

Бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Нижневартовский медицинский колледж»

Проект:
«Профилактика табакокурения среди обучающихся
на занятиях и внеклассных мероприятиях»

Выполнил: преподаватель,
социальный педагог
Миннихметова
Эльвина Радифовна

2020 год

Проект «Профилактика табакокурения среди обучающихся»

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 подростки 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 процентах случаев мальчики и в 30 процентах 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: сохранение здоровья обучающихся посредством выработки личностных ресурсов и стратегий поведения, способствующих улучшению качества жизни.

Достижению поставленной цели будет способствовать решение следующих задач:

Задачи проекта:

1. Внедрение комплекса мероприятий по профилактике табакокурения, направленных на выявление имеющихся личностных ресурсов обучающихся, способствующих формированию здорового образа жизни, позволяющих избежать или отсрочить курение.
2. Повышение уровня информированности обучающихся, педагогов и родителей о проблеме табакокурения.
3. Формирование знаний и представлений обучающихся о вреде табакокурения, различных нарушениях и формах заболеваний, связанных с ним;
4. Изменение отношения участников образовательного процесса к заявленной проблематике.
5. Выработка и развитие навыков сохранения собственного здоровья.
6. Формирование мотивации к сохранению здоровья.
7. Подготовка лидеров в области профилактики, организующих и проводящих непосредственную профилактическую работу.
8. Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы в профилактической работе.

Решение поставленных задач достигается путем реализации составляющих проекта:

Структура проекта:

Проект 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 обучающихся колледжа.
1. Анкетирование обучающихся с целью выявления уровня осведомленности и отношения к

проблеме табакокурения (тесты, анкеты).

2. Организация волонтерской работы силами Совета колледжа.

3. Участие в соревновании «Некурящая группа».

4. Проведение конкурсов творческих работ обучающихся. Индивидуальные творческие работы и коллективные творческие дела (выпуск газет, изготовление плакатов, съемка видеороликов, конкурс актерского мастерства...).

5. Участие в городских конкурсах профилактической направленности.

6. Проведение спортивных и развлекательных мероприятий под знаком пропаганды здорового образа жизни.

7. Семинары и лекции приглашенных специалистов и волонтеров.

8. Система информационного обеспечения для повышения эффективности профилактической работы (оформление стационарных и переносных стендов; кабинетных уголков): методические рекомендации; памятки и пр.

Целевые группы:

- педагоги,
- родители,
- обучающиеся.

Основные принципы, на которых основывается проект:

1. Принцип ориентированности на целевую и возрастную группу: материал и формы работы ориентированы на то, какой целевой (родители, педагоги, дети) или возрастной группе он предназначается.

2. Принцип добровольности: все виды профилактической деятельности ориентированы на право выбора личности.

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 (это касается и продуктов деятельности участников).

7. Принцип компетентности: активные формы работы реализуются не только специально подготовленными специалистами колледжа, но и педагогами за подготовку к данному виду работы отвечают кураторы проекта.

Этапы:

Проект «Профилактика зависимости табакокурения среди обучающихся» рассчитана на 2020 - 2023 годы, состоит из 3 этапов.

1. На первом этапе (2020-2021 уч. г.) предстоит реализовать следующие направления:

- разработать и внедрить критерии оценки ситуации и эффективности профилактического проекта.

- 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 (2021 - 2022 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 2022-2023 уч. г.) предстоит реализовать следующие направления:

- провести анализ и оценить эффективность проекта по профилактике табакокурения для различных категорий обучающихся.

- обобщить опыт профилактической работы;

- создать и внедрить систему многоуровневых дифференцированных профилактических программ.

Предполагаемые результаты:

1. Повышение уровня информированности по проблеме табакокурения среди

обучающихся, 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.

4. Отработка дифференцированных моделей многоуровневой (федеральной, региональной, местной) профилактики.

Управление проектом

Координация работы, контроль за ходом реализации профилактической программы, оценка промежуточных результатов осуществляется социальным педагогом и психологом колледжа.

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

Взаимодействия в процессе осуществления проекта:

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

2. 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 колледжа - волонтерская работа. Подготовка занятий профилактической направленности, цикл радиопередач по профилактике табакокурения.

5. Медицинские и профилактические службы и организации города: по вопросам информирования и профилактики.

Требования к специалистам, координирующим реализацию проекта:

1. Навыки организационной работы.

