

Запорізький навчально-виховний комплекс №63  
Запорізької міської ради Запорізької області

***ПРОФІЛАКТИКА  
ШКІДЛИВИХ  
ЗВИЧОК***

м. Запоріжжя  
- 2013 -

***Здоровий колектив дорослих — здоровий колектив дітей! В умовах навчально-виховного процесу результативнішим є впровадження здорового способу життя, аніж: профілактика негативних звичок.***

***Тютюнопаління — це ще одне випробування для молодих людей, тому що найбільша влада — це влада над собою. То хто ж правитиме — я, чи цигарка?***

Аналіз результатів національного опитування, що був проведений у рамках проекту «Молодь за здоров'я», дав змогу виявити тенденцію зростання ризиків серед молоді: уживання алкоголю та наркотиків, відсутність фізичної активності, паління, хронічні захворювання, небезпечний секс, надлишкова вага, психологічний дискомфорт. Поширення різних чинників ризику для здоров'я молодіжного середовища неоднакова. Особливу тривогу викликає паління, оскільки цей чинник зростає у процесі дорослішання молоді.

У 10-річному віці вдаються до паління лише близько 5% опитаних, а до 12 років їхня кількість збільшується, у групі 14-річних палять 30% опитаних, а до 17 років палять приблизно 48% опитаних юнаків і дівчат. Можна зазначити, що саме у 17 років паління є найпоширенішим чинником ризику серед групи молоді. Тобто пропаганда здорового способу життя та заклики жити без паління на сьогодні є досить актуальними, але вони не знаходять належного відгуку серед молоді.

За результатами досліджень більш інтенсивний потяг до згубної звички паління притаманний жінкам, що є вкрай небезпечним, особливо для майбутньої матері. Причини цієї вкрай небезпечної звички можуть частково зумовлюватися розвитком емансипації, переоцінюванням традиційних цінностей, зміною ролі жінки в сім'ї і суспільстві, відсутністю фізичної культури молоді.

Багато дівчат-підлітків прагнуть мати такі якості, які завжди вважалися чоловічими: волевиявлення, сміливість, наполегливість, витримка тощо. Вони виховують ці якості в собі. Жіночність далеко не завжди є привабливою якістю для сучасних дівчат. Зміст ідеалу дівчинки значно визначається й конкретними особливостями її виховання та спілкування.

Західні вчені вивченню проблеми паління серед молоді приділяють велику увагу. За їхніми даними, головною причиною вони вважають наявність сприятливих умов для початку паління, звички в родині й найближчому оточенні, коли паління сприймається як нормальне явище.

Значний вплив на формування «позитивного образу курця» мають засоби масової інформації: реклама, документальні й художні кіно-стрічки, телепередачі створюють образ «сильного чоловіка» та «привабливої жінки» з цигаркою в руках. У молоді створюється враження, що «так чинять усі», при цьому тенденція масового паління серед своїх ровесників дуже перебільшена.

Мотиви потягу підлітків до паління — це щось більше, ніж просто нікотинова залежність, тиск колективу, соціальна практика, спосіб схуднути. Паління дає багато можливостей для самоствердження та створення власного «Я», Процес паління несе в собі певний культурний контекст:

• *стать: палиш, значить — справжній чоловік;*

• *вік: наша культура розділяє дитинство й дорослість, але не існує обряду ініціації.*

Перехід від дитинства до дорослості завжди суперечливий. Підлітки хочуть досягти дорослості якомога раніше, батьки ж, навпаки, хочуть, щоб вони досягли його якнайпізніше. Кожна людина повинна сама «оформити» свій власний перехід з дитинства в доросле життя. Дуже часто це «оформлення» пов'язане із зовнішніми атрибутами, такими як паління, уживання спиртного тощо.

Паління є чинником підтвердження власної дорослості. Причому процес дорослішання, утвердження себе дорослим, безумовно, залежить від зовнішніх даних підлітків. У 13—18 років частка регулярних курців серед підлітків з нормальною вагою складає 40%, серед підлітків зі зниженою масою тіла — 52%, серед тих, хто має зайву вагу — 48%. Тобто паління виконує функцію зміни зовнішнього вигляду у процесі дорослішання. Серед чоловіків 10—22 років зі зниженою вагою регулярно палять 68%, водночас, як серед молодих людей із нормальною масою тіла — 37%. Деякі підлітки не знають про те, що паління й алкоголь затримують нормальний розвиток організму.

Саме для цієї категорії молодих курців слід проводити превентивну роботу з проблем паління й алкоголю, акцентуючи на тому, що «вони так: і залишаться маленькими». Корисною буде така інформація: коли нікотин потрапляє у кров людини, то збільшується навантаження на серце. Кількість серцевих скорочень у добу в курців на 15—20 тис. більше, ніж у некурців. Це означає, що серце додатково перекачує 1,5 т крові щодня. Встановлено, що в курців обсяг грудної клітки та розвиток легень відстають од середніх норм на 25%. Курці частіше страждають застудними захворюваннями.

За даними національного опитування, виявлено залежність між уживанням нікотину та наявністю хронічних захворювань.

Діти, що починають палити з 10—13 років, страждають на хронічні захворювання.

На думку курців, паління допомагає створити дружню атмосферу. Воно є своєрідним вхідним квитком і знаком приналежності до певного товариства, можливістью не нудьгувати під час зустрічі з ким-небудь. Тобто відбувається полегшення процесу комунікації у мікросередовищі. Підліток може підійти до будь-якої компанії, що сподобалася йому, і попросити «вогню», «запропонувати цигарку» чи «попросити цигарку» — безліч додаткових можливостей комунікації з новим оточенням. І при цьому він буде «своїм», тому що відповідає деяким неписаним правилам обраної групи.

Цигарка для курця є інструментом регулювання настрою: спосіб «самолікування», що заспокоює, допомагає зосередитися, «відключитися», уникнути самотності. Тобто паління допомагає молодій людині вирішити безліч особистих і комунікативних проблем.

Є значна відмінність між причинами того, чому починають і чому продовжують палити.

#### **Головні причини того, що підліток починає палити:**

- *інтерес чи бажання спробувати;*
- *спостереження за тим, як палять друзі;*
- *переконання, що це «круто».*

Причини змінюються після переходу від експериментального до регулярного паління.

#### **Чинники регулярного паління:**

- *переконання, що люди на вже втяглась у процес паління;*

- *причина позбутися нудьги або подолати стрес;*
- *переконання, що паління приносить користь у житті.*

Причини для того, щоб покинути палити, відрізняються од причин того, щоб почати палити. Для молодих курців досить важко покинути палити: 81% курців у віці 10—19 років мали серйозні наміри покинути палити, більшість молодих курців намагаються покинути палити після двох років з моменту початку паління (від першої цигарки), більшість курців кілька разів намагаються покинути (19% — 5 і більше разів), лише 2% молоді від 10 до 19 років покинули палити. 83% молодих людей у віці 10—14 років думали про те, що слід покинути палити; у віці 15—19 років — 77%. Однак зі збільшенням кількості випалених цигарок імовірність відмовлення од паління зменшується. Набагато важче покинути палити після того, як паління з експериментального перейшло у звичку.

#### **Аналіз звички палити дає змогу стверджувати, що є чотири етапи паління:**

1. *Знайомство з цигарками.*
2. *Звичка (отруєння нікотином).*
3. *Залежність від нікотину.*
4. *Погіршення здоров'я — слабкість, біль у грудях, кашель, задишка, важке дихання тощо.*

Близько 90% курців вважають паління шкідливим для себе, і лише дві третини роблять спроби покинути палити.

#### **Є кілька типів наслідків паління.**

1. *Миттєві негативні наслідки паління (протягом кількох хвилин після першого затягування) виявляються у прискоренні серцевих скорочень, підвищенні кров'яного тиску, подразненні тканин гортані, потрапляння чадного газу (оксиду вуглецю) у кров, прямому й швидкому попаданні канцерогенів у легені, подразнення очей.*
2. *Тривалі негативні наслідки паління: рак легенів, порожнини рота, стравоходу, шлунка, підшлункової залози й жовчного міхура, захворювання серця (стенокардія, інфаркт), виразка шлунка та дванадцятипалої кишки, захворювання судин (ендартерит, інсульт), хронічний бронхіт.*
3. *Інші негативні наслідки можуть виявлятися у пошкодженні слизової оболонки губ, язика, гортані, появі сильного кашлю, неприємного запаху з рота та захворювання порожнини рота; прискореній появі зморшок на обличчі; поява жовтих плям на зубах; пошкодження нормального дихання і зниження фізичної витривалості.*

Якби підлітки мали таку достовірну інформацію ще на етапі так званого експериментального паління, імовірно, багато хто з них не пішов би далі цієї стадії.

Незважаючи на те, що паління швидко стає звичкою й може призвести до нікотинової залежності, людина у змозі покинути палити. Деякі молоді люди вважають, що в підлітковому віці, коли ти ще здоровий, можна палити, а потім можна й покинути в будь-який момент. На жаль, це зробити потім не так просто. Організм уже залежить від нікотину, і бажання закурити стає нестерпним.

Дорослі, що забороняють палити дітям і підліткам, мають також розуміти, що це нелегко, всі, хто хоче покинути палити, потребують особливої підтримки з боку оточуючих людей.

За результатами опитування учнів 5—9 класів шкіл Києва, у віці 15 років кожен п'ятий школяр хотів би покинути палити.

Серед школярів, які хочуть покинути палити, проблеми з дорослими через паління з'являються у 18%, а в цілому — у 5%.

