



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и  
коррекции»**



**Методические рекомендации по проведению  
областной профилактической недели  
«Мы за чистые лёгкие!»**



**Иркутск, 2022**

## СОДЕРЖАНИЕ

Методические рекомендации по проведению областной профилактической недели по профилактике употребления табачных изделий или потребления никотинсодержащей продукции «Мы за чистые лёгкие!» (Международный день отказа от курения 17 ноября)	<u>3</u>
<b>Приложение 1.</b> Анкетирование (I этап)	<u>6</u>
<b>Приложение 1.</b> Анкетирование (II этап)	<u>6</u>
<b>Приложение 2.</b> Проектно-деловая игра для старшеклассников «Выбор всегда за тобой!»	<u>7</u>
<b>Приложение 3.</b> Профилактическое занятие для 9-10 классов «Обсуждение фильма «4 ключа к успеху» Мероприятие «Секреты манипуляции. Табак»	<u>11</u>
<b>Приложение 4.</b> Профилактическое занятие «Территория здоровья» для 5-8 классов	<u>14</u>
<b>Приложение 5.</b> «Минздрав предупреждает» (профилактическая игра для подростков 9-11 классов)	<u>24</u>
<b>Приложение 6.</b> Профилактическая квест-игра «ЗОЖик (Здоровый Образ Жизни) - для тебя!»	<u>27</u>
<b>Приложение 7.</b> Транскрибация фильма «Никотин. Секреты манипуляции». Вейп. Снюс. Айкос для 9-11 классов	<u>32</u>
<b>Приложение 8.</b> Родительское собрание «Я и мой ребенок – поиски взаимопонимания»	<u>44</u>
<b>Приложение 9.</b> Полезные ресурсы для организации и проведения мероприятий, направленных на профилактику употребления в подростковой и молодежной среде табачных изделий или потребления «Мы за чистые лёгкие!»	<u>47</u>

**Методические рекомендации по проведению  
областной недели профилактики употребления табачных изделий или  
потребления никотинсодержащей продукции  
«Мы за чистые лёгкие!»  
(Международный день отказа от курения 17 ноября)**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение определяет порядок и регламент проведения Недели по профилактике употребления табачных изделий или потребления никотинсодержащей продукции.

1.2. Неделя по профилактике употребления табачных изделий и никотинсодержащей продукции разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989г.;
- Федеральный закон Российской Федерации № 170-ФЗ от 21 декабря 2004г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
3. Федеральный закон Российской Федерации № 120-ФЗ от 24 июня 1999г. (ред. от 26.07.2019) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013г. № 15-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
5. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотинсодержащей продукции».
6. Распоряжение Правительства РФ от 18 ноября 2019г. N2732р о Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в РФ на период до 2035 г. и дальнейшую перспективу.
7. Федеральный закон «О штрафах за курение» от 21.10.2013 N 274-ФЗ

**2. Цель и задачи Недели**

**Цель:** создание условий для снижения рисков употребления табачных изделий и никотинсодержащей продукции участниками образовательного процесса.

### **Задачи:**

- выявить исходный уровень информированности подростков об опасности употребления табака;
- сформировать у обучающихся отрицательное отношение к употреблению табачных изделий и никотинсодержащей продукции;
- расширить представления подростков о замещении употребления табачных изделий и никотинсодержащей продукции активной трудовой деятельностью, спортом, творчеством, подвижными играми;
- развить у обучающихся навыки проявления силы воли и принятия собственных решений;
- проверить уровень усвоения информации.

### **3.Сроки проведения Недели**

Неделя по профилактике употребления табачных изделий и никотинсодержащей продукции проводится с 17 по 24 ноября 2022 года.

### **4.Участники Недели**

В Неделе принимают участие обучающиеся 5-11-х классов, студенты/воспитанники государственных образовательных организаций, педагогический коллектив и родители.

### **5.Содержание Недели**

5.1. Условия проведения Недели по профилактике употребления табачных изделий и никотинсодержащей продукции:

- настоящее положение носит рекомендательный характер, содержание Недели может корректироваться с учётом специфики и возможностей образовательной организации;
- желательно, чтобы Неделя была целостной и законченной, имела основную идею и девиз;
- каждый день Недели может быть отмечен мероприятиями для всех участников образовательных отношений (профилактические уроки, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары);

5.2. Примерная программа проведения Недели по профилактике употребления табачных изделий или потребления никотинсодержащей продукции:

#### **1 день**

1. Информирование всех участников образовательного процесса о проведении Недели: выступление организаторов Недели во всех классах школы или демонстрация информационного плаката при входе в школу.

2. Плакат может служить формой проективной экспресс-диагностики с целью выявления отношения учащихся к курению, если мы предложим учащимся вопросы:

- а) курение в школе — проблема?
- б) это тебя касается?
- в) что-то надо делать?

В зависимости от результатов (количество позитивных и негативных символов), можно планировать профилактическую работу.

- 3. Просмотр видеоматериалов (см. Таблица 9 «Полезные ресурсы»).
- 4. Анкетирование (Приложение 1).

## **2 день**

- 1. Проведение спортивных перемен.

*Добровольцы школы (по 2 человека на каждый младший класс) во время двух-трех перемен около кабинета, где учатся школьники 1-4 классов, включают музыку и показывают упражнения на дыхание, растяжку, снятие усталости спины, шеи, пальцев и др.*

- 2. Единый классный час для учащихся 5-6 классов «Что мне помогает и что мешает в жизни?» (написание эссе и формулирование Жизненных правил).

- 3. Проектно-деловая игра для старшеклассников «Выбор всегда за тобой!» (Приложение 2).

## **3 день**

- 1. Профилактическое занятие для 9-10 классов «Обсуждение фильма «4 ключа к успеху» Мероприятие «Секреты манипуляции. Табак» (Приложение 3)

- 2. Профилактическое занятие «Территория здоровья» для 5-8 классов (Приложение 4).

- 3. Родительское собрание «Я и мой ребенок – поиски взаимопонимания» (Приложение 8).

## **4 день**

- 1. Профилактическая игра для подростков 9-11 классов «Минздрав предупреждает» (Приложение 5).

- 2. Профилактическая квест-игра для 5-7 классов «ЗОЖик (Здоровый Образ Жизни) - для тебя!» (Приложение 6).

- 3. Транскрибация фильма «Никотин. Секреты манипуляции». Вейп, Снюс, Айкос для 9-11 классов (Приложение 6).

## **5 день.**

Подведение итогов Недели по профилактике употребления табачных изделий или потребления никотинсодержащей продукции. Проведение опроса (обратной связи). (Приложение 1)

## **6. Подведение итогов недели**

По итогам проведения Недели по профилактике употребления табачных изделий или потребления никотинсодержащей продукции можно подготовить пост-релиз и презентацию (не более 10-12 слайдов) или видеоролик (1-3 мин), которые рекомендуется разместить на сайте образовательной организации.

6.1. Требования к пост-релизу: время проведения этапов недели, количество участников недели, Ф.И.О. организаторов недели, Ф.И.О. призёров и самых активных участников недели, выводы о неделе, описание планов по внедрению новых эффективных элементов недели.

6.2. Требования к видеоролику: в виде репортажа освещающего отдельные этапы Недели.

**6.3. Требования к презентации: информация о процессе проведения недели как слайд-шоу в программе MicrosoftOfficePowerPoint**

## Приложение 1

### **Анкета для обучающихся (к Неделе по профилактике употребления табачных изделий и никотинсодержащей продукции «Мы за чистые лёгкие»)**

- 1. Насколько ты хорошо понимаешь цель недели «Мы за чистые лёгкие»?**
  - А) Мне понятно, зачем ее проводят, понятна цель недели, и почему для меня важно было в ней участвовать;
  - Б) Мне понятна цель недели, но я не совсем понимаю, зачем мне надо в ней участвовать;
  - В) Мне не совсем хорошо объяснили цель недели, и то, зачем мне в ней участвовать;
  - Г) Цель недели мне не ясна, я мог (ла) бы не участвовать в ней.
- 2. Как ты думаешь, такие мероприятия, как неделя «Мы за чистые лёгкие» нужно проводить в школах? Насколько они актуальны?**
  - А) Безусловно, нужно;
  - Б) Можно проводить;
  - В) Иногда можно и провести;
  - Г) Нет, не обязательно.
- 3. Насколько тебе было интересно участвовать в данном мероприятии:**
  - А) Крайне интересно;
  - Б) Интересно;
  - В) Немного интересно;
  - Г) Не интересно.
- 4. Как ты понимаешь, что такое здоровый образ жизни, чем он полезен для человека? (Напиши ответ, состоящий из нескольких предложений).**

---

---

5. Что более всего тебе запомнилось в этой неделе, какие мероприятия?

---

6. Какие мероприятия ты порекомендовал бы для проведения в рамках недели «Мы за чистые лёгкие» в будущем?

---

Благодарим за участие!

## Приложение 2

### **«Выбор всегда за тобой!» (проектно-деловая игра для старшеклассников)**

Севастеева Н.В.,  
педагог-психолог ГКУ ЦПРК

**Цель игры:** профилактика употребления никотинсодержащей продукции, ЭСДН среди обучающихся.

**Задачи:**

- предоставить достоверные знания об опасных веществах и факторах формирования зависимости от них;
- сформировать и поддержать личное рациональное и безопасное поведение.

В соответствии с поставленными целями на **1 этапе** вводится объективная информация о проблеме употребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними, выявляется реальное отношение к проблеме, уровень информированности учащихся и их установки. На **2 этапе** формируется личное мнение о проблеме употребления никотинсодержащей продукции, ЭСДН, углубляются достоверные знания через поисковую активность, исследовательскую деятельность и групповую динамику. На **3 этапе** формируются и развиваются навыки личного рационального и безопасного поведения участников, активное и креативное осмысление причастности каждого человека ЗОЖ через групповую проектную деятельность.

**Необходимые материалы:** листы ватмана(8-10 листов), листы формата А4 (по числу участников), цветные маркеры, ручки, скотч, информационные буклеты и литература по проблеме (размещенные на отдельном столе), призы и грамоты для награждения команд.

**Предварительная подготовка:** изготовление обучающимися, участниками ПДИ, тематических плакатов и видеороликов по ЗОЖ.

**Оборудование помещения:** 2 рабочих стола с расставленными вокруг них стульями и необходимыми для игры материалами, информационные плакаты.

**Количество участников:** от 30-ти до 60-ти участников, ведущий и 2 игротехника.

### **1 Этап. Вводный.**

#### **Введение в тему**

*Ведущий объявляет тему и цели проектно-деловой игры, актуальность проблемы и регламент работы. Просмотр видеороликов.*

#### **Краткая историческая справка о ЭСДН:**

Электронные сигареты появились в 2006 году в Китае и по сей день продолжают медленно, но верно захватывать рынок, благодаря рекламе и маркетингу, которые яро заявляют о безопасности использования «уникального продукта», а точнее ЭСДН (электронной системы доставки никотина), как называют электронные сигареты авторитетные организации.

В начале 60-х годов обычные сигареты рекламировали все, кому, как говорится, не лень: врачи, дантисты, спортсмены, Санта Клаус, дети и даже президенты. Поэтому совершенно не удивительно, что на тот момент почти 70% населения США бездумно курили, даже не подозревая о вреде курения. Людей заставили поверить, что сигареты безопасны и даже приносят пользу!

История повторяется. Теперь в России почти 70 % взрослого населения являются курящими. Многие, однако, беспокоятся по поводу своего курения.

Конечно, таким как они тут же предлагают электронные сигареты в качестве «безвредной для организма» альтернативы. Но так ли это? Давайте разбираться.

### **2. Знакомство.**

Каждый участник игры в своей команде по очереди называет свое имя и существительное или прилагательное, ассоциирующееся с ЗОЖ (здоровым образом жизни) и начинающееся на букву начала его имени. Например, «Александр, А-активность».

*Игротехники размещаются за столами вместе с участниками. Это могут быть волонтеры, приглашенные для проведения игры, заранее подготовленные на семинарах.*

Команды, представьте свои названия, девизы, эмблемы, плакаты. *(Конкурс домашних заданий.)*

### **3. Определение понятий и отношения к проблеме.**

Методом «мозгового штурма» определим ассоциации к понятию «никотин». Есть ли проблема употребления никотина в стране, в школе? Каково отношение к проблеме употребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними?

Сформируем общее мнение и представим всей аудитории *(с оформлением на ватмане)*.

### **2 Этап. Исследовательский.**



### **1.Конкурс спикеров. «Тебя касается: мифы или реальность»**

Ведущий называет известные мифы об электронных сигаретах, задача спикеров привести свои аргументы для развенчания или подтверждения мифов.

