

**Рекомендации психолога по профилактике  
наркомании и табакокурения в молодежной среде**

**Деятельность педагогического коллектива по предотвращению  
употребления и распространения психоактивных веществ**

Деятельность администрации и всего педагогического коллектива должна быть направлена на создание обстановки нетерпимости к наркомании, токсикомании и употреблению психотропных веществ и широкой информированности.

Классные руководители и все педагоги должны хорошо усвоить, что ранняя профилактика наркомании также значима, как и усвоение студентами образовательных программ.

Весь педагогический коллектив должен быть не только сам нетерпим к любым случаям употребления наркотиков и психотропных веществ, но и воспитывать такую реакцию у своих студентов. Обязательная информация о каждом случае употребления студентами наркотических или психотропных веществ или появления вблизи техникума распространителей наркотиков необходима для результативности проведения профилактической работы. Только объединенными усилиями педагогов, социальным педагогом, педагогом-психологом, родителями, сотрудниками полиции можно восстановить здоровый климат в учебном заведении и спасти ребенка от наркомании. Кроме того, педагоги должны убедить обучающихся о необходимости информировать их, обо всех случаях употребления наркотиков. Они должны разъяснять обучающимся, что в подобных случаях речь идет не о предательстве товарищей или простом «ябедничестве», как обычно это воспринимается подростками, что сокрытие подобной информации может привести их товарища к гибели. При проведении таких бесед необходимо терпение, большой такт и деликатность. Следует разъяснять, что такая информация будет иметь строго конфиденциальный характер и станет доступной весьма ограниченному кругу лиц, участвующему в работе по реабилитации и оказанию помощи их товарищу. Разглашение такой информации может подорвать доверие студентов и в конечном итоге принести моральный и физический вред подростку, попавшему в беду.

**Методика проведения классного часа  
по профилактике вредных привычек**

**Цель мероприятия:** профилактика вредных привычек (курения) среди подростков и пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

обсудить проблему курения в группе;  
провести экспресс-анкету “Антиреклама курению”;  
выработать советы курильщикам, как бросить курить;  
выпустить экспресс – газету по итогам классного часа.

**Необходимые атрибуты:** ватман, альбомные листы, цветная бумага, ножницы, скотч, краски, фломастеры, маркеры, кисточки, вырезки из газет, картинки, стихи, данные статистики, материалы центральных и местных газет, музыкальное сопровождение.

**Домашнее**

**задание:**

1. Подготовить выступление студентов на заданные темы (не более 2-3 минут) и проверить их готовность. Сообщения должны быть краткими, убедительными, с использованием наглядности, а не скучными и монотонными.

**Темы сообщений:**

- Краткие исторические сведения о табакокурении.
- Как курение влияет на здоровье человека.
- Курящие матери и здоровье их детей.
- Состав вредных (канцерогенных) веществ в одной сигарете.
- Пассивные курильщики.

Никотиновая зависимость и как от нее избавиться.

2. Избрать редколлегию в группе по выпуску экспресс-газеты.
3. Придумать название газеты согласно тематике классного часа и оформить название газеты накануне КЧ.
4. Приготовить плакат – слоган с антирекламой курения.
5. Подготовить (размножить) анкету “Антиреклама курения”
6. Приготовить вырезки из реклам сигаретных изделий.

**Рекомендации классным руководителям по ходу проведения КЧ:**

До изложения основного материала КЧ студентам предлагается самостоятельно ответить на несколько вопросов анкеты “Антиреклама курения” в письменном виде. Если ответа нет, то студенты ставят прочерк в таблице. Классный руководитель должен обратить внимание на то, что в ходе классного часа обязательно прозвучит правильный ответ. Повторный письменный ответ на эту же анкету студенты должны дать в конце классного часа. Результаты собираются и анализируются группой студентов из двух человек;

**Анкета “Антиреклама курения”**

группа \_\_\_\_\_ ФИО студента

---

№	Вопрос	Ответ на начало урока	Ответ на конец урока
1.	При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?		
2.	Сколько известных канцерогенных (вызывающих заболевание раком) веществ содержится в среднем в одной сигарете? 4? 8? 12? Или 15?		
3.	Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения?		
4.	Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения?		
5.	Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько табачной смолы оседает в его легких?		
6.	Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание?		
7.	Что означает понятие “пассивное курение”?		

**Задания к КЧ “Здоровье, потерянное в табачном дыму”**

*(Каждое задание для каждой группы пишется на отдельной карточке и выдаётся по мере выполнения задания)*

### **Задание 1**

Кофе и сигарета после хорошего обеда. Мягко щелкает зажигалкой мужчина в новом автомобиле. Незабываемые ощущения, которые испытывает человек, прикуривая от тлеющей ветки костра.