Тобто оптимальним варіантом є проведення превентивної роботи щодо боротьби з палінням серед тієї категорії молоді, яка ще не почала палити чи палить експериментально.

## **Вироблення у дитини негативного ставлення до куріння та пияцтва** *(Матеріали до виступу на батьківських зборах)*

*Заборонений плід солодкий, це знає кожен. Діти в цьому сенсі «грішники» вдвічі. Вони допитливіші за нас, дорослих. Тому потрібно не забороняти куріння та вживання алкоголю, а пояснювати, переконувати простою, зрозумілою мовою, чому куріння та вживання алкоголю небажане для всіх людей взагалі та зовсім неприпустиме для слабкого організму дитини.*

***Запрещать дурачество есть то же, что его поощрять...***  
***Что запрещено, того и хочется.***

### ***А. Радищев***

**Мораль дітей така:** в дитячому віці для них закон – думка батьків, для молодших школярів – думка вчителя, для підлітків – думка товаришів.

Ось чому ефективно переконувати дітей у тому віці. Коли батьки і вчителі для них – закон, надалі ефективність таких бесід та лекцій буває мінімальною: підлітків, наприклад, зовсім не лякає «вбитий нікотиним кінь» і тисячі шкідливих речовин, що містяться в сигаретах. Вони чудово знають про це і... курять. Тому в підлітковому віці доречним буде вплив на курців його однолітків через ділові ігри, тренінгові заняття, де підлітки мають змогу поспілкуватись одне з одним, висловити свою думку, а педагог має скеровувати їх у вірному напрямку.

Рефлекси, набуті в ранньому дитинстві, які підтримуються в майбутньому, залишаються на все життя.

Цей науково обґрунтований факт можуть використати як вчителі, вихователі, так і батьки для боротьби з курінням та пияцтвом.

### ***I. Бесіда з дитиною в сім'ї, в якій цієї шкідливої звички немає ні в кого з її членів.***

Заняття з дитиною з вироблення в неї негативного ставлення до куріння зводиться до вироблення негативного рефлексу, і чим раніше ми почнемо виробляти цей рефлекс, тим міцнішим та дієвішим він буде. Гуляючи з 2-річним малюком, доступною для його віку мовою слід розказати, вказуючи на курця, що куріння – погана звичка дорослого та підлітка: «Дядя курить, це погано, він захворіє...». Говорити з дитиною потрібно емоційно, переконливо, наголошуючи на словах «хворий», «погано».

Бажано бесідувати про шкідливість куріння кілька разів на місяць, підтримуючи у дитини негативний рефлекс. У **3 роки** бесіда з нею може бути приблизно така: «Коли цей дядя, який курить, ще навчався в школі, йому погані хлопці дали сигарету, він закурив, швидко звик і не може відвикнути. Це погано, у дяді буде слабке здоров'я...»

У 4 роки вже слід розказати дитині, що **куріння** - шкідлива звичка, від якої *дуже складно відвикнути*: це - хвороба, від якої дуже складно вилікуватись: «Шкода дядю: він не житиме довго. А наш тато — молодець, він сильний, вольовий, тому не курить і буде здоровим...». Три-чотирирічні діти після таких бесід ставлять безліч запитань: чому дядя робить погано, чому його не можуть вилікувати. Під час відповідей на ці запитання ви ще раз підкреслите, що лікарі, на жаль, не можуть вилікувати дядь і тьоть, які курять, а тому їм і доводиться робити «погано» - курити. Якби цим дядям і тьотям розказували, коли вони були маленькими, що куріння - це хвороба, від якої складно вилікуватись, то, можливо, вони не набули б цієї шкідливої звички. Кожного разу під час бесіди підкреслюйте: краще не починати курити. Після бесіди для збереження емоційної рівноваги дитини переведіть розмову на щось приємніше: завжди навколо вас літають зграйки горобців, ось і розкажіть малюку, які корисні, трудолюбиві наші горобці, поспостерігайте разом за їх поведінкою, погодуйте їх, а вони заспівають вам.

Не забувайте періодично підкріплювати негативний рефлекс, слід детальніше розкрити йому тему про шкідливість куріння та його наслідки.

Коли вік дитини наблизиться до шкільного (*5-6 років*), потрібно сказати їй (не забувайте про дівчаток!), що потяг до куріння у різних людей неоднаковий, дітям із сімей, де курять батьки, курили їхні діди, достатньо «попробувати» покурити *1-2 рази*, і вони вже стануть курцями, звикнуть, «захворіють», а дітям із сімей, у яких ніхто не курить і не курив, можна попробувати 2-3 рази, і потім вони звикнуть до куріння.

Чому потрібно говорити їм це? Справа в тому, що **як би ми не переконували, не говорили з дитиною про шкідливість куріння, бажання попробувати у дітей велике, і багато хто з них робить це.**

Підлітки, які курять, *10-12-річні* курці нерідко є для дітей прикладом дорослості, а самі курці цього віку вважають себе майже героями. Тому, коли проходите з дитиною повз таких «героїв», потрібно сказати їй: «Поглянь: вони курять, вважають себе героями, а насправді вони слабаки - попробували курити і, не маючи сили волі, стали наркоманами, хворими...»

Скільки заперечень чуєш у відповідь: «Ні, Володя найсильніший, він усіх б'є...». І треба бути підготовленим, вміти переконати дитину в протилежному.

***II. Для дітей, у сім'ях яких курять один або обидва батьки, бесіди про шкідливість куріння повинні бути частішими, наполегливішими, переконливішими.***

Якщо в таких сім'ях не розпочати з раннього віку виробляти у дитини негативний рефлекс до куріння, вона з віком обов'язково куритиме, бо бесіди на цю тему в старшому віці марні. Ви повинні бути переконані й знати, що все те, про що ви говорите, — істина. А якщо це не так, то діти відчують у вашій розмові фальш, невпевненість у сказаному, і тоді бесіди з дитиною будуть марними.

В романі «Анна Каренина» Л.Толстой писав: «Притворство в чем бы то ни было может обмануть самого умного, самого проникательного человека, но самый ограниченный ребенок, как бы оно ни было искусно скрывается, узнает его и отвернется».

Батьки, які курять, під час розповіді про шкідливість куріння повинні вказувати на себе, розказуючи правду про те, як почали курити, як «захворіли», а тепер не можуть позбутись цієї звички.

Мама, яка не курить, бесідує з дитиною і вказуючи при цьому на батька-курця, може сказати малюку: «Мені шкода тата, він хворий і може довго не прожити...».

Уявляю, як протестують у душі курці, почувши: «хворий», «довго не прожити» і висувають свій довід на користь «невинності» куріння: «Той курив все життя і прожив 80 років». Можливо, але хіба неможливо припустити й інше: якби він не курив, то прожив би не 80 років, а значно більше – 100, а може й 120 років, людина може жити стільки. Чому таке можливо? Ми так влаштовані, що в статевій клітині, в ДНК, закодовано всі основні ознаки людини: колір очей, властивості характеру, конституційна особливість організму, довголіття, музичні здібності і т.д. Скільки у нас таких генів? Сотні тисяч. Кожній людині властиве щось своє – багато залежить від її спадковості. Але людина здатна навмисно шкодити собі – пити, курити. Ці шкідливі фактори не минають для потомства безслідно: вони «відкладаються» в генетичній, імунологічній пам'яті організму і, як правило, дитина вже народжується схильною до пияцтва та куріння.

Вироблення *умовного рефлексу проти алкоголізму* потрібно починати також з раннього віку. Коли зустрічаєте п'яного, бесідуйте з дитиною: «Як соромно, що люди іноді втрачають людське обличчя...»

Це – біда, це – хвороба, і маленька людина, якщо звернути на це її увагу, не тільки зрозуміє це лихо, а й на все життя запам'ятає, що ніколи людині не можна бути в такому стані, і за умови закріплення рефлексу (навіть якщо в сім'ї п'є батько) у майбутньому буде позитивний ефект. Не можна недооцінювати можливості три-чотирирічної особистості!

Методи, принципи і тактика вироблення негативного рефлексу до пияцтва такі самі, як у виробленні негативного рефлексу до куріння.

Неправильна мода, великий інтерес дітей до всього таємничого та забороненого, легка доступність тютюнової продукції навіть для дітей дошкільного віку – ось три кити, на яких тримається дитяче та юнацьке куріння. І хоча в нашій країні заборонено продаж цигарок та папірос неповнолітнім, їм не складно роздобути «куриво». Тому боротьбу з курінням та пияцтвом потрібно вести постійно та не покладаючи рук – за багато бід вони приносять суспільству, забираючи здоров'я як дорослих, так і дітей.

## *Притча*

Колись давно у стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий Мандарин. Якось пройшов цією країною розголос, що неподалік від кордону з'явився чернець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той розголос і до Мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною на світі!? І захотів обдурити його: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю у ченця, що в мене в руках – живе чи мертво. І якщо він скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо мертво – випущу його...». Запросив Мандарин ченця до себе в палац. У пишній залі зібралось багато людей, усім хотілось подивитись двобій найрозумніших людей на світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинились – і до зали зайшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, мандарин проказав: «Скажи-но мені, що

я тримаю в руках - живе чи мертво?». Мудрець трохи поміркував, усміхнувся і відповів: «Все в твоїх руках».

Отже, все у ваших руках!