«Миф или реальность: ЭСДН (электронные сигареты, вейпы, «áйкос» и пр.) безопасны»

*Правильный ответ: «Это миф!».* Нет долговременных и серьезных исследований безопасности ЭСДН, «áйкос» и вейпов. Кроме того, обязательной сертификации «электронка» не подлежит. Это значит, что они не поддаются ни надзору, ни контролю. То есть, купленная на кассе магазина сигарета может оказаться не такой уж безопасной, как пытаются нас убедить производители. ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) не подвергала электронные сигареты серьезному исследованию – были лишь поверхностные тестирования, осуществленные скорее из любопытства, чем из соображений безопасности населения. Ложная «безвредность» электронных сигарет играет серьезную роль в формировании интереса к курению у несовершеннолетних. Раз не вредно — значит, можно! Еще один аспект вреда электронных сигарет заключается в невозможности курильщика самостоятельно проконтролировать состав готовых жидкостей и картриджей. Администрацией осуществляющей контроль пищевых продуктов и лекарственных средств США была произведена экспертиза продукции нескольких производителей электронных сигарет. В частности, тестировались жидкости и картриджи для электронных сигарет. Выяснилось, что нередко в жидкостях присутствовали незаявленные в составе вредные примеси, например, нитросамин – вещество, способное спровоцировать онкологические заболевания.

«Миф или реальность: ЭСДН, «áйкос», вейпы не содержат никотин?»

*Правильный ответ: «Это миф!»* В ряде безникотиновых картриджей был обнаружен никотин. Вероятно, недобросовестные производители, таким образом, пытаются продлить срок отвыкания потребителя от сигареты, подкармливая живущего внутри каждого курильщика маленького «никотинового монстра». Если вы до сих пор ещё не поняли мысль, прочитайте еще раз: ЭСДН – электронная *система доставки никотина!* Это основная цель пластиковой трубочки со светодиодом на конце, а главная функция этого «гаджета» – сделать так, чтобы человек так и оставался зависимым от никотина.

### **2. .Фабрика мысли: «Электронные сигареты, «áйкос», вейпы: факторы риска и факторы защиты».**

*Задания командам (выполненные задания оформляются каждой командой на ватмане): обсудить и вынести свое мнение по следующим темам:*

1 команда – «Электронная сигареты, «áйкос», вейпы: факторы риска (для отдельного человека, для семьи, для общества в целом)»

2 команда – «Факторы защиты твоего здоровья от ЭДНС»

Защита выполненных задний.

### **3 Этап. Проективный.**

## **1. Ситуационная игра «Выбор всегда за тобой!»**

*Задание командам: обсудить с участниками возможности возникновения в их жизни ситуаций явного и неявного предложения им ЭДНС или другой никотинсодержащей продукции.*

Придумайте, обсудите и разыграйте ситуации с вариантами явного и неявного предложения ЭДНС или другой никотинсодержащей продукции. Продумайте аргументы при отказе от употребления опасных веществ (*командам можно пользоваться дополнительными материалами*).

Дополнительные материалы к упражнению (из пособия «Все, что тебя касается»):

*Как выходить из-под давления?*

Когда вам говорят слова, которые на вас оказывают давление, главное — вовремя это заметить и понять, что на вас «давят». После того, как вы осознали, что на вас давят,

- не оправдывайтесь; не отвечайте словами, если вы не чувствуете в себе силы (в этом состоянии ваш язык – враг ваш, т.к. слова слишком эмоциональны и не всегда контролируемы вами);
- посмотрите этому человеку в глаза (ваша победа - если этот человек свои глаза отведет хоть на мгновение);
- будьте уверены в себе и спокойны, не проявляйте агрессивности;
- отказ начинайте всегда со слова «НЕТ»;
- повторяйте свое «НЕТ» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: «НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ»;
- всегда повторяйте одну и ту же фразу отказа;
- при усилении давления откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить»;
- если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

## **2. Разработка проекта по ЗОЖ.**

Распределяемся по командам по 2-ум социальным группам: «взрослые» (родители–педагоги–мэрия) и «обучающиеся».

Каждой социальной группе дается задание — методом «мозгового штурма» и проектным методом разработайте план действий по предотвращению употребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними от имени той социальной группы, которую представляете.

Оформите проект на листах ватмана и подготовьтесь к презентации своего проекта.

## **3. Презентация: публичная защита и обсуждение проектов.**

Давайте отберем предложения для реальной работы по этому направлению.

Что именно можно сделать уже в ближайшее время из того, что вы предложили в своих проектах?

*Обсуждение проводится в форме групповой дискуссии. Желательно сразу определять ответственных за предложенные направления. Предложения оформляются на ватмане.*

#### **4. Заключительный этап.**

Жюри подводит итоги, награждение.

Рефлексия участников, ведущего и игротехников.

Притча «Выбор всегда за тобой!»

### **Приложение 3**

#### **План-конспект для проведения обсуждения видеофильма «4 ключа к успеху»**

ООО «Общее дело»

#### **Секреты манипуляции. Табак.**

##### **Пошаговый план проведения занятия**

ШАГ 1. Ведущий представляется, называет своё имя, знакомится с аудиторией.

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

«Сегодня мы узнаем с вами, как манипулируют нашим сознанием. Почему человек начинает курить и почему ему зачастую так трудно прекратить это делать? Сегодня мы вместе проведём расследование и выясним, что от нас утаивают производители сигарет, к чему на самом деле приводит курение. Это знание поможет вам делать в своей жизни правильный выбор, а значит, быть свободным и не становиться жертвой обмана».

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

«Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «Секреты манипуляции: табак» и после просмотра обсудим с вами увиденное».

ШАГ 4. Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чём будет идти речь в фильме, и рекомендует участникам по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

ШАГ 5. Ведущий просит ребят выключить звук на мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «Секреты манипуляции: табак».

ШАГ 7. Ведущий вместе с участниками мероприятий внимательно и заинтересованно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

ШАГ 8. По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он поочередно задаёт вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает

некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из участников предложит правильный ответ.

Ведущий благодарит учащихся за верные ответы и формулирует их ещё раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, ведущий излагает его сам.

### **Примеры вопросов для обсуждения и правильные ответы**

Вопрос 1. «Мы только что посмотрели фильм «Секреты манипуляции. Табак». Давайте вместе вспомним, о чём он был. Кто помнит, зачем был придуман сигаретный фильтр?»

*Правильный ответ:*

Сигаретный фильтр был придуман, чтобы создать иллюзию безопасного курения. Он рассчитан на то, что человек будет думать, будто фильтр снижает отравляющее действие табачного дыма. Эта манипуляция сознанием человека используется, чтобы люди начинали и не бросали курить.

Вопрос 2. «Кто может сказать, действительно ли так называемые «Лёгкие» сигареты безопаснее обычных? Зачем их придумали?»

*Правильный ответ:*

«Лёгкие» сигареты так же опасны, как и обычные. Ложь об их безопасности – рекламный трюк табачных компаний. Уменьшение количества смол и никотина не снижает риск возникновения заболеваний и не уменьшает зависимость. «Лёгкие» сигареты придумали, чтобы курильщик не бросал эту пагубную зависимость, а продолжал курить якобы «более безопасные» сигареты и дальше отдавал свои деньги производителям сигарет.

Вопрос 3. «Кто помнит, с какой целью выпускают тонкие сигареты?»

*Правильный ответ:*

Чтобы втянуть в курение девушек и женщин. Производители пытаются создать представление, что курение – это модный атрибут, неотъемлемая часть красивого стиля жизни, что сигарета – это якобы предмет эстетики, украшающий девушку или женщину.

Вопрос 4. «А кто может сказать, почему на пачке сигарет не указан их состав?»

*Правильный ответ:*

Если производители будут писать состав, это отпугнёт покупателя. Поэтому весь перечень ядовитых веществ они заменяют одним словом – СМОЛА. Это очередной обман, чтобы заработать деньги на тех, кто курит.

Вопрос 5. «Кто помнит, зачем в сигареты добавляют мочу животных?»

*Правильный ответ:*

Моча животных, а именно аммиак, входящий в неё, усиливает действие никотина. Он ощелачивает табачный дым, благодаря чему никотин быстрее всасывается в кровь и попадает в головной мозг. Появляется наркотическое привыкание к никотину и наступает очень быстрая зависимость от сигарет.

Вопрос 6. «Кто может сказать, кто и зачем распространяет стикеры – «Продажа сигарет запрещена лицам до 18 лет?»

*Правильный ответ:*

Табачные компании сами разработали и распространяют эти наклейки. Молодых людей убеждают, что курение разрешено только взрослым. Поскольку подростки стремятся выглядеть взрослее, таким образом, их втягивают в курение, заставляя думать: «Я курю, значит, я взрослый».

Вопрос 7. «Кто помнит, почему из-за курения зубы желтеют и разрушаются?»

*Правильный ответ:*

Температура вдыхаемого курильщиком дыма около 80 градусов, тогда как температура окружающего воздуха, например, осенью, – всего около 5 градусов. При курении вдыхание дыма сменяется вдыханием холодного воздуха. Из-за резкого перепада температуры в полости рта зубная эмаль трескается, и в эти трещины проникают ядовитые компоненты сигаретного дыма, что приводит к желтизне и разрушению зубов.

Вопрос 8. «В чем опасность пассивного (принудительного) курения?»

*Правильный ответ:*

85% табачного дыма не видимы невооруженным глазом, т.е. люди не замечают, как вдыхают его.

Дым от тления сигареты из-за более низкой температуры её горения содержит в 3 раза больше бензапирена – сильнейшего ракообразующего соединения, и в 50 раз больше никотина, чем дым при затяжке.

Вопрос 9. «А кто запомнил, почему от курения кожа становится дряблой, морщинистой и приобретает желтоватый цвет?»

*Правильный ответ:*

Курение вызывает спазм сосудов, т.е. их сужение. Это нарушает процесс питания клеток кожи кислородом. Выкуривание только одной сигареты сужает сосуды на полтора часа. Это означает, что человек, курящий с интервалом в полтора часа, создаёт в коже постоянное кислородное голодание.

Кожа теряет эластичность, упругость, становится дряблой.

Вопрос 10. «Почему курение часто приводит к рождению больных детей или бесплодию?»

*Правильный ответ:*

В табачном дыме присутствует более 50 токсичных соединений, вызывающих мутации – непоправимые генетические повреждения. Эти вещества безвозвратно разрушают ДНК мужских и женских половых клеток. Повреждённые клетки дают начало рождению больных детей или вообще становятся непригодны к оплодотворению.

Вопрос 11. «Кто может сказать, почему в кино и телесериалах присутствуют сцены курения?»

*Правильный ответ:*

Это скрытая реклама курения, за которую табачные компании платят огромные деньги. Сцена курения в кино или сериале – манипуляция сознанием

человека с целью сформировать представление о стиле жизни, в котором курение является нормой или даже чем-то предпочтительным.

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

Ведущий благодарит участников за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

Подводит итог занятия: «Курение вовсе не так безобидно, как пытаются нам внушить производители сигарет. В действительности оно вызывает наркотическую зависимость и сильное разрушение здоровья. Чтобы стать сигаретным наркоманом, в среднем человеку достаточно всего семи сигарет. Теперь, когда вам многое стало известно про сигареты, про то, как людей обманывают, втягивая в курение, вы сможете сделать по-настоящему свой выбор. Не позволяйте собой манипулировать и делитесь знанием!

*Вопросы для контроля усвоения информации:*

1. Сколько сигарет в день можно выкурить без вреда для здоровья?
2. Зачем был придуман сигаретный фильтр?
3. «Легкие сигареты» – безопаснее обычных?
4. Почему на пачке сигарет не указан состав?
5. Зачем в сигареты добавляют мочу животных?
6. Почему зубы курильщиков желтеют и разрушаются?
7. В чем опасность пассивного курения?
8. Почему кожа от курения становится дряблой?
9. Приводит ли курение к рождению больных детей?

## Приложение 4

### **«Территория здоровья» (квест-игра для учащихся 5-8 классов)**

Гюрджян Е.А., Лескинен А. И.,  
педагоги МБОУ СОШ №1 г. Усть-Илимска  
(пунктуация и орфография автора сохранены)

**Цель:** первичная профилактика социально-негативных явлений в среде обучающихся (в том числе профилактика табакокурения и курительных смесей)

**Задачи:**

- повышение значимости здорового образа жизни;
- формирование здорового образа жизни в среде обучающихся и негативного отношения к табакокурению и курительным смесям;
- предоставление обучающимся объективной информации о влиянии ПАВ на организм человека;

– ориентирование обучающихся на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни.

**Оборудование:** цветные карандаши, фломастер, клей, ножницы, изображения, пропагандирующие здоровый образ жизни, Макеты домов (лист формата А5 вырезанный в форме дома)

### **План игры**

Накануне из учащихся 5-8 классов были сформированы команды и их названия вписаны в «путевые листы» (см. Приложение 1).

Массовая игра 5-8 классам проводилась на переменах (2, 3 и 4 перемены длительностью по 20 минут)

При формировании заданий учитывались возрастные особенности детей, их жизненный опыт и интересы.

Последовательность выполнения заданий для команд была произвольной, в каждом вопросе из путевого листа квеста зашифровано место (или педагог) в школе, куда команде надо было прийти для выполнения задания и получения отметки о прохождении этапа.