2. Информированность по следующим темам:

Что необходимо знать и в чем надо разбираться специалисту, который работает в области профилактики табакокурения:

- ситуация в мире, стране, городе (данные статистики, актуальность проблемы);
- почему молодежь подвержена большому риску зависимости;
- последствия курения, оказываемые на организм человека;
- роль профилактики табакокурения и методы ее проведения.
- механизм и особенности воздействия на организм человека и подростков в

частности;

- причины, побуждающие к курению;
- роль влияния группы на начало курения;
- первичная и вторичная профилактика зависимости (суть, различия);

Типы профилактики

Первичная	Меры направлены на то, чтобы болезнь, процесс или проблема не появилась.
Вторичная	Как можно более раннее выявление лиц, употребляющих ПАВ и оказание им психолого-педагогической помощи.
Третичная	Поддержка и организация реабилитационных мероприятий.

Профилактическая деятельность педагога должна быть направлена на профилактику табакокурения, употребления обучающимся алкоголя и наркотиков. В этой работе необходимы поиски оптимальных форм профилактической работы с молодежью, позволяющие сформировать социально ценные жизненные ориентиры, цели. Только нравственная устойчивость подростка

является надежным иммунитетом в ситуациях риска зависимого поведения.

Основные задачи по профилактике табакокурения состоят в преодолении социально-психологического «фона» приобщения к курению подростков. Пропаганда антитабачных знаний сама по себе не может дать значительного положительного эффекта. Очевидна цепочка: Знание - Отношение — Поведение! (рост знаний о риске приводит к негативному отношению к табаку, что, в свою очередь, вызывает изменение в поведении). Надежды лишь на просвещение в вопросах табакокурения, на то, что методы убеждения автоматически приведут к отказу от употребления табачных изделий не оправданы. Немаловажным является формирование мотива в сознании подростка.

Внимание педагога, прежде всего, должны привлекать те обучающиеся, которым свойственны личностные особенности, являющиеся компонентами психологической готовности к курению, которые по внешним признакам, могут быть заподозрены в курении. Следует помнить, что наркотикам обычно предшествует табакокурение, которое тоже представляет собой форму токсикомании, хотя и гораздо более легкую, ослабленную. *Поэтому формирование установки на отказ от курения - составная часть профилактики наркомании.*

Беседы с подростками, связанные с проблемой зависимости, строятся так, чтобы заострить внимание на психической зависимости человека, употребляющего табачные изделия, показывают, что параллельно с привыканием к никотину происходит сужение интересов личности, ее потребностей, мотивов поведения, изменяется круг общения. Раскрываются механизмы действия табака на центральную нервную систему (а на нервную систему подростка особенно ярко выражено).

Прежде чем начать профилактическую работу с обучающимися, мы силами социально-психологической и воспитательной служб колледжа провели подготовительную работу с педагогами и родителями, которая носила просветительский характер. Данный подготовительный этап представился нам важным по нескольким причинам: во-первых, единая точка зрения на проблему позволяет сделать работу более осмысленной, четче представить конечный результат и выбрать действенные для каждого возраста методы, во-вторых, работа, сделанная «всем миром», гораздо эффективнее, чем работа, ведущаяся отдельно взятым человеком, не имеющим возможности охватить всех обучающихся колледжа и, в-третьих, это именно та работа, которую необходимо начинать с себя. Посредством семинаров, лекториев, родительских собраний с использованием специально разработанных печатных пособий и приглашенных специалистов педагогам и родителям разъяснялась терминология, механизмы и фазы формирования аддиктивного поведения, его виды, формы, доступные способы профилактики и помощи. В рамках проекта проводилась просветительская работа в групповых коллективах, проводились тематические кураторские часы.

Участники программы приступили к проведению тренинговых занятий, участвуют в подготовке радиопередач профилактической направленности, организовывали и проводили выставки собственного творчества, тематические дискотеки.

Параллельно велась работа с родителями участников. Некоторые участники проекта привлекли к профилактической работе своих друзей и знакомых - что можно считать одним из критериев эффективности программы по факту заинтересованности обучающимися.

В пользу эффективности заявленной программы говорит тот факт, что согласно ежегодному анкетированию, проводимому в рамках проекта проблема вопроса повышается. Молодежь проявляет заинтересованность и активность в работе.

Характерная особенность проекта заключается в том, что она дает молодому человеку ощущение своей значимости и полезности для общества, способствует его социализации.

Участие педагога в предупреждении табакокурения не ограничивается воспитательным воздействием на подростков. Большое значение имеет работа с родителями. Здесь основное звено деятельности — как раз пропаганда антитабачных знаний. Разработаны и проводятся родительские собрания, на которых освещаются все аспекты проблемы табакокурения. При этом родителям разъясняют, что эту проблему нужно обсуждать всей семьей довольно часто и показывать личным примером модель здорового образа жизни.