## **НАРКОТИКИ І СТАТИСТИКА (батьківські збори)**

*Наркоманія — це хвороба. Вилікувати хворого можна лише за умови його власного бажання жити не із затьмареною наркотичним сп'янінням головою, а з можливістю без страху сприймати всі барви життя.*

### **Завдання зборів**

1. Ознайомити батьків з інформацією і статистикою щодо наркоманії.
2. Переконати батьків у необхідності активного обговорення цієї проблеми в родині.

### **Підтеми для обговорення**

1. Статистичні дані про проблему наркоманії.
2. Симптоми і небезпеки хвороби.
3. Шляхи вирішення проблеми.

До батьківських зборів класний керівник проводить аналіз заходів, що були організовані в класі чи в школі щодо проблеми. Психолог проводить з учнями тестування.

### **Тест «Незакінчена пропозиція»**

1. Наркотики — це...
2. Наркоман — це...
3. У моїй родині ставлення до наркотиків таке...
4. Мої друзі ставляться до наркотиків...
5. Я вважаю, що наркотики потрібно...
6. Наркотик дасть можливість...
7. Наркотик не дає можливості...
8. Якби я був(ла) наркоманом(кою), то я б застосовував(ла) наркотики, коли мені...

### **Прочитайте, будь ласка, ці твердження і вкажіть, згодні ви з ними чи ні:**

1. Більшість наркотиків не викликають серйозних ускладнень здоров'я, якщо вони вживаються в помірних кількостях.
2. Наркомани іноді чинять жорстокі кримінальні злочини, про які згодом не пам'ятають.
3. Уживання маріхуани не викликає в людини інтересу до будь-якої діяльності та всіх занять, які приваблювали раніше.
4. Навіть одноразове застосування кокаїну може викликати смерть.
5. У кожній дозі маріхуани містяться невідомі отруйні речовини.
6. Щоразу, коли людина знаходиться в стані наркотичного сп'яніння, відбувається руйнування клітин мозку, які потім не відновлюються.



7. Після вжиття наркотиків людина відчуває потребу в більшій дозі препарату для одержання того самого ефекту.
  8. Від інфікованої голки неможливо заразитися СНІДом.
  9. Алкоголь — це наркотик, що стимулює центральну нервову систему і дає змогу відчувати волю і прилив енергії.
  10. Наркотичні ліки, що виписують лікарі, можуть бути небезпечні й викликати серйозні ускладнення здоров'я, якщо їх уживати довго та в неправильних дозах.
- До проведення батьківських зборів діти пишуть твори-роздуми «Якщо мені запропонують наркотик...» Їх аналіз проводиться наприкінці зборів.

### **Вступне слово вчителя**

Чи можна цю тему залишити поза увагою? Звісно, ні. Ви чудово знаєте про ганебність цього явища і ні в якому разі не хочете, щоб ваша родина була його учасником.

На жаль, в Україні є безліч селищ і містечок, де панує «епідемія» наркотиків.

**Наркоманія** – це захворювання, яке обумовлене залежністю від наркотичних речовин. Розвиваючись, наркотична залежність послідовно проходить кілька стадій: соціальну, психічну, фізичну.

**Наркоманія** – це важка хвороба психіки і всього організму, яка без лікування веде до деградації особистості, повної інвалідизації і передчасної смерті. Однак до цього захворювання, на відміну від інших, людина себе призводить сама, стаючи заложником власної дурості і необережності.

Наркоманія ніколи не приходить у відвертій подобі зла – вона завжди маскується під добро. Ніхто не скаже відкрито: «Стань наркоманом», просто запропонують: «Спробуй разок». А це фактично одне й те саме. Людина поза своєю волею залучається до наркотичного виру і стає рабом пристрасті. Мабуть, не даремно кажуть, що гірша з недуг – це бути прив'язаним до своєї недуги. Тому необхідно назавжди запам'ятати, що **найбільша небезпека полягає саме в першому прийомі наркотику, в першому шприці!**

Найсумніше те, що найбільші жертви наркоманії – це молодь. Наркомани, як правило, не вмирають природною смертю у старості. Вони не доживають навіть до зрілості, вмираючи в молодому і рідше – у середньому віці. Хоча б як організм не чинив опір постійній інтоксикації, але майже ніхто з наркоманів не доживає до 40 років. Якою б здоровою не була б спадковість, її можна зруйнувати, якщо вести спосіб життя, що не в згоді з розумом. Усі генетичні запаси вичерпуються до 30 років, а іноді раніше, і людина перетворюється на руїну.

Не менше 28 млн. чоловік у світі приймають психоактивні речовини, з них 1/3 ін'єктують токсичні препарати.

В Україні за останні 5 років показники поширеності й смертності від наркоманії зросли майже в 2 рази. У 1999 р. на обліку перебувало 91,5 тис. чоловік, з них 70 000 хворих на наркоманію, 21 432 епізодично вживають наркотики. Реальна ж цифра споживачів наркотиків в 10-12 разів більша.

Смерть ходить за наркоманами по п'ятах. Вона може настати в будь-який момент – від випадкового передозування, серцевої недостатності, зараження крові, від нещасних випадків, частих у стані наркотичного сп'яніння, або від виснаження організму, самогубства. Згідно із статистикою, від інфекційних захворювань вмирають 30% наркоманів, приблизно стільки ж – від самогубств, 40% припадає на інші випадки.

Типова смерть наркомана – передозування наркотику. Багато хто з них не знає величини дози, що вводиться, а більшість не здатні її визначити.

У разі вживання наркотиків з'являється необхідність постійно збільшувати дози. Переносимість же наркотиків не у всіх однакова, тому кожна людина що залучилася до них, ніколи не може бути упевненою, що нова доза звичного наркотику не виявиться смертельною. Життя наркомана – це нескінчений, безглуздий біг у пошуках грошей і отримання кайфу.

Найчастіше умовою поширення наркотиків серед учнів є знайомство з наркотично залежними.

### **Основні причини вживання наркотиків:**

- цікавість;
- вплив друзів і знайомих;
- приємні відчуття;
- бажання уникнути проблем.

Ось така сумна статистика.

А тепер пропоную вам поділитися на п'ять груп і ґрунтовно відповісти кожній групі на одне запитання.

### ***Запитання батькам***

1. Чи говорите ви зі своєю дитиною про наркоманію, чи обходите цю проблему?
2. Як ви говорите про наркоманію і у яких ситуаціях?
3. Чи вважаєте ви: вашу дитину можна легко схилити до вживання наркотиків?  
Якщо так - то чому? Якщо ні - чому?
4. Як ви вважаєте, які заходи потрібно вживати в родині, щоб уберегти дитину від наркоманії?
5. Які поради ви б запропонували батькам, щоб запобігти лиху?

Психолог дає кожному з батьків пам'ятку:

### ***Небезпеки, пов'язані з уживанням наркотиків.***

#### **Фізичні ознаки людини, що вживає наркотичні речовини:**

- блідість; нездоровий вигляд;
- сонливість, апатія;
- відчутна втрата ваги;
- підвищена чутливість до дотику, болю, світла;
- запаморочення;
- нежить; кашель;
- шлунково-кишкові порушення;
- надмірне вживання солодоців;
- дуже звужені або розширені зіниці; почервонілі очі, зуд;
- надмірне потовиділення; «гусяча шкіра»;
- гнійні нариви на кінцівках;
- жовтяниця; тремор; запалення печінки.

#### **Особливості поведінки наркоманів**

- дуже повільне мовлення;
- раптова зміна кола друзів;
- неврівноваженість;
- різке зниження працездатності;

- відмова від попередніх захоплень;
- зневажливе ставлення до особистої гігієни;
- користування одягом з довгими рукавами для того, щоб приховати місця ін'єкцій;
- вигляд п'яної людини без характерного запаху алкоголю.

### **Передозування наркотичної залежності призводить до:**

- втрати свідомості й навіть смерті;
- аварії в стані наркотичного сп'яніння;
- звикання, фізичної і психічної залежності;
- розгубленості, плаксивості, галюцинацій;
- емоційного збудження і неадекватної поведінки;
- провалів в пам'яті;
- запаморочення і нудоти після вживання;
- миттєвої смерті (кокаїн);
- СНІДу й інших захворювань унаслідок користування одним шприцом;
- лінії, утрати прагнень (маріхуана);
- уроджених дефектів у дітей;
- емоційного й фізичного порушень.

## **СКАЖЕМО ПАЛІННЮ - „НІ!”**

### **ТРЕНІНГ**

**(для роботи з дітьми підліткового та юнацького віку)**

**Мета:** Профілактика та зниження залежності від тютюнопаління серед дітей та підлітків.

#### **Завдання:**

- ознайомити учнів з небезпечними наслідками паління;
- виділити найефективніші способи утримання молоді від паління;
- довести, що той, хто обирає здоровий спосіб життя, не менше поважається суспільством, ніж той, хто палить, що паління - не метод для самоствердження в підлітковому середовищі;
- навчити приймати усвідомлене рішення;
- ознайомити з результатами наукових експериментів;
- навчити робити вільний вибір за повної поінформованості.

Тренер повідомляє учасникам програми, що на тренінгу немає правильних і неправильних відповідей: є думка кожного й саме вона є цінною.

Для роботи на тренінгу слухачам пропонується спільно виробити правила спілкування:

1. Умійте слухати один одного.
2. Говорити має хтось один.
3. Говорити слід по суті.
4. Необхідно ділитися думками вголос.
5. Необхідно поважати почуття інших.
6. Неприпустимо приниження достоїнств.
7. Висловлюватися слід за піднятою рукою.
8. Поважно ставитися до всіх без винятку учнів.

9. Дотримуватися регламенту.

