иногда простое «нет, спасибо», кажется, не работает. Люди продолжают предлагать вам что либо, хотя вы уже отказались. Их может остановить, если вы повторите ваш отказ.

— Не хочешь чипсы?

— *Нет, спасибо!*

— На, попробуй, это здорово!

— *Нет, спасибо, я действительно не ем чипсы!*

3. В каких-то ситуациях можно изменить тему разговора:

— Чипсы ешь?

— Нет!

— *Я слышал, что в магазине продается новая видеоигра.*

4. Может случиться, что кто-то действительно начнет беспокоить вас, настаивать, чтобы вы курили. Вас могут обзывать юнцом, слабаком и т.д. В этой ситуации попытайтесь оставаться спокойным, не поддавайтесь на провокации, не ссорьтесь. Вы можете спросить у предлагающего: «Почему тебе нужно, чтобы я закурил?» Трудно сразу найти, что ответить на этот вопрос.

— На, чипсы.

— *Нет, спасибо.*

— Конечно, ты не дорос еще, чтобы есть чипсы.

— *Зачем тебе нужно чтобы я ел чипсы?*

— ?

5. Иногда лучше извиниться и просто уйти или пройти мимо. В этом случае вы даже не должны отказываться.

— Хочешь чипсы? Давай присоединяйся к нам.

Просто проходишь мимо, не обращая внимания на компанию, которая предлагает тебе закурить.

6. Избегай тех мест, в которых часто собираются курящие, пьющие.

7. Чаще бывай в компании, в которой не курят.

8. Уверенно отказать можно и без слов, иногда жесты бывают красноречивее любых объяснений.

Часто, когда мы отказываем, мы ищем причины, убедительные для других.

Но вы имеете право не объяснять причины.