### **Станции для квеста**

<b>Название станции</b>	<b>Цель и форма проведения</b>	<b>Место проведения, организатор</b>
<b>«Станция спасательная»</b>	Проверка умений действовать в условиях чрезвычайной ситуации, оказание первой помощи пострадавшему. Форма: выполнение заданий по билетам.	организатор - учитель ОБЖ, 106 кабинет
<b>«Физкультурная»</b>	Повышение уровня физической подготовки игроков. Форма: отжимания на скорость и метание мяча	Спортивный зал, учителя физкультуры
<b>«Безопасность в Интернете»</b>	Формирование и проверка знаний правил поведения в сети Интернет Форма: тестирование, беседа	Учителя информатики
<b>«Медицинская»</b>	Формирование и проверка знаний негативных последствий для организма от табакокурения Форма: тестирование, беседа	В библиотеке. Работу станции организовывал представитель от родительского комитета от ЦГБ №1
<b>«Станция</b>	Социализация учеников	Актовый зал, педагог-

<b>позитивная»</b>	внутри коллектива, умение выразить свои эмоции Форма: тематические задания и (как результат) видеозапись	организатор
<b>«Социальная»</b>	Создание агитплаката «Дом здоровья» из заранее подготовленных материалов <sup>1</sup> Форма: коллективное творческое дело	Социальный педагог

Квест здоровья прошёл в увлекательной игровой форме и объединил участников из 7 команд в одном стремлении – сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни!

Финальный этап квеста - выставка агитплакатов «Дом здоровья» - призван повысить уровень информированности школьников в вопросах сохранения здоровья и негативных последствий табакокурения и употребления ПАВ, призывали быть ответственными за свое здоровье

#### **Список используемой литературы**

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 245, [1] с. – (Сердце отдаю детям).
2. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.-сост. Н.Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
3. Сборник методических материалов «Игры и упражнения в профилактической работе с несовершеннолетними. – Иркутск, ГКУ ЦПРК: 2015.
4. Сборник методических материалов «Модель первичной профилактики наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения в образовательном учреждении» - часть 2. – Иркутск, ГКУ ЦПРК: 2013
5. Сборник методических материалов «Лучшая педагогическая разработка по профилактике социально-негативных явлений в рамках работы школьного наркопоста» - Иркутск, ГКУ ЦПРК: 2008.



<p><b>Квест «Территория здоровья»</b>  <b>Правила игры:</b> игра проводится на 1, 2 и 3 переменных для учащихся 5-8 классов.          Порядок прохождения этапов команда выбирает сама.          В каждом ВОПРОСЕ* зашифровано место, где команда может получить задание и поставить отметку о прохождении этапа</p>	
<p>Название команды « _____ »          Игроки:          1.          2.          3.          4.          5.</p>	
<p><b>*ВОПРОСЫ:</b></p>	<p><b>Отметка о прохождении (баллы от 1 до 10)</b></p>
<p><i>где «х» – номер кабинета</i></p>	
<p>Мы физически активны,          С ним мы станем быстры, сильны...          Закалит он нам натуру,          Укрепит мускулатуру.          Не нужны конфеты, торт,          Нужен нам один лишь .....  <i>(задание можно получить у любого учителя этого предмета)</i></p>	
<p>Он быстрее человека          Перемножит два числа,          В нем сто раз библиотека          Поместиться бы смогла,          Только там открыть возможно          Сто окошек за минуту.          Угадать совсем несложно,          Что загадка про .....  <i>(А у нас, а у нас, а у нас их целый класс!)</i></p>	
<p>Если ты не знаешь вдруг,          Как лечить или стирать          То легко ты можешь это          В умных книжках прочитать!          Как летает самолет,</p>	

Иль готовить как компот, Продолжительность парсека - В <b>книгах</b> всё в .....	
Что, не слышали вы разве? Где-то в школе будет Праздник! Разве вы не знали? Праздник будет <b>в зале!</b>	
Если дрался, хулиганил и уроки пропускал, То, конечно же, ты знаешь Как дорогу <b>к ней</b> найти. Всем известно хулиганам, Драчунам и крикунам, Кто сидит в том кабинете На <b>четвертом этаже</b>	

Приложение 2

**«СТАНЦИЯ СПАСАТЕЛЬНАЯ»**  
(тест для участников квеста)

**1. Как правильно оказать в домашних условиях первую медицинскую помощь при пищевом отравлении? Из предложенных вариантов выберите необходимые действия и определите их очередность:**

- а) измерить пострадавшему температуру;
- б) дать пострадавшему обезболивающее средство;
- в) дать пострадавшему крепкого чая;
- г) промыть пострадавшему желудок;
- д) на область желудка положить грелку;
- е) направить пострадавшего в лечебное учреждение.

**(г, в, е)**

**2. Общими принципами неотложной помощи при поражении опасными химическими веществами являются:**

- а) ускоренное выделение из организма всосавшихся ядовитых веществ;
- б) проведение дезинфекции в жилом помещении, где находится пострадавший;
- в) прекращение поступления яда в организм и удаление не всосавшегося;
- г) восстановление и поддержание жизненно важных функций организма.

**(а, в, г)**

**3. В каком возрасте можно тушить лесной пожар?**

- а) 18 лет;
- б) 16 лет;
- в) 15 лет;
- г) 14 лет;

д) в любом возрасте.

(а)

**4. Как поступить, если вы на улице услышали об угрозе землетрясения?**

а) стоять на месте;

б) продолжать идти по своим делам;

в) вернуться домой;

г) начать танцевать;

д) уйти подальше от зданий и линий электропередач.

(д)

**5. Масса снега, падающая или соскальзывающая со склонов гор – это...**

а) обвал;

б) лавина;

в) град;

г) снегопад;

д) все ответы верны

(б)

**6. Каким прибором измеряют атмосферное давление?**

а) спидометр;

б) термометр;

в) тонометр;

г) барометр;

д) линейка.

(г)

**7. Алгоритм надевания противогаза. Практика (на скорость)**

## **«БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ»**

*(тест для участников квеста)*

**1. Какую информацию нельзя разглашать в Интернете?**

1. Свои увлечения.

2. Свой псевдоним.

3. Домашний адрес.

**2. Чем опасны социальные сети?**

1. Личная информация может быть использована кем угодно в разных целях.

2. При просмотре неопознанных ссылок компьютер может быть взломан.

3. Все вышеперечисленное верно.

**3. Виртуальный собеседник предлагает встретиться, как следует поступить?**

1. Посоветоваться с родителями и ничего не предпринимать без их согласия .

2. Пойти на встречу одному.

3. Пригласить с собой друга.

**4. Что в Интернете запрещено законом?**

1. Размещать информацию о себе.

2. Размещать информацию других без их согласия.
3. Копировать файлы для личного использования.
- 5. Действуют ли правила этикета в Интернете?**
1. Интернет - пространство свободное от правил.
2. В особых случаях.
3. Да, как и в реальной жизни.

## **«МЕДИЦИНСКАЯ»**

*(вопросы для участников квеста и ответы для организатора станции)*

### **Можно ли курить без вреда для здоровья?**

Нет, нельзя. Все сигареты вредят здоровью. Любой вид курения опасен и вреден. Сигареты – это единственный товар, который широко рекламируется и активно предлагается населению, хотя всем известно о том, что вред курения для здоровья чрезвычайно опасен, а также о том, что курение приводит к раку.

Некоторые люди пытаются сократить для себя вред курения, выкуривая как можно меньше сигарет в день, однако для большинства курильщиков это достаточно сложно. Согласно результатам научных исследований, даже если человек выкуривает от 1 до 4 сигарет в день, в будущем это приводит к серьёзным проблемам со здоровьем, в том числе повышению риска сердечного приступа и смерти в молодом возрасте.

Некоторые люди уверены в том, что, если предпочитать сигаретам с высоким содержанием никотина и смол так называемые «лёгкие» сигареты, в которых меньше вредных веществ, то вред курения, который наносится организму, снизится, однако они заблуждаются. Когда человек, привыкший к «тяжёлым» т.е. «крепким» сигаретам, переходит на более лёгкие, он часто начинает выкуривать больше сигарет, чем до этого, или просто глубже затягивается, и в итоге его организм получает такую же дозу никотина, как и раньше.

Производители табачной продукции смогли убедить курильщиков в том, что вред курения «лёгких» сигарет не так силен для здоровья, и что переход на такие сигареты может помочь бросить курить. Увы, это совсем не так! Сигареты с пониженным содержанием никотина и смол так же вредны, как и обычные сигареты, так как при курении таких сигарет многие курильщики затягиваются глубже и чаще, а также выкуривают сигарету почти до фильтра, что также не способствует снижению вреда курения. Научные исследования показали, что риск развития рака лёгких одинаков для тех, кто курит обычные «крепкие» сигареты и тех, кто предпочитает сигареты «лёгкие».

Существует мнение, что так называемые «самокрутки», то есть самодельные сигареты из табака, завернутого в курительную бумагу, безопаснее, да и дешевле, чем обычные сигареты, однако на самом деле вред курения таких «самокруток» ничуть не меньше, чем вред курения обычных сигарет, которые производят табачные компании. Согласно клиническим исследованиям, у тех, кто курит «самокрутки», рак гортани (органа,

отвечающего за способность человека говорить вслух), пищевода (органа, который соединяет рот и желудок), ротовой полости и глотки развивается чаще, чем у тех, кто курит обычные сигареты.

Не так давно в продаже появились так называемые «натуральные» сигареты. Производители утверждают, что эти сигареты не содержат вредных химикатов и примесей, а их фильтры изготовлены из чистого хлопка. Однако пока нет никаких доказательств того, что вред курения этих сигарет для здоровья меньше, чем вред курения других сигарет. При этом реально нет никаких причин верить в то, что это действительно так. Дым этих сигарет, как и дым любых других табачных продуктов, содержит различные канцерогенные вещества и токсины, которые образуются при горении табака, в том числе смолы и окись углерода.

Что касается травяных сигарет, то, даже если они не содержат табака, в них всё равно есть вредные для здоровья смолы и окись углерода. Таким образом, курение без вреда для здоровья невозможно.

### **Как никотин действует на организм?**

В больших дозах никотин становится смертельно опасным ядом и может вызвать смерть от остановки дыхания. Однако курильщики употребляют никотин в небольших количествах, которые достаточно быстро нейтрализуются организмом и выводятся из него. Первая доза никотина за день вызывает чувство бодрости и эмоциональный подъём, а последующие – ощущение спокойствия и расслабления.

Вред курения у начинающих курильщиков, а также тех, кто выкурил слишком много сигарет подряд, часто проявляется в том, что людей начинает тошнить, а у некоторых появляются боли в животе. Частота пульса у тех, кто курит впервые, возрастает на 2-3 удара в минуту по сравнению с нормой.

Никотин также снижает температуру тела и препятствует нормальной циркуляции крови между телом и конечностями, что приводит к возрастанию риска сердечных заболеваний и инсульта.

Многие люди ошибочно считают, что именно никотин вызывает рак, поэтому не решаются попробовать бросить курить, используя заменители сигарет, содержащие никотин (пластыри, таблетки и т.д.). Вред курения в действительности силён и никотин вызывает зависимость от курения, однако сам рак у курильщиков развивается под действием других токсичных веществ, содержащихся в табачном дыме. Эксперименты на животных показали, что под действием никотина могут начать расти и развиваться опухоли, которые уже были в организме, однако пока точно не выяснено, оказывает ли никотин такое же действие на человеческий организм.

### **Почему сигаретный дым так вреден?**

Вред курения оказывается настолько силён, потому что дым, который курильщик вдыхает в себя, содержит невероятно ядовитые вещества. Сигаретный дым представляет собой сложное химическое соединение,

возникающее в результате горения табака и веществ, добавленных к нему при изготовлении табачного продукта. В табачном дыме содержится смола, в состав которой входит более 4000 химических веществ, 60 из которых являются канцерогенными. Некоторые из этих веществ вызывают смертельно опасные заболевания сердца и лёгких. В это может быть трудно поверить, но, согласно результатам научных исследований, в табачном дыме содержатся следующие крайне опасные для здоровья химикаты:

- Цианид (цианистый калий).
- Бензол.
- Формальдегид.
- Метанол (древесный спирт).
- Ацетилен (топливо, используемое в сварочных горелках).
- Нашатырный спирт.

В состав табачного дыма входят также ядовитые газы – двуокись углерода и угарный газ (окись углерода). И, конечно же, в дыме есть никотин – наркотик и активный компонент, который вызывает зависимость от табака.

Кроме того, в табачных листьях, из которых изготавливают сигареты, содержатся радиоактивные вещества. Концентрация этих веществ зависит от почвы, на которой выращивались растения, и от удобрений, которые использовались для их подкорма. Таким образом, вред курения наносится также и радиацией, так как табачный дым представляет собой радиоактивное соединение, которое вдыхают курильщики при затяжке. Частицы радиоактивных веществ оседают в лёгких, и через некоторое время их концентрация становится весьма опасной для здоровья. Причём, именно радиоактивные вещества, по мнению врачей, могут быть причиной частого развития рака лёгких у курильщиков.