### **Інформація для тренера:**

Навички міжособистісного спілкування, що необхідні тренерові:

1. Уміння слухати.
2. Відтворення сказаного.
3. Уміння роз'яснювати.
4. Уміння ставити запитання.
5. Ставте запитання, що залишають свободу вибору відповіді.
6. Ставте лише одне запитання за раз.
7. Дайте учням можливість відповісти на поставлене запитання.
8. Уміння об'єктивно оцінити відповідь учня.
9. Не заганяйте дитину в глухий кут.
10. Закінчуйте розмову на позитивній ноті.
11. Якщо учневі важко передати думку, попросіть підібрати приклад. Потім наведіть приклад про двох малят: песиміста і оптиміста.

**Висновок:** *Не слід змінювати весь світ, слід змінити себе!*

## **Тема 1: Що таке здоров'я. Чинники, які його руйнують.**

### **ЧАСТИНА І**

**Завдання учням:** Учні діляться на групи. їм пропонується образно зобразити модель здоров'я, в яку можуть входити всі складові здоров'я (фізична, психічна, соціальна, інтелектуальна, особистісна). На виконання цієї вправи дається 10—15 хвилин, групи представляють модель.

### **ЧАСТИНА ІІ**

Групам пропонується обмінятися своїми моделями. Далі група, якій дісталася чужа модель, імпровізує чинники, що руйнують здоров'я.

Слід зруйнувати здоров'я (розмалювати чи розірвати той плакат, що вам дали), після руйнування повернути модель її авторам і спробувати відновити зруйноване здоров'я.

Перед виконанням роботи з відбудови плаката у групі слід запитати, що вони почували, коли руйнувалося їхнє здоров'я, і що відчували, коли руйнували чуже. Чи легко відновити зруйноване?

**Висновок:** *Відновлювати зруйноване дуже важко, тому треба берегти те, що маємо. Це завдання проведене не випадково: одним із чинників, що руйнують здоров'я може бути паління.*

На цих заняттях-тренінгах ми навчимося «Як сказати: «Палінню — "НІ!"».

## **Тема 2: Чому люди починають палити? Хто винен? (Роль батьків, суспільства, реклами.)**

### **ЧАСТИНА І**

**Входження в тему:**

**Мета:** Забезпечити входження в тему, з'ясувати первинні знання про паління.

**Обладнання:** аркуші паперу, маркери, скотч.

**Завдання І.**

Кожному учасникові видають аркуш формату А4, на якому їм пропонується намалювати свій герб.

1. На перші букви імені написати свої асоціації сприйняття теми «ПАЛІННЯ».
2. Намалювати образне сприйняття слова — «паління».
3. Твій життєвий девіз щодо теми «ПАЛІННЯ».
4. Ти піймав золоту рибку, можна і попросити її виконати три бажання.

Учасники представляють свої герби, які потім вивішують, щоб із цією роботою ознайомилися всі учні школи чи будь-якого дитячого навчального закладу.

### **Завдання II. Тест «Що я знаю про паління».**

**Відповісти на наведені нижче питання «Правильно» — «Неправильно»!**

1. Одна з головних причин, паління — прагнення «бути як усі».
2. Некурці змушені страждати від захворювань дихальної системи внаслідок пасивного паління.
3. Паління допомагає розслабитися, коли людина нервує.
4. У легенях людини, що викурює щодня протягом року по пачці цигарок, осідає літр тютюнової смоли.
5. Фізичні вправи нейтралізують шкоду, яку завдає паління.
6. Однієї пачки цигарок цілком достатньо, щоб участився пульс, підвищився артеріальний тиск і порушилося нормальне кровопостачання та циркуляція повітря в легенях.
7. Більшість курців дістає від паління задоволення та не збирається кидати палити.
8. Тютюнопаління є однією з основних причин захворювань серця.
9. Більшість підлітків можуть покинути палити в будь-який час.
10. Немає нічого страшного, якщо підлітки «бавляться» цигарками, якщо вони залишать це заняття до того, як паління перетвориться на звичку.

### **Завдання III.**

Стільці ставлять по колу, учасники сідають у коло. Передаючи сигнальний м'яч, учасники тренінгу говорять по одному висловленню на тему «Що я знаю про шкоду паління». Говорити може тільки той, у кого в руці м'яч.

## **ЧАСТИНА II**

**Мета:** З'ясувати чинники, що впливають на бажання почати палити й наслідки цього. Чому люди палять?

Учасники діляться на групи. Кожному дається пелюсток визначеної форми одного виду квітки, але різного кольору. Потрібно зібрати квітку, щоб утворилася робоча група.

**Робота у групі.** Написати на великих аркушах, чому люди починають і чому продовжують палити?

Відповідей може бути стільки, скільки побажає група. Робота у групах триває 5—10 хвилин, потім кожна група презентує свою роботу. Усі причини, що призводять до паління та сприяють його продовженню, можна об'єднати у такі чинники: *(написати на дошці)*

- Соціальні.
- Фізіологічні.
- Психологічні.
- Виховні й пізнавальні.

Учасники намагаються класифікувати причини щодо того чи іншого чинника, кожна група працює над одним чинником, який потім представляє лідер. Якщо у слухачів виникають запитання, вони їх ставлять групі.

**Підсумок:** Відповісти, чи існує щось, що могло б вас змусити палити?

## Тема 3. Історія тютюнопаління та боротьба з ним. Паління й асоціації.

**Мета:** Ознайомити з історією виникнення тютюнопаління та визначити асоціації, пов'язані з палінням.

**Обладнання:** Роздавальні аркуші з ілюстрацією «Історія тютюнопаління», чисті аркуші, фломастери, прості олівці.

### **Завдання I:**

#### **I етап.**

Усім учасникам пропонується написати все, що вони знають про тютюнопаління. Відповідей може бути безліч. Приймаються всі відповіді дітей.

#### **II етап.**

Робота в парах. Пропонується показати свої висловлювання напарникові й доповнити асоціаціями сусіда.

Після цього проводиться інтерактивний спосіб «Мозковий штурм» зі збирання всіх знань і висловлювань. (Відкіля завезений? Як потрапив у Європу? Яке значення та наслідки має?) На дошці може бути кілька протилежних висловлювань.

#### **III етап.**

Групам пропонується зібрати зв'язний логічний матеріал з теми «Тютюнопаління». Розподіл на групи за принципом геометричних фігур і збору одного малюнка (листівки, розрізані в різних напрямках). Групи презентують свої інформаційні матеріали (представляє один із групи).

#### **IV етап.**

Для всіх дається базова інформація про історію тютюнопаління. Відзначити, що не було сказано.

### **Базова інформація**

У жовтні 1992 р. людство відзначило сумний ювілей — 500-річчя свого прилучення до паління. Правда, знайомство людини з тютюном відбулося задовго до відкриття Америки. Так, у Єгипті під час розкопок могил фараонів, що належать до XXI— XXVIII ст. до н.е. були знайдені глиняні курильні трубки. Геродот, розповідаючи про скіфів, згадував, що вони вдихали дим рослин, що спалюються. У древній китайській літературі можна знайти свідчення про паління тютюну. Зображення трубок збереглося на старих індійських картинах. Палили тютюн й у ряді країн Азії. Однак більшість народів довідалися про тютюн після відкриття Колумбом Америки 1492 р. Поширився тютюн у Європі після другого відвідування Колумбом Америки 1496 р. Його супутник — іспанський монах Роман Пано вивіз із провінції Табаго на острові Гаїті насіння тютюну й уперше посіяв його в Іспанії як декоративну рослину. З Іспанії тютюн потрапив до Португалії. Потім плантації тютюну з'явилися в ряді південних країн.

1560 р. французький посол Жан Ніко підніс у подарунок своїй королеві Катерині Медічі листки тютюну, здрібнені в порошок для нюхання. На його думку, листи тютюну мали лікувальні властивості, зокрема, могли рятувати від головного болю. Від прізвища Ніко і з'явилася назва основного діючого компонента тютюну — нікотину. Мода нюхати тютюн поширилася й в інших країнах. Лікарі цього часу вважали, що тютюн лікує багато

хвороб. Купці стали скуповувати тютюн в Америці й обмінювати його на коштовності. У Росії паління поширилося тільки в XVII ст.

Спочатку паління переслідувалося й курців жорстоко карали. В Англії вони піддавалися суворим покаранням, аж до страти. Голови з трубкою в роті виставляли на площах. У Туреччині злісних курців саджали на палю. В Італії римський папа Урбан VII відлучав од церкви католиків, що палять чи нюхають тютюн. Олексій Романов заборонив увіз у Росію тютюну, а курців наказав карати батогом.

Уже у VIII ст. з'являються повідомлення про шкоду паління. Із 40-х рр. — XVIII ст. у медичній літературі вчені писали про шкідливу дію тютюну на організм людини. З цього моменту втрачаються ілюзії щодо лікувальних властивостей тютюну.

Але виробництво тютюну в Європі все більше розвивалося, тому що торгівля ним приносила великі прибутки.

У Росії паління поширилося з надзвичайною силою. При Петрові I (сам цар був курцем) 1697 р. були зняті всі заборони. У Криму з'явилися цілі плантації тютюну, а перша тютюнова фабрика в Україні з'явилася в першій чверті XVIII ст. у м. Охтирка.

Чи є яка-небудь користь від тютюну?

Тютюн — трав'яниста рослина сімейства пасльонових. У світі нараховується понад 60 його видів. Тютюн має красиві квіти, і деякі його види використовують у декоративному садівництві. З тютюну одержують хімічний продукт — нікотин-сульфат, що використовують у сільському господарстві для захисту рослин від шкідників. Іноді господарки пересипають тютюном вовняні речі, рятуючи їх від молі.

