

# Профилактика табакокурения в детской, подростковой и молодежной среде.

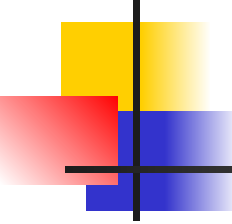
/Республиканский семинар по профилактике табакокурения.  
20 февраля 2007 г./



---

**Министерство образования и молодежной политики Чувашской  
Республики**

**РГОУ «Центр психолого-педагогической реабилитации и  
коррекции» МО и МП ЧР»**



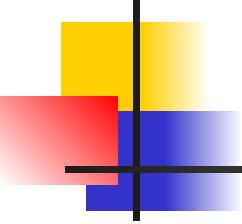
## Некоторые нормативные акты для использования в работе по профилактике наркомании, табакокурения и алкогольной зависимости среди молодежи.

### Для профилактики наркомании:

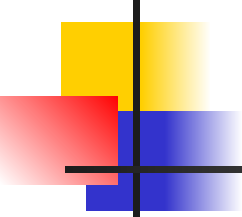
---

- **Федеральный закон от 8 января 1998 г. N 3-ФЗ "О наркотических средствах и психотропных веществах" (с изменениями от 25 июля 2002 г., 10 января, 30 июня 2003 г., 1 декабря 2004 г., 9 мая 2005 г.)**
- **Приказ Минздрава РФ от 30 декабря 2003 г. N 623 "О совершенствовании оказания наркологической помощи несовершеннолетним"**
- **Приказ Минобразования РФ от 28 февраля 2000 г. N 619 "О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде"**
- **Приказ Минздрава РФ от 6 октября 1998 г. N 290 "О медицинской помощи больным наркоманией с ВИЧ-инфекцией и вирусными гепатитами"**
- **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 14 января 2004 г. N 2 "Об активизации мероприятий, направленных на противодействие распространению ВИЧ-инфекции в Российской Федерации"**
- **Республиканская целевая программа «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту в Чувашской Республике на 2005-2009 годы»**

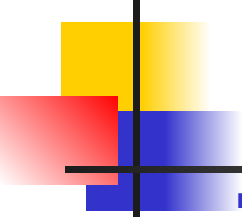
## Для профилактики табакокурения:

- 
- **Федеральный закон от 10 июля 2001 г. N 87-ФЗ "Об ограничении курения табака" (с изменениями от 31 декабря 2002 г., 10 января 2003 г., 1 декабря 2004 г.)**
  - **Федеральный закон от 2 января 2000 г. N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов" (с изменениями от 30 декабря 2001 г., 10 января, 30 июня 2003 г., 22 августа 2004 г., 9 мая 2005 г.)**
  - **Федеральный закон от 18 июля 1995 г. N 108-ФЗ "О рекламе" (с изменениями от 18 июня, 14, 30 декабря 2001 г., 20, 22 августа, 2 ноября 2004 г., 9 мая, 21 июля 2005 г.)**
  - **Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 28 февраля 2005 г. N 163 'Об утверждении предупредительных надписей о вреде курения табака«**
  - **Приказ Минздрава РФ от 13 июля 1998 г. N 213 "О создании Координационного Центра Минздрава России по преодолению курения**
  - **Республиканская программа по ограничению курения табака в Чувашской Республике на 2005-2007 годы**

## Для профилактики алкогольной зависимости:

- 
- **Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. N 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 10 января 2003 г., 20 декабря 2004 г.)**
  - **Федеральный закон от 18 июля 1995 г. N 108-ФЗ "О рекламе" (с изменениями от 18 июня, 14, 30 декабря 2001 г., 20, 22 августа, 2 ноября 2004 г., 9 мая, 21 июля 2005 г.)**
  - **Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 г. N 195-ФЗ (с изменениями от 25 апреля, 25 июля, 30, 31 октября, 31 декабря 2002 г., 30 июня, 4 июля, 11 ноября, 8, 23 декабря 2003 г., 9 мая, 26, 28 июля, 20 августа, 25 октября, 28, 30 декабря 2004 г., 7, 21 марта, 22 апреля, 9 мая, 2, 21, 22 июля 2005 г.)**
  - **Республиканская целевая программа «Предупреждение и борьба с заболеваниями социального характера» (2005-2007 ГОДЫ)»**

## *Немного статистики:*

- 
- Согласно оценке экспертов ВОЗ в мире от заболеваний, связанных с курением, ежегодно умирает 4 млн человек. Если ситуация не изменится, то к 2025 году ежегодные потери составят уже 10 млн человек.
  - В настоящее время во всем мире насчитывается 1,1 млрд курильщиков – это 1/3 всего взрослого (старше 15 лет) населения.
  - Хотя за последние десятилетия в экономически развитых странах произошло значительное снижение количества курящих, распространенность курения в целом остается высокой и составляет 20–75 % среди мужчин и 5–40 % среди женщин.