**К каким проблемам со здоровьем может привести курение и как быстро они развиваются?**

Курение является причиной многих видов рака, однако рак – это всего лишь одна из многих смертельных болезней, которые развиваются у курящих людей. Вред курения может проявляться сразу в виде целого комплекса заболеваний. У тех, кто курит на протяжении долгого времени, чаще наблюдаются сердечные заболевания, аневризма (расширение сосудов), различные виды бронхита, эмфизема и инсульт. Кроме того, курение приводит к обострению астмы и развитию хронической пневмонии. У курильщиков дольше заживают раны и порезы на теле, а иммунитет значительно ниже, чем у некурящих людей.

Курение также наносит тяжёлый вред кровеносным артериям, поэтому многие хирурги отказываются делать пациентам с заболеваниями периферических артерий (нарушение кровообращения в руках и ногах) операции, пока те не бросят курить. Чем дольше курят мужчины, тем выше у них риск развития импотенции (эректильной дисфункции).

Установлено, что курящие люди живут меньше, чем некурящие. Согласно результатам исследований, проведенных в конце 1990-х годов специалистами «Центра контроля и профилактики заболеваний», вред курения проявляется в том, что курение сокращает продолжительность жизни на 13,2 года у мужчин и на 14,5 лет у женщин. Курящие мужчины и женщины чаще умирают в среднем возрасте (35-69 лет), чем те, кто никогда не курил.

Курение вредит здоровью и в краткосрочной перспективе – к примеру, приводит к нарушению нормального функционирования лёгких, из-за чего многие курильщики страдают от одышки и кашля. Курящие люди быстрее утомляются при физической активности. Курение снижает чувствительность к вкусам и запахам, приводит к преждевременному старению кожи, вызывает неприятный запах изо рта и потемнение зубов.

### **Чем вредны электронные сигареты и курительные смеси?**

В состав и обычной сигареты и электронной входит **никотин** — наркотическое вещество с сильным нейротропным действием. **Никотин** чрезвычайно опасен для человека — он является ядом для сосудов и сердца.

Кроме этого, никотин является наркотиком и при многократном употреблении вызывает физическую и психологическую зависимость. Поэтому целесообразность использование его в устройстве, которое создано якобы для отказа от курения, очень сомнительно.

Количество же никотина в отдельных «крепких» разновидностях жидкостей для курения может достигать 25 мг на один миллилитр. При неумеренном или неправильном пользовании такими сигаретами может возникнуть **отравление никотином**.

## **«СТАНЦИЯ ПОЗИТИВНАЯ» (билеты для командной инсценировки)**

- Смех **ОЧЕНЬ** воспитанной принцессы
- Смех маленького гнома
- Смех деда Мороза
- Победный злодейский смех
- Смех самого большого великана

**«Минздрав предупреждает»  
(профилактическая игра для подростков 9-11 классов)**

Власова Ю., Егоркина Е., студентки,  
Перетятко О. Л., преподаватель биологии,  
координатор волонтерского движения

ГБПОУ ВО «Воронежский колледж сварки и промышленных технологий»  
<https://podelki-doma.ru/scen/tematicheskie/profilakticheskaya-kvest-igra-minzdrav-preduprezhdaet#ixzz7Bi7oKrtz>

Все наверно помнят, что лет 20-30 назад курение среди подростков, к сожалению, было обыденным делом. Кто-то попадался на рекламу «крутизны», кто-то старался быть «как все», у кого-то вся родня курила... К счастью, сейчас в молодежных кругах уже больше сознательных людей, понимающих важность здорового образа жизни. Тем более что сейчас есть гораздо больше возможностей показать свою взрослость, в тренде у подростков разные «продвинутые» увлечения (экстремальные виды спорта, гаджеты, первые заработки, путешествия, «инстаграмная» внешность).

Профилактическая игра «Минздрав предупреждает» направлена на развитие негативного отношения к вредным привычкам. В игровой форме можно закрепить понимание, что курение — это уже не модно и вредно.

**Цель:** формирование у студентов потребности здорового образа жизни и воспитание здорового физически и нравственно молодого поколения; формирование самосознания, самооценки, картины мира и мировоззрения воспитанников через постановку образа духовно-развитой личности с чёткими нравственными эстетическими принципами, не допускающими употребление табака.

**Задачи:**

- создание условий для формирования ЗОЖ;
- развивать умение учащихся осуществлять самостоятельно поиск необходимой информации с использованием различных источников;
- обеспечивать развитие мотивационной сферы против курения, развитие умения общаться и осознание богатства средств выражения своих мыслей, чувств посредством творчества;
- формирование интеллектуальных навыков;
- вовлечение студентов во внеурочную досуговую деятельность;
- формирование навыков совместной, сплоченной работы.



**Необходимые материалы:** чистые листы бумаги формата А4, цветные карандаши, фломастеры, воздушные шарик, покрывало 1х1 м., повязка на глаза (6 шт).

### **План командной игры**

#### **1. Упражнение «Проверь свои легкие»**

От команды участвует один представитель. За 30 секунд он должен надуть как можно больше воздушных шариков среднего размера. Каждый надутый шарик приносит команде 1 балл. Максимальное количество баллов 5.

#### **2. Упражнение «Пол – это лава»**

Команда встает на покрывало размер 1х1 м. Стоя на покрывале, команда должна перевернуть ее на другую сторону. На прохождение 1 минута.

Максимальное количество баллов 5, за каждый заступ с покрывала с команды снимается штраф в размере 1 балла.

#### **3. Упражнение «Раз, два, три, четыре, пять... с рифмой с детства я дружу!»**

Перед командами несколько конвертов, внутри каждого лист со словами «зря — нельзя — бросай — меняй», «вред — бред — табак — рак», «курить — вредить — береги — беги», «сигареты — конфеты — будешь — не забудешь».

За 1 минуту команде необходимо составить четверостишие, употребив все эти слова. Максимальное количество баллов 5.

#### **4. Упражнение «Минздрав предупреждает»**

Ведущие задают вопросы участникам команды, за каждый правильный ответ, команда получает 1 балл, максимальное количество баллов 5.

1. Как государство контролирует курение, какие меры предпринимает? *(федеральный закон №15-ФЗ о запрете курения: текст антитабачного закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»)*

2. Какое наказание последует за курение табака на запрещенных федеральным законом отдельных территориях, в помещениях и объектах? *(Штраф: 1000 – 1500 руб.)*

3. В каких местах вам разрешено курить? *(несовершеннолетним курить нельзя вовсе)*

4. Какое наказание грозит за нарушение запретов и ограничений на демонстрацию табачных изделий и процесса потребления табака. *(Штраф: 2000 – 5000 руб.)*

5. Если курит подросток, который не достиг возраста 16 лет, какие санкции применимы к нему *(штраф в размере 1000-1500руб с родителей или законных представителей, вызов в КДН)*

#### **5. Упражнение «Следуй за мной»**

Всем участникам завязывают глаза, они берутся за руки и «змейкой» проходят полосу препятствий с искусственными преградами. Ведущий может

повести команду через любые преграды. Максимальное количество баллов 5. Баллы снимаются за невыполнение условий ведущих, нечестную борьбу.

### **6. Упражнение «Эрудит»**

Команде предлагают решить тест за 2 минуты. За каждый правильный ответ начисляется 0,5 балла, максимальное количество баллов 5.

*Ответить на вопросы волонтера:*

1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?
  - а) сигареты с фильтром;*
  - б) сигареты с низким содержанием никотина;*
  - в) нет.*
2. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?
  - а) 20-30;*
  - б) 200-300;*
  - в) свыше 4000.*
3. Как влияет курение на работу сердца?
  - а) замедляет его работу;*
  - б) заставляет учащенно биться;*
  - в) не влияет.*
4. Что происходит с физическими возможностями человека?
  - а) они повышаются;*
  - б) они не меняются;*
  - в) они понижаются.*
5. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?
  - а) стаж не имеет значения;*
  - б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить;*
  - в) чем больше куришь, тем легче бросить курить.*
6. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?
  - а) курить никогда не было модно;*
  - б) курить модно;*
  - в) мода на курение в большинстве стран прошла.*
7. Что такое пассивное курение?
  - а) нахождение в помещении, где курят;*
  - б) когда куришь за компанию;*
  - в) когда не затягиваешься сигаретой.*
8. Что вреднее?
  - а) дым от сигареты;*
  - б) дым от газовой горелки;*
  - в) выхлопные газы.*
9. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?
  - а) не менее 100 человек;*
  - б) менее 200 человек;*
  - в) около 250 человек.*

10. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

- а) аллергия;
- б) рак легкого;
- в) ангина.

11. Для чего придуманы электронные сигареты?

- а) для уменьшения вреда здоровью курильщиков,
- б) для разнообразия и крутизны,
- в) для прибыли их производителям и продавцам.

## Приложение 6

### **Профилактическая квест-игра «ЗОЖик (Здоровый Образ Жизни) - для тебя!»**

Севастеева Н.В., педагог-психолог  
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции», г.Иркутск

*«Здоровье – не все, но все без здоровья — ничто»  
Сократ*

**Цель профилактической квест-игры:** пропаганда позитивных идей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- развивать логическое мышление подростков, коммуникативные навыки и умение работать в команде;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью как фундаменту гармонично развитой и счастливой личности.

**Место проведения:** спортивный или актовый зал, летние площадки.

**Время проведения:** 1,5–2 часа.

**Количество участников:** от 5 до 15 человек из одного класса или одной параллели.

Возможно организовать игру и между сборными командами разных школ.

**Обязательное условие:** количество команд должно совпадать с количеством локаций игры или быть меньше, каждой команде на старте игры выдаются маршрутизаторы с краткой инструкцией. В качестве игротехников и инструкторов на локациях целесообразно привлекать волонтеров/добровольцев ОО.

#### **Маршрутизатор.**

#### **Перечень станций профилактической квест-игры**

В маршрутизаторах –последовательность станций варьируется для каждой команды:

1. Локация СПОРТИВНАЯ.
2. Локация ЗОЖик.

3. Локация ВИЗИТКА.
4. Локация ТЕАТРАЛЬНАЯ.
5. Локация СОКИ – ВОДЫ.
6. Локация ЭРУДИТ.
7. Локация «3D-СОЗИДАТЕЛЬНАЯ «Дерево Добрых Дел по ЗОЖ».

### **Ход игры:**

Все участники делятся на команды (игра-энергизатор). Каждой команде предлагается пройти по маршруту, указанному в маршрутном листе (маршрутизаторе). Маршрут состоит из различных игровых и информационных локаций. На каждой локации участникам игры предлагается пройти испытание, ответить на вопросы и получить информацию (или закрепить имеющиеся знания) по проблемам профилактики вредных привычек и пропаганды ЗОЖ. Прохождение каждой локации заканчивается заполнением **навигатора «Солнце знаний»** (см. Приложение): что нового и полезного мы узнали на данной станции.

За прохождение испытаний команды получают баллы (**по 1 баллу – за каждый правильный ответ, по 1-2 балла – за сплоченность, творческий подход, скорость и качество выполнения заданий и пр.**). Команда, набравшая большее количество баллов, становится победительницей и получает главный приз.

### **Сценарный план:**

1. Музыкальная заставка. Приветствие. Тематический видеоряд по ЗОЖ. Игровое деление на команды. Выступление экспертов. Представление жюри. Инструктаж. Объяснение целей профилактической квест-игры.

2. Представление жюри, координаторов и игротехников. Вручение маршрутизаторов и навигатора «Солнце знаний». Старт (игра-энергизатор «Запуск самолета ЗОЖ»)

3. Проведение квест-игры.

4. Подведение итогов. Вручение призов. Речевка по ЗОЖ. Музыкальная заставка.

### **Старт квест-игры:**

Все участники квест-игры собираются в спортивном (актовом) зале. Звучит музыкальная заставка (Песня «Я, ты, он, она – вместе целая страна»).

Игра-энергизатор «Ипподром». Деление на команды (при необходимости)

Вниманию команд представляется презентация профилактической квест-игры, которая может включать в себя специально подготовленный тематический видеоряд, рассказ о предстоящей игре. Также игра может предваряться небольшим (не более 7-10 минут) информационным блоком, посвященным вопросам профилактики вредных привычек и пропаганды ЗОЖ (это может быть рассказ о проблеме и/или учебный видеофильм).

Ведущий приветствует участников:

*Здоровье – наш бесценный дар,*

*Оно не безгранично,  
Оно напоминает шар,  
И все в нем гармонично.  
В нем есть любовь и красота,  
Есть ценность и величие,  
Все укрепляет доброта.  
А символ - Ваша личность!*

Командам раздаются маршрутные листы, навигатор «Солнце знаний», команды инструктируются (см. Правила игры) и приглашаются к игре, объявляется старт (игра-энергизатор «Запуск самолета ЗОЖ»). На каждой локации находится педагог-ведущий (и/или игротехник), который четко знает ответы на вопросы своей локации.

### **Правила игры:**

Каждая команда должна пройти свой маршрут по специальным маршрутным листам (маршрут состоит из 7 локаций) и заполнить навигатор «Солнце знаний» (что нового и полезного узнали? - после каждой локации). Испытание на каждой локации посвящено проблемам профилактики и пропаганды ЗОЖ.