Тільки у 80-х роках XX ст. у США було зроблено комплексне дослідження впливу тютюну на організм людини. Ще раніше було відомо про шкоду основного складового тютюну — нікотину. Нікотин швидко всмоктується слизовими оболонками, шкірними покривами, легко надходить у кров. Отруйні речовини розносяться в організмі людини за 21—23 секунди. Нікотин — одна з найнебезпечніших отрут рослинного походження. Людина загине миттєво, якщо дозу нікотину з однієї курильної трубки ввести в організм через Ін'єкцію. У момент затягування температура на кінчику цигарки досягає 600—900 °С. Під час паління відбувається суха перегонка тютюну, унаслідок чого утворюються токсичні речовини. Понад 200 з них небезпечні для організму. Це, крім нікотину, ефірні олії, окис вуглецю (чадний газ), вуглекислий газ, аміак, тютюновий дьоготь, радіоактивні речовини (полоній-210), свинець, вісмут, арсен, калій, а також масляна, оцтова, мурашина, валеріанова та синильна кислоти, сірководень, формальдегід тощо.

Особливу небезпеку представляє виділений з тютюнових листків 1964 р. радіоактивний ізотоп полоній - 210. Учені довели, що велика його частка залишається й нагромаджується в організмі. Унаслідок його впливу відбувається онкоперетворення клітин організму. Цей факт у США був засекречений, тому що міг завдати серйозного удару тютюновій промисловості. Людина, що випалює в день 20 цигарок, одержує таку саму дозу радіації, яку б вона отримала, якщо б їй зробили 200 рентгенівських знімків на рік.

Курці завдають відчутної шкоди не тільки собі. Проведені дослідження свідчать, що в людей, які постійно вдихають дим цигарок, клітини слизової оболонки бронхів піддаються грубим змінам своєї внутрішньої структури. Повне припинення паління через кілька місяців сприяє зникненню нетипових клітин епітелію бронхіального дерева. Ризик виникнення бронхіальної астми в курця в кілька разів вищий, ніж у людей, що не палять. Курець — у тому чи іншому ступені хвора людина, тому що тютюновий дим грубо втручається в усі види обмінних процесів, а також у структуру генів і хромосом. Під час паління в організмі відбувається розпад вітамінів. Тютюновий дим нейтралізує вітамін С. Різко

падає вміст вітамінів В<sub>6</sub> і В<sub>12</sub>. Імунна система в курців сильно пошкоджена; підвищується небезпека алергійних захворювань. Особливо чутливі до нікотину шлунок, кишечник. Надзвичайно небезпечний вплив тютюну на печінку. Печінка в усіх курців збільшена в об'ємі. Паління якоюсь мірою вгамовує почуття голоду внаслідок підвищення змісту цукру у крові. Це відбивається на функції підшлункової залози, розвиваються її захворювання.

Нікотин згубно впливає на органи чуття: знижується зір (підвищується внутрішній тиск очей), гострота слуху в курця знижена.

Паління — складний умовно-рефлекторний психологічний процес. Будь-яке, навіть мінімальне, паління шкідливе для здоров'я.

Сьогодні іноземні тютюнові монополії рекламують цигарки, які містять менше нікотину та смол, як «нешкідливі для організму».

Щодо цього генеральний директор Національного інституту ракових захворювань доктор А-Антон (США) помітив, що нетоксичною цигаркою може вважатися та, яка не горить.

**Завдання II.** Система «Допомога» (методика критичного мислення). Учасникам тренінгу в тексті пропонується відмітити знаками, що наводяться в таблиці:

+	нова
V	стара, уже відома
-	неправильно
?	сумніваємося, хочемо більше довідатися

Після індивідуальної роботи проходить обговорення:

- Яка інформація для вас була нова?
- Чи є щось, із чим ви не згодні?
- Що б вам хотілося довідатися додатково?

## **Тема 4. Анатомічні та фізіологічні аспекти паління. Будова органів дихання. Вплив тютюнової смоли на живу тканину.**

**Мета:** Описати будову легень, пояснити вплив тютюнової смоли на дихальну систему людини.

**Обладнання:** прилад для демонстрації паління, вата, роздавальні аркуші з інформацією, цигарки, сірники.

**Завдання I.** Чому курці кашляють?

Тренер малює схематичну модель органів дихання. Анатомічна будова органів дихання розглядається під час лекції з використанням схематичного малюнка.

**Завдання учням:** Під час розповіді виділити шкідливий вплив нікотину на органи дихання.

**Завдання II.** Тренер готує прилад для демонстрації паління. Слухачам тренінгу подаються необхідні відомості. Потім групам пропонується перелічити захворювання, пов'язані з палінням. Завдання виконується на аркушах, які потім вивішуються. Перераховуючи захворювання, бажано вказати на органи та системи, що потерпають від паління.

Далі демонструють такий експеримент: стиснувши пляшку, в яку вміщено шматочок вати, вичавлюють із неї повітря. Запалюють цигарку та починають повільно й рівномірно послаблювати тиск на пляшку.

**Висновки після експерименту:**

- Як виглядає пляшка?
- Як ви думаєте, як впливає паління на внутрішню поверхню ваших легень?



Для більшої наочності пропонується крапнути води — крапелька стає жовтого кольору. Для визначення впливу смоли на живу тканину пропонується потерти стебло рослини ваткою з пляшки. Що бачимо в результаті експерименту?

Передбачувана відповідь: загибель живої тканини.

### **Запитання:**

- Який висновок можна зробити щодо впливу тютюнової смоли на живу тканину?

## **Тема 5. Паління як загроза здоров'ю. Захворювання, пов'язані з палінням. Вплив паління на різні органи.**

**Мета:** Показати вплив паління на різні органи людини й виникнення їх захворювань.

**Обладнання:** роздавальні картки «А чи знаєте ви?», роздавальний матеріал щодо захворювань різних органів, фломастери, аркуші паперу формату А3.

**Завдання I.** «А чи знаєте ви?»

Усім присутнім на тренінгу роздають аркуші з інформаційним матеріалом «А чи знаєте ви?», упродовж декількох хвилин кожен учасник знайомиться зі змістом карток і по колу представляє свою. Першим починає тренер, він говорить: «А чи знаєте ви, що паління — пряма загроза вашому здоров'ю?»

### **Картки для роботи.**

1. 80% хворих на рак легень — курці.
2. Серед курців захворюваність раком підшлункової залози в 2—5 разів вища, ніж серед тих, хто не палить.
3. Ті, хто любить цигарки, хворіють на рак губів, язика, рота, гортані, стравоходу і сечового міхура.
4. Виразки шлунка в курців зустрічаються частіше і важко піддаються лікуванню, ніж у некурців.
5. Жінки-курці частіше народжують дітей з браком ваги, що є основною причиною смертності серед немовлят.
6. Курці хворіють у 3,5 рази частіше за некурців.
7. Курці стають жертвами нещасних випадків на виробництві вдвічі частіше, ніж некурці.
8. Діабетикам — курцям потрібно на 20% інсуліну більше,
9. Люди, що випалюють пачку на день, у 20 разів частіше хворіють на рак легень, порівняно з тими, хто не палить.
10. Смертність серед тих, що покинули палити, починає зменшуватися на рік по тому після відмови од паління. Зрештою цей показник досягає низького рівня, характерного для людей, що ніколи не палили.
11. За рахунок відмовлення од паління, смертність, пов'язана із захворюваннями коронарних судин, могла б бути знижена на 30% на рік.
12. У випадку будь-якого захворювання ймовірність смерті в курця вища на 70%, ніж у некурця.
13. Паління притуплює смакові та нюхові відчуття, веде до передчасного утворення зморщок на обличчі. Крім того, деякі дослідження довели несприятливий вплив на слух.
14. Під час горіння тютюну утворюється два види димів: вільнострумливий, що йде безпосередньо в повітря з тліючого кінця цигарки, і основний, який вдихають курці.

15. Курець удыхає і видихає основний дим 8—9 разів, на що в середньому йде 24 секунди. Щодо вільнострумливого диму, то забруднення повітря відбувається впродовж усього часу горіння цигарки, що продовжується близько 12 хвилин.
16. Чадний газ міститься у крові впродовж декількох годин і навіть через 3—4 години його надлишок при відсутності доступу нікотину все ще знаходиться у струмі крові.
17. Некурці дружини курців більш піддані захворюванню на рак легень — у 4 рази - порівняно з дружинами некурців.
18. Діти батьків-курців, страждають на захворювання дихальних шляхів удвічі частіше, ніж їхні ровесники з родин, де не палять.
19. Пачка цигарок на день збільшує небезпеку госпіталізації та кількість прогулів з неповажної причини на 50%. Дві пачки на день — подвоюють цю цифру.
20. Новонароджені діти батьків-курців мають удвічі більше шансів занедужати пневмонією чи бронхітом на першому році життя.
21. Дружини запеклих курців мають у четверо більше шансів умерти від раку легень, ніж дружини некурців.
22. У середньому пульс курця на 10—20 ударів на хвилину частіше за пульс некурця, а це значить, що за рік серце курця робить на 5—10 мільйонів скорочень більше, ніж серце некурця.
23. Паління збільшує смертність на 86% у віковій групі від 35 до 44 років і на 52% у віковій групі від 45 до 54 років.
24. Причиною 19% усіх пожеж з людськими жертвами є цигарка.
25. Запеклий курець має втричі більшу ймовірність дістати серцевий напад.
26. Курці в 2,5 рази частіше хворіють на респіраторні захворювання.