## Целью превентивного /профилактического/ обучения является:

---

- овладение учащимися объективными знаниями, соответствующими возрасту;
- формирование здоровых навыков и установок ответственного поведения, которые должны снизить вероятность приобщения к употреблению табака и других психоактивных веществ.



## Профилактические меры

---

- Профилактические меры уменьшают спрос на психоактивные вещества путем ослабления факторов риска и усиления защитных факторов, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами.
- **Мишени профилактики:**
  - Индивид
  - Семья
  - Сверстники
  - Школа
  - Общество (район, город, регион)



## **Задачи педагога в области профилактики табакокурения:**

---

- **Предоставить детям объективную информацию о табаке,**
- **способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком;**
- **научить детей понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению,**
- **способствовать стремлению учащихся понять окружающих и анализировать свои отношения с ними;**
- **научить эффективно общаться, делать здоровый выбор и принимать правильные решения.**





## **Основные подходы к обучению здоровью, профилактике ПАВ**

---

- **«Профилактический»**
- **«Методический»**
- **Формирование образа жизни**



## «Профилактический» подход в обучении здоровью

---

- **передача базовых знаний об индивидуальном здоровье;**
- **работа по профилактике вредных привычек;**
- **профилактика возможных заболеваний;**
- **медико-социальный мониторинг состояния здоровья учащихся.**



## «Методический» подход

---

- **Использование учителем демократических методов организации учебного процесса и отказ от авторитарного стиля;**
- **Обучение учащихся способам и приемам взаимодействия друг с другом и со взрослыми;**
- **Обучение учащихся приемам групповой работы (по решению, планированию, постановке задач);**

### Формирование образа жизни

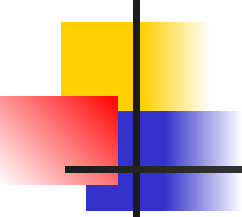
**Включает элементы подходов**

**«профилактического»+«методического»**

## **Основные понятия:**

- **ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА** – это природные или синтетические химические вещества, способные изменить физиологическое или психическое состояние человека. Одним из них является табак, в котором никотин – главное психоактивное вещество (ПАВ).
- **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ** – это постоянное неконтролируемое состояние человека, употребляющего психоактивное вещество. Если человек с зависимостью прекращает его употребление, возникает абстинентный синдром или синдром отмены.
- **АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ** – болезненное состояние лишения организма привычного ПАВ.

## *Основные понятия:*

- 
- **ОБУЧЕНИЕ** – процесс овладения детьми знаниями, умениями и навыками целенаправленно организованными, планомерно и систематически осуществляемыми.
  - **ПРОФИЛАКТИКА** – это система мер по сохранению здоровья, предупреждению болезней и продлению жизни человека.
  - **ПРЕВЕНТИВНОЕ ИЛИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ** – овладение детьми знаниями с формированием здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья. Превентивное обучение формирует положительный образ Я ребенка, навыки принятия ответственных решений и эффективного общения, сопротивление давлению средств массовой информации (СМИ) и сверстников, а также приобретению навыков личностной и социальной компетентности.



## **Вероятность приобщения к применению ПАВ снижается, если:**

---

- **Ученики критически относятся к своему поведению, обучены рефлексии и самоанализу;**
- **Поощряется вера в свои силы; признается уникальность каждого человека;**
- **Учащиеся умеют распознавать опасные ситуации, принимать рациональные решения, находить альтернативные употреблению ПАВ, модели поведения;**
- **Дети обучены распознаванию ситуаций группового давления и располагают навыками сопротивления давлению;**
- **Содержание уроков превентивного обучения развивается и усложняется по спирали. Объем школьных знаний ребенка увеличивается адекватно росту и развитию, установки и поведенческие навыки усиливаются и совершенствуются. В качестве методологии используется метод обучения в группе.**



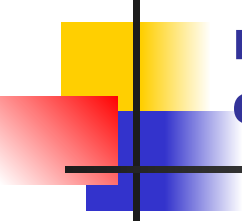
## Методологическая основа превентивного обучения

---

- *Мозговой штурм,*
- *групповая дискуссия,*
- *ролевое моделирование*

**На основе таких элементов как**

- *группа,*
- *кооперативное обучение (малая группа)*
- *позитивная психологическая атмосфера*
- *упражнения-энергизаторы (для восстановления энергетических ресурсов группы)*

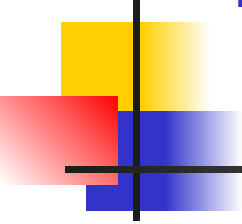


## **Школьная профилактическая программа, направленная против табакокурения, имеет следующие особенности:**

---

- **она должна носить длительный характер и проводиться начиная с начальной школы, или как минимум с шестого класса**
- **она должна обучать умению отказываться, давать отпор провоцирующим моментам**
- **профилактика курения должна быть составной частью программы среднего образования**
- **Учителям необходимо иметь подготовку для проведения профилактической работы с учащимися**



- 
- программа должна реализовываться в период переходного возраста учащихся от младшего школьного возраста к среднему

---

  - Необходимо привлекать родителей к профилактической работе с учащимися
  - программа должна учитывать этнические и социокультурные особенности контингента учащихся
  - учащиеся должны получать адекватную информацию о последствиях злоупотребления табаком, алкоголем, наркотиками, то есть, профилактика табакокурения должна проводиться в комплексе профилактики любых социально опасных пристрастий.