При возможном завершении профилактической квест-игры строится «стена здоровья». К правилам добавляется, что за правильное выполнение заданий на каждой локации командам будут выдаваться большие детали мягких модулей «лего» (по цвету команды), с приклеенными стикерами. Задача ребят – написать на стикерах слово, связанное со здоровым образом жизни, либо своё увлечение. Участники строят из деталей «стену здоровья», которая будет защищать их от вредных воздействий.

### **Описание локационных заданий**

#### **Локация «СПОРТИВНАЯ: ЗОЖ-эстафета и спортивный крокодил».**

1. ЗОЖ-эстафета: командам предлагается за 3 минуты всем составом добежать от черты «СТАРТ» до стола с ватманом (расстояние – около 5м) и записать на ватмане как можно больше ответов на вопрос «От чего нам жить становится здОрово и здорОво? (Например, «Катание на велосипеде»)

Баллы начисляются за каждый позитивный ответ

2. Спортивный крокодил: каждому члену команды предлагается вытянуть карточку с названиями видов спорта и без слов изобразить данный вид спорта, а команда должна угадать.

Баллы начисляются за каждый правильный ответ команды.

#### **Локация ЗОЖик.**

Каждая команда должна:

- назвать вредные привычки и перечислить как можно больше полезных привычек;
- ответить на вопросы по вредным привычкам (алкоголю и курению);

– собрать разрезанные и перемешанные пословицы о здоровом образе жизни:

1. «В здоровом теле – здоровый дух!»
2. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»
3. «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

Баллы начисляются за каждый правильный ответ

#### **Локация ВИЗИТКА.**

Команды презентуют себя: название, эмблему, рисуют плакат по ЗОЖ. Баллы начисляются за каждое выполненное задание

#### **Локация ТЕАТРАЛЬНАЯ.**

Все члены команды изображают живую скульптуру «Здоровый образ жизни» и презентуют ее.

Баллы начисляются за творческое выполнение задания и презентацию

#### **Локация СОКИ – ВОДЫ.**

Все члены команды по очереди должны записать на ватман как можно больше названий вкусных и полезных напитков.

Баллы начисляются за каждый правильный ответ

#### **Локация ЭРУДИТ.**

Командам необходимо ответить на вопросы и решить интеллектуальные задачки.

1. Что влияет на здоровье человека? Решите примеры и запишите ответы в порядке возрастания.

Р 17-9      К 34+36      Ч 90-40      Ы 43+3  
В 45-8      И 13+7      А 56+16      П 72-70

(Ответ: ПРИВЫЧКА)

2. Что мешает человеку быть здоровым и счастливым? Разгадайте языковые задачки:

,балкон, + гол + ь      (АЛКОГОЛЬ)

,скука,, + ,зрение      (КУРЕНИЕ)

с + ,,мусор + ы      (ССОРЫ)

3. Ответьте:

– Что всего дороже, но его не купишь ни за какие деньги? (ЗДОРОВЬЕ)

– Наука о чистоте? (ГИГИЕНА)

– Правильное распределение человеком времени дня и ночи (РЕЖИМ)

– Полезные вещества овощей, зелени и фруктов? (ВИТАМИНЫ)

4. Прочитайте строчки из песни:

7	ешь	есл	ть	йся,	3
1					6
2	ов!	0 зд	Зак	хоч	
2					1

аля	бы	и	1 ор
-----	----	---	------

(ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!)

Баллы начисляются за каждый правильный ответ.

**Локация «3D-СОЗИДАТЕЛЬНАЯ «ДДД: Дерево Добрых Дел по пропаганде ЗОЖ».**

Для каждой команды заготовлен плакат-трафарет - контуры дерева на формате А-1 - «ДДД: Дерево Добрых Дел по пропаганде ЗОЖ».

Каждому члену команды предлагается обвести свою ладонь (в виде листика дерева) на плакате и записать 5 (максимальное количество для одного участника) добрых дел по пропаганде ЗОЖ.

Баллы начисляются за каждый позитивный ответ.

**Заключительный этап. Подведение итогов.**

Представители команд делают сообщения о полученных знаниях по пропаганде ЗОЖ (**Презентация командами навигаторов «Солнце знаний»**).

Представляется целесообразным после завершения игры поручить кому-либо из педагогов (может быть, КО-группе или своеобразной комиссии, составленной из представителей всех команд) оформить самые лучшие, предложенные на локации «3D созидательная», идеи в виде рекомендаций на специальном стенде или представить их в виде рекомендаций, которые можно было бы раздать каждому педагогу (каждого класса, параллели, школы).

**Вручение призов и рефлексия**

**Напутственное слово-речевка:**

Раз! Два! Три! Четыре!

Эй! Команды шире шаг!

Нет, наверно, в целом мире

Здоровей, дружней ребят!

С ЗОЖиком мы все дружны –

Нам болезни не нужны!

Мы несем лишь Радость, Сердца свет

Будем мы здоровы много-много лет!

**Все вместе:**

*Мы умеем думать, мыслить, рассуждать –*

*Что полезно только будем выбирать!*

**Музыкальная заставка «Дорогою добра»**

**Возможное завершение профилактической квест-игры: «Строим «стену здоровья» (см. Правила игры)**

**Транскрибация фильма  
«Никотин. Секреты манипуляции».  
Вейп, Снюс, Айкос**

<https://www.youtube.com/watch?v=nXPoii1SwqU>

В нашем расследовании мы хотим осветить очень неудобную для всех тему, которую многие из нас — включая чиновников, журналистов, даже ученых — стараются не замечать. До тех пор, пока это не коснется лично самого человека.

И мы начнем с истории.

Табак был обнаружен экспедицией Колумба в Америке и вскоре он попал в Европу. Долгое время табак не считался вредным, и возникла даже мода на курение. Сначала табак нюхали и курили в трубке. А в 17 веке придумали крутить из его листьев сигары. А во время Крымской войны в середине 19 века английские и французские солдаты переняли у турок привычку заворачивать табак в бумажные гильзы от пороха. Привычка быстро распространилась по Европе и вскоре в Лондоне открылась первая сигаретная фабрика, а сигарета стала самой популярной формой употребления табака.

Отдельно надо сказать, как втянули в табачную зависимость женщин и девушек.

Дело в том, что долгое время в обществе крайне негативно относились к женскому курению, что конечно не устраивало табачные корпорации. И в 1929 году компания «Америкэн тобакко» проводит в Нью-Йорке так называемый «Парад свободы», разработанный при помощи ведущих психоаналитиков. Специально нанятые молодые девушки, выступая якобы за женскую независимость, демонстративно закуривали с лозунгом «Женщины! Зажгите свой факел свободы!» На следующий день газеты Америки пестрели фотографиями этой акции. С этого момента продажи сигарет среди женщин начали неуклонно расти. По данным Американской медицинской ассоциации, в 1923 году женщины потребляли только 5% сигарет, продаваемых в США. В 29-ом году – уже 12%, а еще через шесть лет – 18%.

А в 1968 году американская табачная компания «Филипп Морис», чтобы вовлечь в курение как можно больше женщин, создает специальный женский бренд, и начинает продажу тонких сигарет.

А вот что касается мужчин...

Для того, чтобы внушить, что сигареты являются символом мужественности, корпорация «Филипп Морис» запускает рекламную кампанию с главным героем – «Ковбоем – укротителем прерий». Первым актером, сыгравшим ковбоя Мальборо, стал Дэвид Миллар-младший. Скончался он в 1987 году, будучи больше не в силах бороться с эмфиземой легких. Следующим укротителем прерий стал Дэвид Маклин. Он умер от рака легкого в 1995 году.



Но главным символом марки стал Уэйн Макларен. Скончался он также по причине рака легкого, не дожив даже до 52 лет.

*Мэтт Макларен*

Их привлекал образ ковбоя с сигаретой, верхом на лошади, такой сильный и независимый. Но потом ковбой умер. От рака легких, из-за курения. Его звали Уэйн Макларен, и он был моим братом. Меня зовут Мэтт Макларен. Табачная индустрия использовала образ моего брата для создания иллюзии того, что курение делает тебя независимым. Не верьте этому. Когда из тела торчит тысяча трубок, о какой независимости может идти речь?

Но время шло вперед, и из года в год всё шире распространялась информация о разрушительном влиянии курения, и всё больше людей стали отказываться от сигарет. В ответ на это в двухтысячных годах табачные корпорации начинают продавать электронные устройства доставки никотина – вейпы. Новый манипулятивный лозунг – «Мы не курим, мы парим». Появляющимся системам нагревания табака всё больше придается образ технологичности, как бы говоря своим потребителям – «Это современно!», и внушая им, что это лучше и безопасней. То есть тоже самое, что продавцы сигарет делали всегда. По сути, для табачных корпораций форма доставки не важна, для них главное, чтобы человек начал употреблять табак, а точнее его составляющее – никотин.

Что же не так с табаком? Что в нем такого особенного?

В магазине «Всё для сада» можно купить, как ни странно... табак. Продается он тут как яд для уничтожения вредителей.

Хотя тот же самый табак, но в виде сигарет, мы можем купить в продуктовых магазинах, но уже для людей!

Дело в том, что растение табак вырабатывает в своих листьях наркотический яд – никотин, чтобы защищаться от насекомых. Например, если гусеница случайно съест лист табака, она умрёт через несколько минут от отравления никотином.

Итак, состав: действующее вещество – никотин.

В табаке содержится никотин – яд нейротропного типа, вызывающий патологические изменения и болезни. Но самое главное его свойство для табачных корпораций в том, что он является сильнейшим наркотиком, вызывающим зависимость.

**Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения:**

«Табак содержит никотин – наркотик, вызывающий зависимость подобно героину и кокаину».

**Большая советская энциклопедия:**

«Никотин обуславливает наркотическое действие табака при курении, нюхании, жевании.

Никотин применяется в качестве контактного яда для борьбы с вредителями сельского хозяйства.

Никотин – один из самых ядовитых алкалоидов: несколько капель при введении человеку могут вызвать смерть».

*Виктор Зыков, главный специалист Центрального научно-исследовательского института организации и информатизации здравоохранения Министерства здравоохранения РФ, член Экспертного совета по правоприменению при Минюсте России*

Что такое никотин? Никотин – это вещество, которое в Советском Союзе было в списке сильнодействующих и ядовитых веществ, которое вызывает сильную зависимость. Наркологи говорят, что такая зависимость сопоставима с героиновой.

То есть когда табачные корпорации навязывают сигареты, вейпы или снюс – не важно, что, главное, что они хотят сделать – это чтобы человек попробовал наркотик никотин, и оказался у них на крючке, и всю свою жизнь платил им деньги, даже сам того не желая.

В погоне за наживой они постоянно придумывали и будут придумывать новые способы доставки никотина. Это может быть что угодно – айкос, кальян или электронные сигареты – для них это не важно. Какую бы наживку табачные корпорации ни продавали, в конечном итоге они продают зависимость.

На самом деле никотин – это еще не всё. Табачные компании добавляют в сигареты специальные вещества, которые усиливают действие никотина, вызывая более быстрое и сильное привыкание.

Кстати есть очень интересный фильм на эту тему, и он был выдвинут в 7 номинациях на премию «Оскар» и в 5 номинациях на премию «Золотой глобус».

«Браун энд Вильямсон» изменяют и регулируют дозу никотина, не добавляя никотин специально, но усиливая никотиновый эффект, используя химические вещества, например, аммиак.

Сюжет фильма «Свой человек» полностью основан на реальных событиях. Джеффри Уайганд – уволенный вице-президент одной из крупнейших табачных компаний, обнародовал тайны табачного бизнеса.

Этот процесс называется усилением удара. Они не улучшают никотин, а просто манипулируют им. Химические свойства аммиака используются очень широко. Благодаря ему никотин быстрее всасывается, что влияет на мозг и центральную нервную систему.

Кстати этот процесс привел к судебным разбирательствам, в результате которых суд обязал табачные компании выплатить пострадавшим 246 миллиардов долларов.

*Источник:*

<https://www.naag.org/assets/redesign/files/msa-tobacco/MSA.pdf>

*Дарья Халтурина, заведующая отделением профилактики факторов риска Центрального НИИ организации и информатизации здравоохранения Минздрава РФ, кандидат исторических наук*

Ясна информация об их разработках в сфере добавления табака. Какая ж там основная цель? Ну, самое главное – это как можно скорее вызвать зависимость.

Кроме того, есть еще добавки, такие, которые вызывают бронходилатацию, то есть расширение вот этих вот дыхательных путей, чтобы как-то это всё быстрее вдыхалось.

Суд обязал табачные компании рассекретить производственные документы. Вот часть из них:

«Молодежь от 14 до 24 лет – это бизнес завтрашнего дня. Подросток – потенциал и наш постоянный завтрашний клиент».

Почему все-таки подростки – главная мишень табачных компаний? Опрос показал, что практически все курильщики начали ещё в школьные годы. Когда мировоззрение еще не сформировалось и человеком очень легко манипулировать.

*Варвара Зотова, социолог Исследовательской группы «ЦИРКОН»*

Проведенное нами исследование показало, что примерно 80% курильщиков начали курить в подростковом возрасте, то есть в возрасте до 18 лет. Крайне редко люди начинают курить уже в зрелом возрасте, и уж тем более в пожилом.