## **Завдання II.**

Після закінчення попереднього завдання всі учасники діляться на групи.

Кожній групі надають базову інформацію у вигляді схем, таблиць, сигнальних знаків, які члени групи повинні проробити й представити для пояснення всім учасникам. Лідер, якого визначає група, виступає від її імені.

1. Вплив паління на нервову систему.
2. Дія тютюну на серцево-судинну систему.
3. Вплив тютюну на органи дихання.
4. Вплив тютюну на органи травлення.
5. Вплив тютюну на органи почуттів, ендокринну систему.
6. Організм жінки, дітей.

### **Базова інформація**

#### **ВПЛИВ ПАЛІННЯ НА НЕРВОВУ СИСТЕМУ ЛЮДИНИ**

Наша нервова система керує роботою всіх органів і систем, забезпечує функціональну єдність організму людини й взаємодію його з навколишнім середовищем.

Нервова система складається з центральної (головний і спинний мозок), периферичної (нервовий вихід зі спинного і головного мозку) і вегетативної, регулюючої діяльність внутрішніх органів, залоз і кровоносних судин.

Робота головного мозку й уся нервова діяльність зумовлені процесом збудження і гальмування. У момент збудження клітини мозку підсилюють свою діяльність, у момент гальмування — затримують. Гальмування має захисну функцію, охороняє нервові клітини від перенапруження.

Постійний і правильний баланс процесів збудження та гальмування обумовлює нормальну ВНД людини.

Ученими доведено, що малі дози нікотину підвищують збудливість кори головного мозку на короткий час, потім гнітять і виснажують діяльність нервових клітин, цим і зумовлюється уявне підвищення працездатності курців. Мозок звикає до нікотинових «подачок» і починає вимагати їх, а якщо їх бракує, з'являються занепокоєння, дратівливість. Людина знову починає палити, б'є свій мозок, послабляючи процес гальмування. Рівновага збудження і гальмування порушується внаслідок не розбудження нервових клітин, що, виснажуючись, знижують розумову діяльність головного мозку.

Порушення процесів збудження та гальмування викликає симптоми, характерні для неврозу.

Невротичними виявами є головний біль, запаморочення, підвищена дратівливість, швидка стомлюваність, ослаблення працездатності, треміння, безсоння. Паління може викликати в організмі такі самі зміни як стрес. Чутливість до нікотину значно підвищена в людей, що перенесли травму головного мозку (струс, забите місце) з порушеннями. Основна функція нервової системи рефлекторна.

Перші відчуття під час паління — гіркуватий присмак у роті, кашель, запаморочення, головний біль, посилене серцебиття, підвищена пітливість.

### **ДІЯ ТЮТЮНУ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ**

З продуктів тютюнового диму на серцево-судинну систему особливо шкідливо діють нікотин і окис вуглецю. Нікотин діє на вегетативну нервову систему й насамперед на її симпто-матичний відділ, прискорюючи діяльність серця, звужуючи кровоносні судини, підвищуючи артеріальний тиск.

Основна роль еритроцитів — перенос кисню. Цю функцію виконує гемоглобін, що входить до складу еритроцитів. Під час проходження крові крізь легені гемоглобін сприймає кисень, що надійшов у легені при вдиху, і транспортує його до всіх органів і тканин, задовольняючи їх потребу в ньому. Окис вуглецю, що надходить у легені курця, легко сполучається з гемоглобіном, при цьому утворюється кербоксигемоглобін, що не здатний до переносу кисню. Нікотин викликає спазми судин, що тривають 30—40 хвилин після припинення паління. Коли людина випалює кожні 30 хвилин нову цигарку, судини перебувають у стані спазму, унаслідок чого зменшується приплив крові до шкіри, знижується її температура. Нікотин підсилює роботу серця. За даними медичного дослідження, частота пульсу під час паління на 10—18 ударів на хвилину більша. У курця частота пульсу вища, ніж у некурця.

За добу серце курців робить близько 10—15 тис. зайвих скорочень. При систематичному палінні судини серця звужені, знижене надходження кисню в серцевий м'яз, що призводить до його хронічної перевтоми.

Нікотин викликає підвищення артеріального тиску. Одна випалена цигарка підвищує короточасний тиск близько на 10 мм рт. ст. Наслідком паління є ішемічна хвороба серця, що пов'язано з недостатнім кровопостачанням серцевого м'яза. Раннім виявом її є стенокардія. Ознаки: за грудний біль, що віддає в ліву руку й лопатку, шию й нижню щелепу, з'являється почуття тривоги, серцебиття, пітливість, збліднення. Приступ може статися під час фізичного навантаження чи стресу.

Дослідження свідчать, що паління активізує процеси згортання крові, що призводить до виникнення тромбозу в різних судинах.

Поясніть, чому в деяких курців з'являється кульгавість, похолодіння кінцівок рук і ніг, ломота, біль під час ходіння?

### **ВПЛИВ ТЮТЮНУ НА ОРГАНИ ДИХАННЯ**

Через органи дихання в організм надходять шкідливі компоненти тютюнового диму. Найвний у димі аміак викликає подразнення слизових оболонок порожнини рота, носа, гортані, трахеї й бронхів. У результаті розвивається хронічне запалення дихальних шляхів.

Подразнення нікотином слизової оболонки носа може призвести до хронічного катару, що може призвести до зниження слуху. Дим діє на голосові зв'язки. Тривале паління веде до звуження голосової щілини. Хронічне подразнення голосових зв'язок змінює тембр і красу голосу, він утрачає чистоту й звучність, стає хрипким, що для співаків, акторів, викладачів, лекторів може закінчитися професійною непридатністю.

Потрапляючи в трахею й бронхи, нікотин паралізує слизову оболонку та війчастий епітелій.

Слизові оболонки гортані, трахеї та бронхів від частого паління подразнюються й запалюються, призводячи до хронічних трахеїтів й бронхітів.

Хронічний бронхіт буває в тих, що випалюють:

1 пачку на добу — 50% випадків;

2 пачки на добу — 80%;

у тих, хто не палить — 5%.

Типова прикмета курців — кашель із виділенням слизу темного кольору. Закурюючи вранці першу цигарку, курець подразнює верхні дихальні шляхи й цим викликає кашель. Кашель передусім викликає емфізему (розширення) легень, що виявляється у вигляді задишки, утруднення дихання.

Легені курця менш еластичні, більш забруднені, їх вентиляція знижена й вони раніше старіють. Паління призводить до розвитку туберкульозу легень. У молодій людині, що випалює пачку цигарок на день, дихання приблизно таке саме, як і в людині-некурця, старшої на 20 років.

### **ВПЛИВ ТЮТЮНУ НА ОРГАНИ ТРАВЛЕННЯ**

Тютюновий дим, що має високу температуру, потрапляючи в порожнину рота, починає свою руйнівну роботу. Із рота курця йде неприємний запах, язик має сірий наліт (один із показників неправильної діяльності шлунково-кишкового тракту).

Під впливом нікотину та часток тютюнового диму жовтіють і псуються зуби. Температура диму в роті становить 50—60 °С, температура повітря, що надходить у рот, набагато нижча, різниця температур відбивається на зубах, псується емаль, кровоточать ясна, з'являється карієс.

Подразнюючи слинні залози, нікотин викликає посилене слиновиділення. Слина з нікотином заносить інфекцію. Це призводить до гастриту, хворий відчуває важкість і болі в підшлунковій ділянці, печію, нудоту. Рухова скорочувальна діяльність шлунка через 15 хвилин після початку паління припиняється, а перетравлювання їжі затримується.

Нікотин порушує процес виділення шлункового соку та його кислотність. Під час паління судини шлунка звужуються, слизова оболонка знекровлюється, кількість шлункового соку та його кислотність підвищуються. Усе це призводить до виразкової хвороби. Такий самий механізм утворення виразки дванадцятипалої кишки. Якщо при цьому захворюванні людина продовжує палити, можуть виникнути кровотечі й ускладнення, що вимагають операції. Виразка шлунка й дванадцятипалої кишки може перерости в рак.

Чутливий до нікотину і кишечник. Паління підсилює його перистальтику. Порушення функції кишечника виражається зміною закрепів і поносів. Крім того, спазми прямої кишки, викликані нікотином, утруднюють відтік крові та сприяють утворенню геморою.

Дуже сильно тютюн впливає на печінку. Печінка виконує захисну роль у знешкодженні отрут, що надходять у наш організм. Синильну кислоту з тютюнового диму вона переводить у відносно нешкідливий стан — родаристий калій, що виділяється зі слиною 5—6 днів (до речі, протягом цих днів можна визначити, що людина палила). Паління як хронічне отруєння, викликаючи посилення знешкоджуючої роботи печінки, сприяє розвитку багатьох захворювань, наприклад цирозу (ушкодженню та загибелі клітин печінки).

### **ВПЛИВ ТЮТЮНУ НА ОРГАНИ ПОЧУТТІВ І ЕНДОКРИННУ СИСТЕМУ**

Людина сприймає всю розмаїтість світу завдяки органам почуттів. Очі курця часто сльозяться, червоніють, повіки розпухають, вони можуть швидко стомлюватися під час читання, може з'являтися миготіння, двоїння в очах. Нікотин, діючи на зоровий нерв, може викликати його хронічне запалення, унаслідок чого знижується гострота зору. Нікотин впливає й на сітківку ока. Під час паління звужуються судини, змінюється сітківка ока, що веде до нечутливості до світлових подразників. Нікотин підвищує внутрішній тиск в очах. Хворим, що страждають глаукомою, категорично забороняється палити.