Да... Реклама внедряет нам в сознание, что все хорошее, что только может быть в жизни, связано с сигаретами.

“Куря “Winston”, вы будете веселы и находчивы”. Загадочная в голубых тонах реклама “Ротманс” прямо говорит “Где успех – там “Ротманс”. И, конечно, страна “Marlboro – супермужественные ковбой” и т.д.

#### **Как вы думаете:**

1. Какая главная деталь, на Ваш взгляд, никогда не указывается в рекламе или указывается мелкими буквами?
2. Кому и зачем выгодна реклама сигарет? Аргументируйте свой ответ.
3. Придумайте свою антирекламу курению.
4. Оформите ответы в экспресс-газету.

### **Задание 2**

Попробуйте ответить на вопрос самостоятельно “Почему люди курят?” Постарайтесь предусмотреть как можно больше ситуаций. Пронумеруйте их. Как Вы думаете, являются ли эти причины оправданием курения?

Оформите ответы в экспресс-газету.

### **Задание 3**

Одна выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 5,5 минут. Умножьте эту цифру на число выкуренных сигарет Вами или другими курильщиками за день, год, за 10, 20, 30... лет и Вы узнаете, сколько лет жизни Вы не досчитаетесь.

Оформите ответы в экспресс-газету.

#### ***Задание 4***

В народе говорят, что курение – это деньги, выброшенные на ветер. И это действительно так. Подсчитайте, какая сумма денег из семейного бюджета “улетит” вместе с дымом только за один год: 1 пачка (стоимость) умножить на 30 дней и умножить на 12 месяцев. А если одной пачки сигарет в день мало? Представьте, чтобы Вы смогли приобрести на “сэкономленные” на курении деньги?

Оформите ответы в экспресс-газету.

#### ***Задание 5***

Многие медики, ученые уже давно доказали, что курение разрушает здоровье. Проведенные исследования показали, что вероятность рака у курильщиков сигарет в 10 раз выше, чем у некурящих. Из 10 случаев рака легких 8-9 вызваны курением. Какой человеческий орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения? Какие болезни преследуют курильщиков чаще всего?

Оформите ответы в экспресс-газету, дополните их рисунками, вырезками, стихами

#### ***Задание 6***

Проведите опрос у себя в группе. Чтобы сэкономить время, честно признайтесь путём поднятия руки:

1.

Куришь ли ты?

○

Не курю, но пробовал;

○

Не пробовал и не хочу;

○

Пробовал, но не курю, не понравилось;

○

Курю

1.

Курит ли папа?

2.

Курит ли мама?

Если ты считаешь себя достаточно взрослым, чтобы курить, то это будет по-взрослому, если признаешься, что куришь.

Результаты опроса внесите в таблицу и приклейте в газету

группа	Всего студентов	Курят	Не курят, но пробовали	Не пробовали и не хотят	Пробовали, но не курят	Курит мама	Курит папа
--------	-----------------	-------	------------------------	-------------------------	------------------------	------------	------------

Задание на дом: Знаете ли вы, что при наличии одного курильщика в семье заболеваемость детей возрастает до 25,7%, при наличии двух – до 44%? Спросите своих родителей, как они отнесутся к тому, если курить начнёте вы? Хотели бы они бросить курить? Почему не могут это сделать? Попытайтесь вы сами убедить родителей бросить курить.

**Задание**

7

Трудно заставить бросить курить другого человека. Пусть курит, пусть губит свое здоровье. Но дело в том, что он сознательно или бессознательно приносит вред не только себе, но и окружающим. Какие ощущения вызывает табачный дым у некурящего человека? Выскажите свои впечатления, опросите некурящего. Ответьте на вопрос “Кто такой пассивный курильщик?”

Оформите ответ в экспресс-газету, дополните рисунком.

**Задание**

8

Абсолютно точно установлено, что 41,5% курящих женщин поражают бездетность, вдвое чаще преждевременные роды, выкидыши, мертворожденные дети или дети с уродствами. Как влияет курение матери на здоровье собственного ребенка? Можно ли курить во время беременности?

Оформите ответ в экспресс-газету, дополните рисунком.

**Задание**

9

Проговорите, отражается ли курение на внешности человека и его поведении? Опишите, нарисуйте портрет “неисправимого курильщика”. Какое впечатление он производит на окружающих? Приятно ли с ним

7

общаться, целоваться?

Оформите ответ в экспресс-газету, дополните рисунком.

***Задание*** ***10***

Вы желаете счастья и здоровья своим родителям и друзьям? Убедите их, что курение – опасно для здоровья и дайте совет, как можно избавиться от никотиновой зависимости. Ваши советы и рекомендации внесите в газету.

**Подведение классного часа:** студенты вновь отвечают на вопросы анкеты, но теперь ответы полные и правильные.