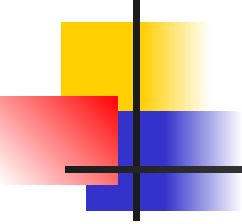
## **Факты, аргументы. /В помощь учителю, классному руководителю/:**

- Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
- Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.
- Табачный дым в 4 раза более загрязнен токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.
- Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до трех миллионов частиц сажи.
- В табачном дыму насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечно-сосудистой системы, 300 из них - биологические яды.
- Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15-20%. Регулярное курение заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой, что приводит, в конце концов, к его преждевременному изнашиванию.



## Целенаправленную работу по формированию в обществе негативного отношения к табакокурению ВОЗ начала с середины 1970 гг.

- **Сегодня в мире существует несколько доминирующих в этом процессе регионов и даже стран, где борьба против курения достигла значительных положительных результатов. Так, начавшись в графстве Калифорния, этот процесс перекинулся сначала на штат, а затем и на всю страну в целом.**
- **Затем к движению начали присоединяться многие европейские государства. Большой позитивный эффект имел и опыт Ирландии, где, выступая за здоровье своих сотрудников, хозяева пабов ввели ограничения, а в некоторых случаях и запрет на табакокурение в своих заведениях.**
- **Запрет на курение на улицах ввел мэр Токио.**
- **Очень важным аргументом в борьбе против курения является также информированность как населения, так и правительств стран о чрезвычайно высоких экономических затратах, которые несут государства из-за болезней граждан, связанных с табакокурением. Ежегодный экономический ущерб от курения составляет 13,7 млрд. рублей**
- **Сегодня ВОЗ подготовило Международное соглашение, направленное на борьбу с курением, под которым подписались уже 142 страны. Россия пока не ратифицировала данное соглашение, но работа в этом направлении ведется очень активно.**
- **На 2007 год запланировано проведение в Санкт-Петербурге международной конференции ВОЗ "Профилактика табакокурения и никотинозависимости".**



В целях повышения уровня компетенции специалистов системы образования, педагогов, социальных педагогов в области превентивного обучения, формирования навыков применения интерактивных методов в обучении здоровью РГОУ "Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции" МО и МП ЧР предлагает цикл обучающих семинаров-тренингов:

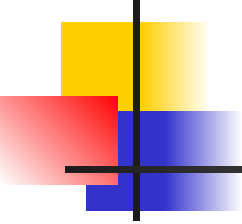
- **1. Методология обучения здоровью**
- **2. Профилактика употребления психоактивных веществ среди детей, подростков и молодежи**
- **3. Профилактика ВИЧ/СПИД в образовательной среде**
- **4. Профилактика жестокости и насилия среди учащихся**
- **5. Программы профилактики злоупотребления ПАВ и формирования здорового образа жизни**

**Семинары – тренинги направлены на:**

- - изучение методологии обучения здоровью;
- - отработку навыков групповой работы;
- - тренировку навыков применения интерактивных методов в работе с учащимися по формированию здорового образа жизни, ответственного отношения к собственному здоровью.

**Семинары проводятся на хозрасчетной основе.**

- **Продолжительность одного семинара-тренинга не менее 4 часов.**
- **Число участников – не более 25 чел.**
- *Тел. 43-02-24 Федорова Наталия Владимировна*

- 
- 
- *Думайте не о сегодняшних неудачах, а об успехе, который возможно придет завтра. Помните, ни одна попытка достижения чего-либо красивого не пропадает зря.*

*Хелен Келлер*



## *Литература:*

---

- **Жизнь без вредных привычек. Учебно-методическое пособие по предупреждению табакокурения в общеобразовательных учреждениях /Авт.– сост.: В.Н.Швецова, П.П. Миненко; под общ. ред. Л.И. Мироновой. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2003– 60 с.**
- **. Гаткин Е. Вредные привычки и их социальные последствия.//ОБЖ, № 2,1999, с. 54-56.**
- **. Касаткин В.Н. и др. Принципы создания программы профилактики курения в школе.//Вестник образования, № 13, 2001, с. 57-71.**
- **З. Костюченков В.Н. и др. Вредные привычки или здоровье – выбирайте сами. – Смоленск, 2001.**
- **Жизнь без вредных привычек. Учебно-методическое пособие по предупреждению табакокурения в общеобразовательных учреждениях /Авт.– сост.: В.Н.Швецова, П.П. Миненко; под общ. ред. Л.И. Мироновой. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2003– 60 с.**