Шкідливе паління і для слуху. У курців гострота слуху знижена. Під дією нікотину барабанна перетинка товщає й утягується всередину, рухливість слухових кісточок зменшується. Водночас слуховий нерв зазнає токсичного впливу нікотину. Після припинення паління слух відновлюється.

Діючи на смакові сосочки язика, тютюновий дим і нікотин знижують гостроту смакових відчуттів. Курці нерідко погано розрізняють смак гіркого, солодкого, солоного, кислого.

Нікотин негативно впливає на ендокринні залози. До них належать гіпофіз, щитовидна й навколощитовидна залози, наднирки.

Випалювання 10—20 цигарок на день підсилює функцію щитовидної залози: прискорюється обмін речовин, збільшується серцебиття. Це може призвести до припинення її діяльності. Встановлено, що паління тютюну згубно впливає на діяльність статевих залоз. У чоловіків нікотин пригнічує статеві центри, розташовані у крижовому відділі спинного мозку. Пригнічення статевих центрів і невроз призводить до статевого безсилля. Строк нормального статевого життя коротшає на 3—7 років.

Наукою доведено, що паління може стати й причиною безплідності. За даними дослідження вченого Ю.Плескачаускаса, встановлено, що в курців зі стажем 10—15 років у 1 мл сім'яної рідини міститься менша кількість сперматозоїдів, вони менш рухливі. Зменшення кількості сперматозоїдів і їхньої рухливості особливо помітно в осіб, що почали палити до 18 років, тобто до завершення формування статевої функції. Паління впливає на мутацію хромосом як у чоловіків, так і в жінок.

### **ПАЛІННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЖІНОЧИЙ І ДИТЯЧИЙ ОРГАНІЗМ**

У наш час кількість курців серед жінок і дітей зростає. Особливо шкідливо діє паління на функції організму вагітних. Гінекологи вважають, що паління до вагітності також негативно впливає на вагітність. У вагітних курців плацента гірше забезпечується кров'ю, часто зустрічається низьке прикріплення плаценти до матки, що призводить до ускладнення при пологах. У жінок, що палять під час вагітності, маткові кровотечі виникають у 25—50% частіше, ніж у некурців.

У вагітних жінок-курців спостерігаються значні судинні зміни у плаценті, що призводить до змін у судинах немовлят, частота серцебиття плоду збільшується.

Під час паління щохвилини у плід проникає 18% нікотину, а виводиться лише 10%. Таким чином, відбувається нагромадження нікотину у крові плоду. Нікотин проникає в плід і через навколоплідні води.

Нікотин викликає посилене скорочення м'язів матки. Призводить до мимовільних абортів, передчасних пологів, народження мертвих дітей, різних аномалій розвитку. Установлено закономірне зростання ризику вроджених каліцтв зі збільшенням кількості цигарок, що випалюються щодня жінкою, особливо протягом 3-го місяця вагітності (вовча паща та заяча губа).

Встановлено, що маса тіла дітей, які народилися від матерів-курців, на 150—240 г менше. Нестача маси тіла прямо пов'язана з кількістю випалених цигарок у першу половину вагітності. Це викликано погіршенням постачання плоду поживними речовинами через звуження судин ніотином, токсичним впливом компонентів тютюнового диму та підвищенням концентрації окису вуглецю в крові вагітної й плоду. Гемоглобін, що міститься у крові плоду, легше засвоюється з окисом вуглецю, ніж гемоглобін у крові матері, що підвищує надходження до плоду карбоксигемоглобіну, зменшуючи доставку кисню. Якщо протягом останніх десяти тижнів вагітності жінка випалює хоча б дві цигарки, то частота дихальних рухів плоду зменшується на 30%.

Діти від батьків-курців мають змінену реактивність організму, слабку й нестійку нервову систему, схильні до раннього атеросклерозу. Для нормального дозрівання плоду найважливіший третій місяць вагітності.

Жінка-курець утрачає еластичність шкіри, у неї з'являються зморшки, колір обличчя стає землистим чи сірим, голос — грубим і хрипким, завчасно старіє й увесь організм. У них часто спостерігаються головні болі, стомлюваність, слабкість. Відповідно до світової статистики, 30% жінок курців хворіють на гіпертрофію щитовидної залози. Симптоми, що нагадують базедову хворобу: серцебиття дратівливість, пітливість, витрішкуватість, схуднення. Нікотин порушує статуру, фізіологічні процеси у статевій сфері, діючи на яєчники, порушує їх функцію в обміні речовин.

Паління призводить до зниження статевої хіті. Нікотин, впливаючи на яєчники, може викликати порушення менструального циклу, хворобливе протікання менструацій і настання раннього клімаксу. Якщо жінка випалює одну пачку на день, то внаслідок зниження імунологічних процесів у неї підвищується частота запальних захворювань статевих органів, що веде до безплідності.

Щодо наслідків жіночого паління професор Р. Нойберт написав таке: «Жінки вмиратимуть передчасно: раніше, ніж вони проживуть своє життя, перш ніж вони встигнуть передати наступному поколінню свій досвід любові й життя. Молода дівчина, що починає палити з 16 років, досягає до 46 років віку небезпечного у відношенні раку, а в 50 років уже вмирає від нього».

### **Завдання III.**

«Почуй мене!» — скласти девіз чи висловлювання, пов'язане з палінням.

Кожен учасник пише слово, яке асоціюється в нього з темою «Паління», закриває його, складаючи аркуш «гармошкою», й передає наступному учасникові. По закінченні «гармошка» розвертається й з отриманих слів складається висловлення чи девіз.

Примітка: Для зв'язування слів, якщо це необхідно, можна вжити одно слово, що потрібне за змістом.

**Наприклад:** Передбачуваний варіант. «Паління — це отрута, утрачена юність, підірваний бюджет, шлях від здоров'я».

## **Тема 6. Короткочасні та тривалі наслідки паління. Пасивне паління. Побічні явища, спричинені палінням.**

**Мета:** Переконати дітей, що негативні наслідки паління набагато перевищують позитивний ефект від паління; дати негативну оцінку вибору, зробленому на користь паління. Показати дітям, що пасивне паління має не менше негативних наслідків, ніж саме паління.

**Обладнання:** аркуші паперу, фломастери, роздавальні картки із завданнями, моделі жовтих зубів, що будуть давати за неправильні відповіді.

### **Завдання I.**

Усі учасники поділяються на чотири групи.

#### **Кожній групі дається завдання:**

*Картка 1.* Перелічити всі короткочасні негативні наслідки паління.

*Картка 2.* Довгострокові позитивні наслідки паління.

*Картка 3.* Перелічити всі негативні довгострокові наслідки паління.

*Картка 4.* Перелічити всі короткочасні позитивні наслідки паління.

Усі відповіді записують на великих аркушах і вивішують на дошку — лідер групи їх представляє.

#### **Запитання: Що таке пасивне паління?**

### **Завдання II.**

Використовуючи 10-бальну шкалу, оцінити, наскільки шкідливо впливає на дитину, яка знаходиться в утробі матері, батько - курець.

Думки розділилися, і тому тут треба навести аргументовані приклади.

1. Перебування протягом 8 годин у закритому приміщенні, де палять, відповідає випалюванню понад як 5 цигарок. Тому здоров'ю ненародженої дитини наноситься шкода, як у тому випадку, якщо палить майбутня мати, так і в тому випадку, коли палить батько.

2. Бронхіт і запалення легень у дітей протягом першого року життя розвиваються частіше, якщо батьки палять. Маленька дитина значно сильніше дорослих страждає від пасивного паління. У родинях курців у дітей, що перебувають в одному приміщенні з батьками, удвічі частіше реєструються респіраторні захворювання, порівняно з тими дітьми, чий батьки палять в окремому приміщенні, або взагалі не палять.

### **Завдання III.**

Гра «Ви ризикуєте своїми легенями!»

Усі учасники тренінгу поділяються на три команди, відповідати од команди може одна людина, відповідає та команда, чий капітан першим підніме руку, за правильну відповідь команда одержує 10 очок, за неправильну — «дефект» (це може бути жовтий зуб, чорна квітка, знак «Не палити»). Команда, що одержала 3 дефекти, вибуває з гри.