Также опрос показал, что каждый курильщик хоть раз пытался бросить курить. Но, к сожалению, в основном безуспешно, потому что никотин – это сильнейший наркотик. К тому же усиленный специальными веществами.

В силу отсутствия знаний и опыта многие подростки попадают под скрытую рекламу табачных корпораций или под воздействие окружающих людей, которые уже попали в зависимость.

Так подросток начинает курить, жевать, парить или другим способом потреблять никотин.

Проходит время, человек понимает, что он отдаёт деньги за разрушение собственного здоровья. Он пытается бросить. Но так как никотин – сильнейший наркотик, и соответственно вызывает зависимость, курящему крайне сложно отказаться от него, и ему приходится и дальше отдавать деньги производителям этого яда.

В среднем курящий тратит 40 тысяч рублей в год на сигареты. По сути один месяц в году он работает не на себя (откуда у подростка такие деньги? В основном из родительского кармана), а на табачные компании, отдавая свои деньги в обмен за разрушение собственного здоровья.

Итак, если употреблять никотин начинают в основном в детском и подростковом возрасте, следовательно, на них и направлена вся мощь рекламы табачных компаний.

Как еще можно втянуть детей в зависимость? Например, производить и распространять наркотик никотин в виде конфет – так называемых «снюсов».

Заголовки в СМИ:

«В карманах было полно снюса. Школьник трагически погиб в Ростовской области»

<https://www.rostov.kp.ru/online/news/3744455/>

«Убойная доза: как российских школьников губит снюс»

<https://www.gazeta.ru/social/2019/12/06/12851180.shtml?updated>

«Жертва снюса? В Рославле погиб 12-летний школьник»

<https://smolnarod.ru/sn/zhertva-snyusa-v-roslavle-pogib-12-letnij-shkolnik/>

«Снюс убил красноярского школьника»

[https://krsk.aif.ru/incidents/snyus\\_ubil\\_krasnoyarskogo\\_shkolnika](https://krsk.aif.ru/incidents/snyus_ubil_krasnoyarskogo_shkolnika)

Табачные компании прикладывают большие усилия, чтобы снюсы стали популярными именно среди детей и подростков. Дело в том, что чем в более юном возрасте возникает никотиновая зависимость, тем она сильнее и устойчивее в дальнейшем, и тем больше шансов, что этот ребенок будет покупать табачную продукцию всю свою жизнь, и форма уже не будет иметь значения – главное, что ошейник уже крепко затянут.

*Маринэ Гамбарян, руководитель Федерального центра профилактики и контроля потребления табака ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, кандидат медицинских наук.*

Исследования, проведенные Американским обществом рака, показали, что снюсы содержат более 28 разных химических веществ канцерогенных – нитрозамины, никель, разные металлы и радиоактивный полоний-210, которые вызывают рак щёк, ротовой полости и внутренней поверхности губы .

*Источник:*

<https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/carcinogens-found-in-tobacco-products.html>

А вот как рекламируют наркотик никотин в виде снюса через популярных певцов и блогеров.

*Блогер Вячеслав Дворецков*

«Снюс «Экстрим». Если написано «Экстрим», значит это ядерная тема».

*Певец Сергей Шнуров*

«Расслабляйся на мяте – никотин в новом формате».

*Блогер Юрий Хованский*

«Следующий путь – это снюс».

*Виктор Зыков, главный специалист Центрального научно-исследовательского института организации и информатизации здравоохранения Министерства здравоохранения РФ, член Экспертного совета по правоприменению при Минюсте России*

Сейчас они кинули огромные усилия для того, чтобы и блогерам платить интересным для продвижения продукции, включая (туда уже закладывая) штраф за рекламу, например, табака. В августе 2018 года в Федеральную торговую комиссию США было подано заявление от девяти организаций здравоохранения с масштабным исследованием, проведенным в 40 странах о скрытой рекламе курения в социальных сетях.

Исследование показало, что производители табака обращаются к популярным блогерам и пользователям социальных сетей, чьи страницы посещают много детей и подростков, с предложением продвигать их изделия.

Из анонимных интервью с блогерами: «Нам нужно публиковать несколько фотографий в неделю. У нас нормальный контракт. Мы должны публиковать 2 фотографии в неделю с продуктом, как будто прямо сейчас я кладу пачку сигарет сюда на стол и фотографирую. Они хотят дать понять, что курить – это круто».

Такая скрытая реклама курения создает у молодых людей впечатление естественности, ведь информация о том, что это оплаченная акция – не раскрывается. Исследование хэштегов показало, что новости с подобными рекламными акциями производителей табака были просмотрены в мире 25 миллиардов раз в одном только Твиттере.

*Источник:*

[https://www.tobaccofreekids.org/assets/content/press\\_office/2018/2018\\_08\\_ftc\\_petition.pdf](https://www.tobaccofreekids.org/assets/content/press_office/2018/2018_08_ftc_petition.pdf)

А вот что говорит известный журналист Доренко: «Ко мне подходило табачное лобби. А я им сказал, что я не курю, и больше, считаю это абсолютно вредным. Значит, мне сказали в ответ, что это не имеет значения, табачные корпорации просят от меня всего лишь одной фразы, которую я должен ронять ну хотя бы один раз в месяц. Эта фраза должна быть такая: «Курить это безусловно вредно, это ужасно, но это уже устоявшаяся некая традиция, а главное, ну ведь, ребята, давайте подумаем о том, что это рабочие места!» Всё! Я должен был сказать такую фразу. За это мне предлагали лет шесть назад 10 тысяч долларов в месяц. Я спросил: «Почему 10 тысяч, а не 20?». Они назвали мне фамилию известнейшего журналиста, который получает 10. Они сказали: «Мы ведем по аналогии». Я этого человека выгнал! Вот такая непростая ситуация...

Одна из подлых пропаганд курения – это скрытая реклама в кино и на телевидении. Курящие киногерои становятся для многих людей примером того, как должен вести себя настоящий мужчина, как выглядит привлекательная женщина. И все предупреждения о вреде курения – инфаркте, раке легких, гангрене, не воспринимаются всерьёз, так как актеры, курящие на экране, всегда выглядят привлекательно.

В обнародованных по суду документах табачных корпораций были найдены договора с киноактерами. Например, Сильвестр Сталлоне подписал контракт с «Браун энд Вильямсон», пообещав использовать их сигареты не реже, чем пять раз за фильм за скромную сумму в полмиллиона долларов.

Прежде всего табачные корпорации стремятся попасть на стриминговые платформы. Такие как «Netflix» или «AmazonPrime», которые более популярны у молодежи, чем обычное телевидение.

Проанализировав контент «Netflix», было установлено, что за последний год число сцен с курением было увеличено в два с половиной раза, по сравнению с предыдущими годами. Например, в молодежном сериале «Очень странные дела» было показано более 260 сцен курения только в одном втором сезоне!

*Источник:*

CBCNews<https://www.youtube.com/watch?v=vi2U58rB7S0>

*Дарья Халтурина, заведующая отделением профилактики факторов риска Центрального НИИ организации и информатизации здравоохранения Минздрава РФ, кандидат исторических наук.*

Меня, знаете, поразил такой фильм – «Высоцкий. Спасибо, что живой». Заканчивается он тем, что он там очнулся от какого-то очередного наркотического, так сказать, передозировки, и тут он берёт разрывает пачку каких-то известных сигарет, и на ней пишет бессмертные стихи. Например, такой бренд. И тут я поняла, что для вот этой компании – «Филипп Морис», они везде ищут свои аналоги ковбоя Мальборо, то есть таких каких-то бедовых мужчин, которые всё время играют со смертью, таких слегка потрепанных жизнью... Вот, и Высоцкий идеально подошёл, вот это по сути такая была рекламная интеграция, да. Или там, например, у Шнура. Там какой-то клип, туда-сюда, потом он раз такой пачку «Мальборо» достаёт. Вот он, еще один наш ковбой Мальборо! То есть они ищут вот этих ковбоев Мальборо и как-то ненавязчиво через них пытаются продолжить вот эту историю с ковбоем.

*Константин Эрнст*

Вот, например, там, сериал успешный – собственно это такая завуалированная форма проговаривания модели поведения в изменившемся времени, и поэтому людям кажется, что они развлекаются, смотрят за развитием и за коллизиями какой-то чужой истории, а на самом деле они получают образцы поведения в данной конкретной ситуации.

Джо Эстерхаз, один из известных сценаристов Голливуда, вообще сделал публичное признание. Он заявил, что лично по заказу табачных компаний создавал привлекательный для подражания образ курящей женщины в фильме «Основной инстинкт».

*Джо Эстерхаз, сценарист фильма «Основной инстинкт»*

Я убежден, что сотни тысяч людей были вовлечены в курение именно из-за моих фильмов, потому что однажды я сделал сигареты атрибутом гламура во многих картинах, и особенно в «Основном инстинкте». Я был вовлечен в эту табачную кампанию. Но сейчас я благодарю Бога, что больше никогда этого не сделаю. Я сам начал курить, когда мне было 12, и конечно это приблизило мой рак. Я видел одного парня, который уже не мог вылечиться. Он был честен со мной. Он сказал: «Послушай, это может случиться с тобой снова через месяц, а еще через 6 месяцев рак сломает тебе хребет». Я прошел через всё это, и с тех пор говорю всем, что вам ни к чему терять 80% своей гортани, быть не в

состоянии говорить, дышать через трубку. А если вы будете курить, то совершенно точно придете в этот пункт назначения однажды, так или иначе.

Можно посмотреть, как сложилась судьба участников пропаганды курения в фильме «Основной инстинкт». Шэрон Стоун, сыгравшая главную роль, курила не только в фильме, но и в жизни. Она трижды выходила замуж, и от каждого из мужей пыталась родить ребенка, но это ей так и не удалось – все три беременности закончились выкидышами. У Майкла Дугласа, сыгравшего вторую главную роль, был диагностирован рак языка из-за курения. У сценариста фильма Джо Эстерхаза в 57 лет по причине курения в горле была обнаружена раковая опухоль.

Почему курение вызывает такие последствия?

В табачном дыме присутствуют в общей сложности около 4000 вредных химических соединений, среди которых сероводород, аммиак, угарный газ, полоний, диоксины, накапливающиеся в организме и вызывающие образование опухолей, и даже радиоактивные изотопы калия, радия и свинца, и еще более 50 токсичных соединений, вызывающих мутации, т.е. непоправимое генетическое повреждение клеток.

Токсины скапливаются в организме по мере увеличения количества выкуренных сигарет, в том числе в яичниках у женщины и в семенниках у мужчины.

*Валерий Петросян, заслуженный профессор МГУ им. М.В. Ломоносова, доктор химических наук, эксперт ООН по химической безопасности*

Начинаются мутации, химический мутагенез. И, как правило, этот мутагенез ничем хорошим не кончается, прежде всего, для детей вот этих самых курильщиков.

*Елена Уварова, доктор медицинских наук, профессор, главный специалист гинеколог детского и юношеского возраста Министерства здравоохранения РФ, акушер-гинеколог высшей категории*

Очень интересная была проведена работа финнами, достаточно крупное исследование – более тысячи, так скажем, респондентов, у которых отслежена была функция яичников по характеру менструаций. И оказалось, что у тех девочек, которые начали курить с подросткового возраста, с 12-летнего возраста, через пять лет функция яичников сообразна женщине 40-45 лет, то есть в яичнике ничего почти не остается.

Женские половые клетки формируются еще до рождения девочки. И если они повреждаются токсинами, то уже никогда не восстанавливаются и не обновляются. Поэтому курение часто приводит к бесплодию или рождению больных детей. Я видела преждевременное истощение яичников у девочки 15-16 лет. Всё, там никого нет, она бесплодна, не начав ещё ничего. Мы такое видим. Это просто удивительный факт, но они у нас попадают по две-три в месяц, на госпитализацию или на приём попадает таких девочек. А это очень высокая статистика, это значит вторичное отсутствие менструаций. Просто вот они

прекращаются ни с того, ни с сего, – считается, что сострессорно. Начинаем обследовать – видим, там нет фолликулов в яичнике. Всё, кончилось, не заложились. Кто виноват? Узнаем: мама, папа – курили, бабушка, дедушка – курили.

Мутагенные соединения дыма необратимо повреждают и геном мужских половых клеток. Из-за курения разрушается их ДНК, в результате чего все вновь появляющиеся сперматозоиды несут в себе уже поврежденные гены, что приводит к мужскому бесплодию или появлению детей с врожденными умственными и физическими отклонениями.

*Валерий Петросян, заслуженный профессор МГУ им. М.В. Ломоносова, доктор химических наук, эксперт ООН по химической безопасности*

Потому что они нарушают свою, так сказать, генную природу. И тем самым они, хочешь – не хочешь, способствуют тому, что дети у них будут рождаться с отклонениями. Может быть такая ситуация, что, Бог даст, ваш ребенок непосредственно не испытает вот этот химический мутагенез, но все равно в следующем поколении это может сказаться на вашем уже внуке или вашей внучке.