Содержание проекта

№	Мероприятие	Целевая группа	Сроки
1. Нормативно-правовая база профилактического проекта			
	Нормативно-правовая база профилактического проекта	Педагоги колледжа, родители, обучающиеся	В течение года
2. Система просветительских мероприятий, реализуемых в течение учебного года			
2.1.	Тематические просветительские семинары для педагогов: «Методы, используемые при проведении профилактических занятий», «Проблема табакокурения - проблема государственной важности».	Педагоги школы Классные руководители	В течение года В течение года
2.2.	Тематические просветительские родительские собрания: «Проблемы профилактики табакокурения», «Проблема зависимостей. Причины возникновения различных зависимостей», «Курение и статистика», «Семья - здоровый стиль»,	Родители обучающихся	В течение года
2.3.	Тематические классные часы и тренинговые занятия для обучающихся «Табачное зелье - ваш враг», «Профилактика табакокурения», «Скажи мне, почему?», «Поговорим об этом», «О вреде пассивного курения», «Табак и пассивное курение», «Суд над курением», «Преодоление группового давления»,	Обучающиеся	В течение года
2.3.	«Человек и его здоровье», «Права курящих и некурящих», «Не начинай курить!», Конференция «О	Обучающиеся	В течение года
3. Факультативные курсы			
3.1.	Факультативный курс для обучающихся «Я не курю? Я не курю. Я не курю!»	Обучающиеся	В течение полугодия
3.2.	Факультативный курс для обучающихся «Навыки жизни».	Обучающиеся	В течение полугодия
4.	Спортивные мероприятия и развлекательные (тематические дискотеки и пр.) под знаком пропаганды здорового образа жизни.	Обучающиеся	ноябрь
5. Практические материалы для оформления тематических стендов.			
6. Продукты реализации программы профилактики табакокурения.			
7. Месячник профилактики аддиктивного поведения			
7.1	Диагностический материал, используемый в программе. Тесты, анкеты.	Педагоги, родители, учащиеся	В течение года
7.2.	Оформление тематических стационарных и переносных стендов, а также информационных уголков в кабинетах	Педагоги, родители, обучающиеся	ноябрь
7.3.	Семинары и лекции приглашенных специалистов и	Обучающиеся	ноябрь
7.4.	Конкурс профилактических газет по профилактике	Обучающиеся	ноябрь
7.5.	Методические рекомендации к осуществлению профилактической работы по табакокурению	Педагоги	В течение года
7.6.	Участие во Всероссийском проекте «Соревнование подпростковых групп свободных от курения».	Обучающиеся	В течение года
7.7.	Радиопередачи профилактического содержания.	Обучающиеся	В течение

Список литературы

1. Бабанов С.А. Эпидемиология и профилактика табакокурения // Гигиена и санитария, 2002 №3, с. 33-36
2. Заикин Н.А. Спасибо, не курю!/- М.:Мол. Гвардия,1990. – 174с.
3. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья: Книга для молодежи. – М.: Профиздат, 1990. – 176 с.
4. Каплан Г.И., Сэдок Б.ДЖ. Клиническая психиатрия. В 2 т. Т. 1. Пер. с англ. – М.: Медицина, 1998, - с. 672.
5. Муратова И.Д., Сидоров П. И. Воспитание в школе. – Архангельск: Лира, 1977. – 198 с.
6. Непокойчицкий Г.А. Полная энциклопедия «Жизнь и здоровье». Т.2/- М.: Книжный дом «АНС», 2002.- 816с.
7. Рекомендации по мониторингу табачной эпидемии и борьбе с ней – Всемирная Организация Здравоохранения. Женева, 1999, - 258 с.
8. Смирнов В.К. Клиника и терапия табачной зависимости – М.:, 2000. – 96 с.
9. Соломин В.П., Стамова Л.Г. Валеология: Учебник для вузов/- М.: Флинта: Наука, 2001. – 416с.
10. Шпаков А.О. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды/- С.-П.: Зенит, 2000. –363с.
11. Филатова Г.М. Серьезный разговор курение/.. – М.: Махаон, 1998. – 35с.
12. Ягодинский Н. В. Школьнику о вреде алкоголя и курения. М.: «Просвещение», 1998.
13. <http://www.naa.cnt.ru/analit/consumption-90.html>.
14. <http://nodrugs.magelan.ru/welcome.html>