По данным Всемирной организации здравоохранения табак убивает почти половину употребляющих его людей, то есть каждого второго.

Но, как правило, любой курящий считает – это его не коснется...

*Рина Робертс*

Я начала курить в 13 лет. Когда мне было 19, у меня началось сильное першение в горле, я заболела раком. Я никогда, никогда не думала, что вот так быстро заболею. Я скучаю по возможности подпевать песням по радио. Я скучаю по звуку собственного голоса, но я никогда не услышу его, кроме как у себя в голове. Я не осознавала, что такое, казалось бы, незначительное решение, так сильно повлияет на мою жизнь. Сейчас я это понимаю, но сейчас уже слишком поздно.

*Андрей Каприн, Главный онколог Минздрава России, хирург-онколог, доктор медицинских наук, профессор, академик РАН, президент Ассоциации онкологов России*

Все эти заболевания вносят не только большой вклад в смертность, но и в глубокую инвалидизацию. Например, что такое рак ротоглотки? Часто это калечащая операция. Или, например, рак гортани, который часто бывает у курильщиков – это, как правило, удаление гортани. А что такое удаление гортани? Это когда человек не может говорить, не может питаться, потому что это идет с пищеводом. И фактически человек – глубокий инвалид, выброшенный из социальной среды.

*София Булгакова*

Никто не боится рака, поджигая сижку. Я курила с 13 лет. В 17 я получила то, о чём предупреждают на пачке. Не думайте, что рак – это не про вас, его не боишься, пока сам не начнешь отключаться от болевого шока. Хвастаюсь шрамиками в назидание молодым дебилам, которые подобно мне портили и



продолжают портить свое здоровье. Может вы и думаете, что вас он не тронет, но знайте – я думала так же;)

К сожалению, операции не помогли, раковые клетки стали распространяться дальше, и в апреле 2019 Сони не стало...

Соня пыталась докричаться до каждого курящего, ведь большинство из них предпочитает верить, что рак – это то, что бывает с другими.

Есть ещё ошибочное мнение, якобы, чтобы избежать негативных последствий, можно перейти на электронные сигареты.

Это очередная ложь табачных компаний, которые сознательно умалчивают о болезнях, вызванных вейпами. В декабре 2019 года Центр по контролю и профилактике заболеваний США сообщил о **2506 случаях повреждения легких**, которые требовали госпитализации, и о **54 случаях смерти**, вызванных курением вейпа. В основном это были молодые люди. Исследование обнаружило, что травмы лёгких из-за электронных сигарет выглядят как химические ожоги.

*Источник:*

<https://www.nytimes.com/interactive/2019/health/vaping-illness-tracker.html>

*Елена Уварова, доктор медицинских наук, профессор, главный специалист гинеколог детского и юношеского возраста Министерства здравоохранения РФ, акушер-гинеколог высшей категории*

В этих вот вейпах и парогенераторах – химический никотин, который раньше использовался как пестицид. И было показано, что его нельзя использовать, потому что он вызывает пороки развития, если его использовать в сельском хозяйстве. И уменьшается поголовье скота (вот вам, пожалуйста), который поедает корм, обработанный этим веществом. А мы его, получается, спокойно берём, и сами же себе вкладываем... Есть еще различные соли тяжелых металлов – это ртуть, это кадмий, это свинец. Это как насадки-присадки, потому что там обязательно есть ароматизаторы, чтобы было приятно курить. И еще ряд очень серьезных отравляющих компонентов, о которых просто не говорят, которые обеспечивает легкость проникновения этого дыма в легкие. При меньшей дозе получается как будто тот же эффект.

*Андрей Каприн, главный онколог Минздрава России, хирург-онколог, доктор медицинских наук, профессор, академик РАН, президент Ассоциации онкологов России*

То влияние табачного дыма-то осталось, поэтому это обязательно расцветет в виде различных переломов генетических (мутаций), которые закончатся онкологическими заболеваниями. Просто это будет уже другое поколение, которое сейчас убеждают, что это менее вредно.

Все-таки насколько курящий человек может быть эгоистичен, порой показывая свое безответственное отношение к окружающим.

Да, и парадокс в том, что многие курильщики начинают курить, чтобы казаться взрослее. А ведь быть взрослым – как раз и означает брать ответственность за свои поступки!

Каждый курящий своим курением демонстрирует целых 7 уровней безответственности.

*Первый уровень безответственности.* Курение или любое другое употребление никотина вызывает появление опасных болезней, например, раковых опухолей. То есть курящий не берёт ответственность за своё собственное здоровье, а ведь он может стать инвалидом, требующим постоянного ухода, или даже умереть.

*Второй уровень.* Большинство курильщиков курят в общественных местах, где табачный дым вынуждены вдыхать случайные прохожие, или курят дома, где ядовитый дым вдыхают близкие им люди. У окружающих могут возникнуть такие же болезни, как и у курящего.

*Третий уровень* безответственности, который демонстрируют курильщики своим курением, касается семейного бюджета. Один никотиновый наркоман тратит на сигареты в среднем 36 тысяч рублей в год! На эти деньги он мог бы, например, лучше заботиться о своей семье, покупать нужные вещи.

*Четвертый уровень.* Курильщики подают дурной пример. Они часто курят на улице, где их видят дети, которые начинают копировать такое поведение, попадая в никотиновую наркоманию.

*Пятый уровень* безответственности касается окружающей среды. Окурки разлагаются годами и отравляют землю. Большую часть мусора в мировом океане составляют именно окурки. Они являются не только причиной загрязнения океана, но и смерти морских птиц и рыб.

*Шестое.* Покупая сигареты, курильщики редко задумываются, на что пойдут те деньги, которые они отдают табачным компаниям. На эти деньги табачные корпорации проплачивают скрытую рекламу и втягивают в употребление никотина детей и подростков. Курящие люди становятся соучастниками такой деятельности.

*Седьмой уровень* безответственности курильщика. На каждой пачке сигарет написано: «Содержит мутагены». Это значит, что из-за табачных ядов разрушается ДНК, постепенно разрушается генетика человека, вследствие этого у курильщика могут родиться дети с врождёнными патологиями. Таким образом, курильщик безответственно относится к здоровью и судьбе своих будущих детей.

Ну что ж, мы видим, как с помощью различных техник манипуляции нас втягивают в курение, заставляя отдавать деньги за разрушение собственного здоровья, судьбы...

И если теперь кто-то вам скажет, что курение – это только ваш выбор, подумайте – может, этот выбор уже кто-то сделал за вас?

Саундтрек к фильму «Никотин. Секреты манипуляции» скачать песню можно по ссылке <https://soundcloud.com/snzgngquwgc/nikotin-saundtrek-k-filmu-nikotin-sekrety-manipulyatsii>

*Финальная песня*

И главное глянь –

Каждый считает, что его не убьет эта дрянь.

Думает: «Ой–

Рак будет с другим курильщиком, но не со мной!»

Но статистика твердяк –

Все, у кого появилась опухоль, думали точно так.

Тратишь всего 100 рублей в день на курево, брат?

А 36 тысяч в год? Как тебе такой расклад?

Сто рублей умножь на 360...

Так это целый месяц работать надо, брат!

Тридцать дней в году, тупо зарабатывая на эту бурду,

То есть, по сути, месяц в году возят табачников на своем горбу...

Плати, плати им снова и снова!

Они сделали тебя своей дойной коровой!

Вообще их лицемерию границ нет –

Прикинь, они стали впаривать наркотик никотин в виде конфет –

И они кричат – «Сколько ты стоишь, а сколько стоишь ты?»

Покупаю вас всех, мне нужны новые рабы!

Эй, чиновник, депутат! Какова твоя цена?

Покупаю тебя, тебя и тебя!

И вроде сам ты не дурак,

Но посадили на табак.

И хоть цепь и не видна,

Но держит намертво она.

И форма цепи в общем не важна,

Ведь самой разной может быть она.

Но суть – что там наркотик никотин,

И ты как раб, а он твой господин!..

Ты спросишь: «А с табаком что не так?»

Ну выделяет растение яд – отбивает насекомых атак.

Гусеница конечно его не курит, она его жрет,

Но эффект тот же – курящий человек так же мрёт...

Но главное для табачников – что там есть никотин –

Сильнейший наркотик, чтобы ты каждый день бегал за ним в магазин.

Это зависимость, друг мой –

Хочешь не хочешь, несёшь им деньги, пока ещё живой,

Пока ещё не начал гнить, пока можешь ходить...

В общем, это зависимость – хочешь не хочешь, а будешь курить...

Плюс добавляют специальные вещества,  
Чтобы зависимым стал, попробовав едва!  
А что туда добавляют, мы никогда не узнаем.  
Типа ноу-хау, так что нигде не прочитаем!  
Глаза три или не три,  
На пачке не найдешь состав, как не смотри.  
Какие-то вещества невообразимые,  
Ведь на них работают лучшие химики!  
Короче, друг,  
Оглянись вокруг!  
Задумаешься – и выходит,  
Что курильщиков просто разводят...  
И вроде сам ты не дурак,  
Но посадили на табак.  
И хоть цепь и не видна,  
Но держит намертво она.  
И форма цепи в общем не важна,  
Ведь самой разной может быть она.  
Но суть – что там наркотик никотин,  
И ты как раб, а он твой господин!..

## Приложение 8

### **«Я и мой ребенок – поиски взаимопонимания» (родительское собрание 5-8 классов)**

Татьяна Губкина, педагог-психолог гимназии искусств  
при Главе Республики Коми, г. Сыктывкар  
<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200002507>

**Цель:** выбор поддержки как стратегии поведения, формирующей у ребенка уважение к себе.

**Задачи:** создание эмоционального настроя на совместную работу, формирование эффективного взаимодействия и доверительных отношений в семье.

#### **Теоретическая часть**

Психологический смысл поддержки другого человека состоит в том, чтобы, общаясь с ним, давать ему понять, что вы видите в нем позитивные стороны его личности, на которые он может опереться при ошибках и неудачах. Овладеть навыком поддержки — это научиться видеть сильные стороны личности ребенка и говорить ему об этом.

Чтобы освоить навык поддержки, родители должны знать о таком принципе общения — безусловном принятии ребенка. Это значит любить его не

за то, что он красивый, умный, отличник, помощник, а просто так, просто за то, что он есть!

### **Упражнение 1.**

#### **Ведущий:**

Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете ему, что рады, что он вам дорог, близок?

Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит из школы, и вы показываете, что рады его видеть.

Представили? В чем разница? Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства?

Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будет включать:

- принятие;
- внимание;
- признание (уважение);
- одобрение;
- теплые чувства.

Моделируя свое отношение к детям в соответствии с указанными принципами, мы научим их устанавливать добрые отношения с ровесниками и другими людьми.

Признание очень нужно человеку. Покажите своему ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы имеете в виду, но не говорите.

Используйте принцип «здесь и сейчас»: признание должно выражаться в настоящем времени и описывать события настоящего момента. Примеры ошибочных высказываний: «Так почему ты раньше так не убирал в своей комнате?» или: «Я надеюсь, ты теперь всегда будешь так же убирать, как сегодня!»

Особенно хотелось бы сказать о роли теплой эмоциональной атмосферы в вашем доме. Ее главное условие — дружелюбный тон общения. Кроме того, нужно иметь запас больших и маленьких праздников. Придумайте несколько занятий, семейных дел, традиций, которые будут создавать атмосферу радости. Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они обязательно наступят, если он не сделает чего-то плохого. Отменяйте их только в том случае, если он ощутимо нарушит дисциплину, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте отменой радостных дел по мелочам.

Зона радости — это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком.

Возможно, у вас уже давно существует эта зона радости, есть какие-то традиции, негласные правила.

### **Практическая часть**

### **Ведущий:**

Продолжите фразу: «Зона радости в моей семье — это...»

*После этого происходит обмен мнениями. Ведущий подводит участников к выводу, что зона радости — это залог бесконфликтной дисциплины в семье.*

Давайте разыграем проблемные ситуации, в которых уместно применение навыков поддержки со стороны родителей:

- обидел младшую сестру (брата);
- не захотел заходить в кабинет врача;
- боится заходить в темную комнату;
- не включили в спортивную команду;
- боится опоздать в школу и т.п.

Какой именно вид поддержки был оказан в каждом случае. Таким образом, поддержка может быть разной — с одной стороны, это умение моментально реагировать на актуальное затруднение у ребенка, с другой — умение создавать поддерживающую, доброжелательную атмосферу в семье.

Сегодня было полезно узнать (почувствовать)...

*В конце встречи родителям предлагается краткий конспект, в котором изложены способы поддержания у ребенка нормальной самооценки (см. приложение).*

### **Конспект**

Для поддержания у ребенка нормальной самооценки важно:

- безусловно, принимать его;
- активно слушать его;
- бывать (читать, играть, заниматься) вместе;
- не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется;
- помогать, когда просит;
- поддерживать;
- делиться своими чувствами (доверять);
- конструктивно разрешать конфликты;
- использовать в повседневном общении приветливые фразы, например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты...», «Хорошо, что ты пришел», «Давай посидим (что-то сделаем) вместе», «Как хорошо, что ты у нас есть»;
- обнимать не менее четырех, а лучше восемь раз в день.

**Полезные ресурсы**

для организации и проведения мероприятий, направленных на профилактику употребления в подростковой и молодежной среде табачных изделий или потребления «Мы за чистые лёгкие!»

Тема	Анонс	Ссылка
<b>Материалы, которые могут быть полезны педагогам и родителям</b>		
<b>Публикации</b>		
Россия входит в число самых курящих стран мира	В интервью «Российской газете» руководитель Роспотребнадзора Анна Попова приводит статистические данные о распространении курения в России и еще поднимает много важных и интересных тем	<a href="https://www.rospotrebnadzor.ru/press_service/publications/?ELEMENT_ID=7877&amp;phrase_id=3796835">https://www.rospotrebnadzor.ru/press_service/publications/?ELEMENT_ID=7877&amp;phrase_id=3796835</a>
Каким бывает табак	Краткая информация для педагогов и родителей о различных никотинсодержащих веществах	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/v-idy-tabachnoj-produktsii/">https://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/v-idy-tabachnoj-produktsii/</a>
Насвай	Что такое насвай, откуда он пошел, из чего делается и как он влияет на организм?	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/nasvai/">https://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/nasvai/</a>
Снюс опаснее сигарет	Снюс является одним из видов бездымного табака. Опасен он или нет?	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/s-nus-opasnee-sigaret/">https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/s-nus-opasnee-sigaret/</a>
Вейпы и айкос: опасный тренд?	Из данной статьи педагоги и родители узнают настолько электронные сигареты — столь модное сейчас развлечение — является безобидным.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/articles/5151427/">https://www.takzdorovo.ru/articles/5151427/</a>
О вреде курения для школьников и подростков	И еще немного о вреде курения для подростков	<a href="https://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/o-vrede-kurenija-dlya-shkolnikov-i-podrostkov/">https://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/o-vrede-kurenija-dlya-shkolnikov-i-podrostkov/</a>
Курение подростками электронных сигарет	Статья поднимает ряд важных проблем: зачем подростки курят электронные сигареты, как вейпы влияют на их мозг и психику и как родителям уберечь своего ребёнка от этого?	<a href="https://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/kurenie-podrostkami-elektronnykh-sigaret/">https://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/kurenie-podrostkami-elektronnykh-sigaret/</a>
Родителям намного сложнее заподозрить ребенка в вейпинге, чем в курении	По мнению ученых о вейпинге ребенка знают только 40% родителей. Этот материал открывает глаза взрослых на модную привычку среди подростков.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/roditelyam-namnogo-slozhnee-zapodozrit-rebenka-v-vejpinge-chem-v-kurenii/">https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/roditelyam-namnogo-slozhnee-zapodozrit-rebenka-v-vejpinge-chem-v-kurenii/</a>

Как формируется никотиновая зависимость	Что же такое никотиновая зависимость? Как она формируется? И можно ли от нее избавиться? На эти и другие вопросы можно получить информацию из статьи Министерства здравоохранения РФ	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kak-formiruetsya-nikotinovaya-zavisimost/">https://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kak-formiruetsya-nikotinovaya-zavisimost/</a>
Курение подростков	Как понять, что ваш ребенок начал курить? Как это предотвратить? Как поговорить с ним о курении? На эти и другие вопросы ответит врач-нарколог	<a href="https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie-podrostkov/">https://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie-podrostkov/</a>
Как помочь подростку бросить курить	Итак, то, чего вы так опасались, случилось. Ваш ребенок признался, что он курит. И это не единственная сигарета за углом школы, а уже сформировавшаяся привычка. Как помочь подростку бросить курить?	<a href="https://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/kak-pomoch-podrostku-brosit-urit/">https://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/kak-pomoch-podrostku-brosit-urit/</a>
Как продают табак детям	Проводя профилактические мероприятия, мы стараемся сделать их интересными и эффективными, но всегда ли наши подходы так уж безобидны?	<a href="https://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/kak-prodaut-tabak-detyam/">https://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/kak-prodaut-tabak-detyam/</a>
Дать хоть немного свободы: почему проверка школьников на курение бессмысленна	Вице-премьер Татьяна Голикова предложила проверять школьников на употребление никотина. Клинический и кризисный психолог Мария Зеленова рассуждает, насколько подобные инициативы могут быть эффективны, и есть ли другие способы сократить количество курящих подростков	<a href="https://www.forbes.ru/forbeslife/442983-dat-hot-nemnogo-svobody-pocemu-proverka-skolnikov-na-kurenie-ne-imeet-smysla">https://www.forbes.ru/forbeslife/442983-dat-hot-nemnogo-svobody-pocemu-proverka-skolnikov-na-kurenie-ne-imeet-smysla</a>
Здоровье или табак	Он-лайн конференция на тему «Здоровье или табак». О проблемах курения, о том, каким образом в Иркутской области идет борьба с курением, рассказали специалисты Управления Роспотребнадзора по Иркутской области.	<a href="http://38.rospotrebnadzor.ru/c/journal/view_article_content?groupId=10156&amp;articleId=146159&amp;version=1.0">http://38.rospotrebnadzor.ru/c/journal/view_article_content?groupId=10156&amp;articleId=146159&amp;version=1.0</a>
Сколько свободы нужно подростку	Когда дети вступают в подростковый возраст, они начинают просить больше свободы. В этот период родители, как правило, мечутся между желанием вырастить самостоятельного и уверенного в себе человека и страхом за его благополучие. Сколько же свободы надо подростку?	<a href="https://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/skolko-o-svobody-nuzhno-podrostku/">https://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/skolko-o-svobody-nuzhno-podrostku/</a>
О рекомендациях как грамотно	Рекомендации Роспотребнадзора о том, как не потерять связь со	<a href="https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/new">https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/new</a>



организовать семейный досуг	своим ребенком. Может быть, в этом поможет совместный досуг?	<a href="https://news_details.php?ELEMENT_ID=13372&amp;sp_hrase_id=3796835">s/news_details.php?ELEMENT_ID=13372&amp;sp_hrase_id=3796835</a>
<b>Тестирование</b>		
Курит ли ваш ребенок?	<p>Всем известно, что в младшем и среднем школьном возрасте у людей закладывается отношение ко многим вещам, именно поэтому профилактика употребления табака, алкоголя и других ПАВ среди школьников так важна. Проще предупредить, чем лечить. Если родители обеспокоены тем, какому риску подвержен ваш ребенок, тесты в этом помогут.</p> <p>О вреде употребления ПАВ сказано многое. И каждый родитель искренне верит, что это не коснется его ребенка. Но если есть сомнения, то можно воспользоваться тестами и узнать, какому риску подвержен ваш ребенок</p>	<a href="https://www.takzdorovo.ru/tests/2267271/intro/">https://www.takzdorovo.ru/tests/2267271/intro/</a>
Что вы знаете о пассивном курении?		<a href="https://www.takzdorovo.ru/tests/1941911/intro/">https://www.takzdorovo.ru/tests/1941911/intro/</a>
Как сохранить здоровье подростка?		<a href="https://www.takzdorovo.ru/tests/1771629/intro/">https://www.takzdorovo.ru/tests/1771629/intro/</a>
Оценка никотиновой зависимости		<a href="https://www.takzdorovo.ru/tests/3113/intro/">https://www.takzdorovo.ru/tests/3113/intro/</a>
<b>Материалы для детей</b>		
Не парить и не курить: опасен ли вейпинг и почему надо отказаться от электронных сигарет	Электронные сигареты и вейпы многие школьники считают более безопасными, чем обычные сигареты. На самом деле, вейперы и окружающие их люди подвергаются воздействию опасных веществ, содержащихся в аэрозолях: тяжелых металлов, диацетила, акролеина и даже формальдегида.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/articles/5138471/">https://www.takzdorovo.ru/articles/5138471/</a>
<b>Видеоролики</b>		
Скрытые вопросы. Опасное погружение.mp4	<p>Мультфильмы для детей 6-11 лет. Юные зрители вместе с командой профессора Познавалова путешествуют по организму человека и видят, что происходит после употребления табака и алкоголя.</p> <p>Для школьников 11-15 лет предлагаем фильмы о вреде табака и разоблачающие скрытые уловки и приемы, которые используют производители, чтобы втянуть человека в его употребление.</p>	<a href="https://disk.yandex.ru/i/emurWFsR0_G5eQ">https://disk.yandex.ru/i/emurWFsR0_G5eQ</a>
Команда Познавалова – Тайна едкого дыма.mp4		<a href="https://disk.yandex.ru/i/uvK1PQMhrqoiG">https://disk.yandex.ru/i/uvK1PQMhrqoiG</a>
Команда Познавалова — Опасное погружение (2 серия)		<a href="https://disk.yandex.ru/i/OZXVTawC3MiYjg">https://disk.yandex.ru/i/OZXVTawC3MiYjg</a>
Скрытые вопросы. Тайна едкого дыма		<a href="https://disk.yandex.ru/i/9hvFzFwAg5ceyg">https://disk.yandex.ru/i/9hvFzFwAg5ceyg</a>
Секреты манипуляции. Табак.mp4		<a href="https://disk.yandex.ru/i/uZvqeYE9sGZUM">https://disk.yandex.ru/i/uZvqeYE9sGZUM</a>
Никотин. Секреты	<a href="https://disk.yandex.ru/i/bTEds7Qn8zXnZw">https://disk.yandex.ru/i/bTEds7Qn8zXnZw</a>	

манипуляции	Фильмы наглядно показывают, как подростка «подсаживают» на вредные привычки. Материалы были созданы Общероссийской Общественной организацией «Общее дело».	
Новый фильм 2021 «Никотин. Секреты манипуляции». Вейп, Снюс, Айкос. Как бросить курить		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nXPoii1SwqU">https://www.youtube.com/watch?v=nXPoii1SwqU</a>
Видеоролик «ЗОЖ дорога в будущее МБОУ «СОШ №12 имени В.Г. Распутина», г.Братск	Скучные и монотонные лекции — не лучший способ профилактики вредных привычек среди подростков. К тому же дети в возрасте 10-15 лет уже больше склонны доверять не взрослым, а сверстникам.	<a href="https://youtu.be/a8xKR1ZXaZM">https://youtu.be/a8xKR1ZXaZM</a>
"Время начинать!" МБОУ СОШ №25, г.Тулу	В школах и гимназиях дети и подростки получают ценную для здоровья информацию не от взрослых, а от таких же ребят, как они сами. Такой метод зарекомендовал себя как один из самых эффективных.	<a href="https://youtu.be/eAfRE4uh2UQ">https://youtu.be/eAfRE4uh2UQ</a>
"Мы за здоровое будущее!", МБОУ города Тулуна "СОШ с углубленным изучением отдельных предметов №20 "Новая Эра"	Предлагаем рекламные ролики по ЗОЖ от победителей Всероссийского конкурса социальной рекламы «Стиль жизни – здоровье!», 2021г.	<a href="https://youtu.be/C9gVJus0h5s">https://youtu.be/C9gVJus0h5s</a>
Презентация «Подари себе жизнь - откажись от табака!»	Можно использовать данную презентацию для организации беседы с родителями учащимися и для педсоветов	<a href="https://cloud.mail.ru/public/cLqF/oXUw3sno_d">https://cloud.mail.ru/public/cLqF/oXUw3sno_d</a>
Снюсы	Ролик знакомит учащихся с необходимой информацией и развенчивает мифы о снюсах	<a href="https://cloud.mail.ru/public/3X3d/tkPks2PGe">https://cloud.mail.ru/public/3X3d/tkPks2PGe</a>
<b>Плакаты</b>		
Табачные компании затягивают молодежь в свои сети	Для профилактических мероприятий рекомендуем использовать плакаты. Они помогают привлечь внимание учащихся и их родителей к проблеме никотинизации молодежи. Наглядная продукция позволяет в яркой и лаконичной форме познакомиться им с необходимой информацией.	<a href="https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/d42/d42423f9922ffe675e7aefd44af099c2.pdf">https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/d42/d42423f9922ffe675e7aefd44af099c2.pdf</a>
Статистика		<a href="https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/a53/a5379a0f8c603c628120f8a273b58270.jpg">https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/a53/a5379a0f8c603c628120f8a273b58270.jpg</a>
Изменения в организме после отказа от курения		<a href="https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/08c/08ca2797b52616c57af273fae7925448.jpg">https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/08c/08ca2797b52616c57af273fae7925448.jpg</a>
Состав табачного дыма		<a href="https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/50">https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/50</a>

		<a href="5/505070502acca249c56623772b1c2c60.jpg">5/505070502acca249c56623772b1c2c60.jpg</a>
5 шагов, чтобы бросить курить		<a href="https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/338/338d1d81d87e89f65d83c7503591bf97.jpg">https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/338/338d1d81d87e89f65d83c7503591bf97.jpg</a>
Факты о вреде курения		<a href="https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/1ac/1acaba298362c53d173bfe20c4614a26.jpg">https://www.takzdorovo.ru/upload/iblock/1ac/1acaba298362c53d173bfe20c4614a26.jpg</a>