#### **ГРА «ВИ РИЗИКУЄТЕ СВОЇМИ ЛЕГЕНЯМИ!»**

#### **Запитання та відповіді**

1. Під час паління людина вдихає той самий отрутний газ, що міститься у вихлопних газах автомобільного двигуна. Як називається цей газ? (*Чадний газ. Це отрутний газ, що, з'єднуючись із червоними кров'яними тільцями, зменшує кількість кисню, що переноситься кров'ю.*)

2. Скільки відомих канцерогенних речовин міститься в середньому в одній цигарці? 4? 8? 12? Чи 15? (*У кожній цигарці міститься 15 різних канцерогенів.*)
3. Який орган, поряд із легенями, найбільше страждає від наслідків паління? (*Серце. Паління є однією з основних причин захворювань серця.*)
4. Правильно чи ні, що фізичні вправи зводять нанівещь шкідливий вплив паління? (*Неправильно. Спорт ніяк не нейтралізує шкоду, заподіяну палінням організму.*)
5. Яка головна причина побутових пожеж, що спричинили загибель людей, — електроприлади, хімічні препарати чи цигарки? (*Цигарки.*)
6. Якщо людина випалює пачку на день щодня протягом року, скільки смоли осідає в її легенях? (*Близько одного літра.*)
7. Правильно чи ні, що тютюнопаління викликає сильне звикання? (*Правильно. Паління породжує як фізичну, так і психологічну залежність, це одна з причин важкого відвикання од паління.*)
8. Назвіть хоча б одну з причин небезпеки паління для вагітних жінок? (*Збільшується ризик народження дітей з недостатньою вагою, мимовільних викиднів, загибелі плоду та смерті дитини в перинатальний період (тобто з 28 тижня внутрішньоутробного життя по 7 добу життя немовляти).*)
9. Який відсоток курців заявляє, що хотіли б покинути палити? 25, 65, 85 чи 100%? (*85%.*)
10. Який відсоток складають курці серед підлітків? (*Тільки близько 10% (близько 3 млн).*)
11. Що означає «пасивне паління»? (*«Пасивне паління» (чи «змушене паління») полягає в тому, що ті, хто не палять, удихають цигарковий дим оточуючих курців. Особливо небезпечно це для людей, що страждають від астми, захворювань серця й органів дихання.*)
12. Правильно чи ні, що чим більше людина знає про паління, тим менша ймовірність, що вона почне палити? (*Правильно.*)
13. Назвіть щонайменше три речі, які неможливо робити водночас із палінням. (*Цілуватися, приймати душ, плавати, грати в баскетбол тощо.*)
14. Назвіть щонайменше три причини, завдяки яким підлітки воліють не палити. (*По-перше, неприємний запах; по-друге, друзі, що не палять; по-третє, батьки, що не палять тощо.*)
15. Які проблеми типові для дітей курців? (*Підвищена захворюваність бронхітом, пневмонією тощо.*)
16. Скільки цигарок необхідно для того, щоб порушити нормальний баланс повітря і крові в легенях? (*Однієї цигарки досить, щоб збільшити серцевбиття, підвищити артеріальний тиск, порушити нормальний кровообіг і газообмін у легенях.*)

## **Тема 7. Соціальні аспекти паління.**

### **ЧАСТИНА I**

**Мета:** Показати вплив паління на соціальні аспекти, з'ясувати вплив соціуму на паління підлітків.

Заняття починається з казки, яку пишуть всі учасники. Один учасник починає і за командою тренера наступний учасник продовжує (краще обривати казку на словах «побачив», «сказав», «увійшов», «підійшов», «попрямував»). Тренер закінчує казку з виходом із ситуації, зі щасливим кінцем.

#### **Завдання I.**

Групам дати завдання: написати визначення соціуму.

#### **Завдання II.**



Що ми розуміємо під соціальним оточенням підлітка? Метод «мозкового штурму», потім інтерактивним способом усі варіанти відповідей записуються на дошці.

Питання:

- Чи завжди соціум впливає позитивно?

### **Завдання III.**

Навести приклади позитивного й негативного впливу соціуму на підлітка. Двом групам дітей «+», двом групам «-» вплив. Кожна група виробляє своє ставлення.

### **Завдання IV.**

Виробити шляхи виходу з-під негативного впливу соціуму. Групи на великих аркушах виробляють свої шляхи та варіанти рішень.

### **Завдання V.**

Учасники через перерахування (1,2,3,4,5) діляться на 5 груп, усім дається початок історії про підлітка, кожна група створює ситуацію й за командою тренера передає аркуш іншій групі, робота у групах триває 3-5 хвилин, під час роботи учасники груп повинні створити ситуацію за допомогою інших груп допомогти герою вирішити її, завдаючи якнайменше шкоди собі й своїм близьким. Після закінчення роботи аркуші повертаються до групи, що починала сюжет, і вона представляє роботу всім учасникам тренінгу.

### **Початок історії про підлітка**

Був собі підліток Денис, і не мав він ніякого захоплення і друга справжнього теж не мав. Батьки пізно ввечері поверталися з роботи. А от часу вільного в нього — хоч відбавляй. І от одного разу...

**Завдання VI.** Учасникам пропонується порахувати, скільки грошей із сімейного бюджету витрачається на паління.

Строк	Кількість цигарок	Сума грошей	Задоволення, подарунки, подорожі
День			
Тиждень			
Місяць			
Рік			

Від усього цього ви самі відмовляєтеся

Підліткам, якщо вони самі не палять, пропонується вручити результати роботи людям-курцям, які витрачають гроші з сімейного бюджету, знижуючи, таким чином, матеріальний статок своєї родини.

## **Тема 8. Роль впливу середовища та власна система прийняття рішень. «За» і «проти». Шкала думок.**

**Мета:** Довести учням, що власна життєва позиція й власне «Я» є основними у проблемі тютюнопаління, показати, що впевненість у собі допоможе не потрапити в залежність від тютюнопаління. Навчитися приймати рішення, що має менше негативних наслідків для здоров'я та життя в цілому. Підлітки повинні навчитися самоутверджуватися в житті, уміти виділяти позитивні й негативні риси свого характеру.

**Обладнання:** аркуші формату А3, А4, фломастери, аркуші клейкого паперу.

### **Завдання I.**

Для того щоб вирішити питання, палити чи ні, слід визначити, наскільки власна думка та вплив середовища є важливими в ухваленні рішення «Палити чи ні?»

Усім учасникам тренінгу роздаються клейкі аркуші жовтого та рожевого кольору. Усім пропонується виставити оцінку в балах від 0 до 10.

### **Завдання II.**

Спробуємо вирішити питання, які доводиться вирішувати кожному з нас у якийсь момент життя. Тому ми повинні навчитися зміцнювати почуття поваги до себе, не зазіхаючи при цьому на волю вибору: палити чи ні, усвідомлювати свої моральні цінності і свою мету.

Кожен із вас повинен спробувати відповісти на такі запитання:

- Ким ти є?
- Ким хочеш бути?
- Як стати тим, ким хочеш?
- Чи вписується паління у твої життєві перспективи, чи є йому там місце?

Кожен відповідає сам собі.

### **Завдання III.**

*а) Що мені подобається в собі? (Зовнішність, характер, спеціальні навички).*

Учню для роботи дається 3 хвилини, за які він повинен написати 5 своїх позитивних якостей. Після цього йому пропонують проранжувати свої відповіді від 1 до 5 у порядку убутання значущості, важливості. Тобто 1 – найважливіша, 5 – найменшої важливості.

*б) Що тобі подобається в мені?*

Учням на спину прикріплюється аркуш, вони переміщаються класом і вписують один одному якості, які найбільш приваблюють у цій людині, у кожного на аркуші повинно бути не менше 4 якостей. *(Можна поділити клас на групи, щоб у кожній було не менше 4 осіб)*

Запитання:

- Чи здивувало їх що-небудь?
- Чи є в цих портретах паління?

### **Завдання IV.**

Повернемося до питання: «Палити чи не палити?»

Нагадаємо, що кожен повинен приймати рішення сам. Але перш ніж зробити вибір, давайте виробимо схему прийняття рішень.

Проблема: Багато підлітків палять, а як бути мені – почати палити чи ні? Учасникам роздають картки послідовності прийняття рішень.

#### ***Картка прийняття рішень***

1. Які існують можливі варіанти?
2. Які негативні й позитивні наслідки кожного з варіантів?
3. Чи можу я відмовитись од цього варіанта?
4. Якщо ні, чи приймав я подібне рішення в минулому? Якщо так, то чи було це рішення правильним і чи можу я знову прийняти таке саме рішення нині?
5. До кого я можу звернутися за порадою щодо цього рішення?
6. Яке моє остаточне рішення?
7. Як я повинен діяти?

Усі «за» і «проти» проробляються по картках ухвалення рішення. Остаточне рішення те, що має менше негативних наслідків, і вибір тільки за вами, а вибрати правильну відповідь може тільки людина, упевнена в собі.

А як стати упевненою людиною? Ми довідаємося про це на наступному занятті.

## **Тема 9: Ситуативний підхід у системі запобігання палінню.**

**Мета:** Навчити підлітків приймати правильне рішення.

**Обладнання:** папір формату А4, фломастери, мотузка для позначення меж.

**Завдання I.** «Повір у себе!»

Слухачам тренінгу пропонується опис двох підлітків.

### **Опис підлітка 1**

Я дуже хотів стати підлітком, але, ставши їм, зрозумів, що бути підлітком непросто: часто доводиться приймати рішення в ситуаціях, що загоняють мене у глухий кут. Усі навколо вже знають, яке рішення їм прийняти, як учинити, ким стати — усі мають готову відповідь. А я ніколи не знаю, хто має рацію. Навіть тринадцяте число приносить мені невдачу і стає найгіршим днем у моєму житті. Я не написав контрольну, посварився із сусідом по парті, нагрубив мамі, коли вона спробувала допомогти мені розібратися з незрозумілим матеріалом. Але найгірше, що мій друг поставив мені умову, що якщо я не буду з ним ходити на тренування по футболу й на підготовчі курси, то він не буде зі мною розмовляти. Я з ним ходжу та виглядаю там, як дурень, тому що футбол не для мене. Я не знаю, що в моєму житті моє. У нашій родині знову сварки — батьки кричать на мене, я слухаю та мовчу. Я так хочу, щоб вони залишили мене у спокої.

### **Опис підлітка 2**

Нарешті я підліток. Є багато важливих мені речей: друзі, родина, школа. Як не важко, але я намагаюся знайти час для всього, тому що мені все це подобається. Я твердо вирішив займатися з репетитором і завзято працювати самостійно, щоб підтягти математику, і дав собі слово не вступати в суперечки зі своєю сестрою. Я навіть розробив план і навів свої аргументи, як умовити батьків, щоб вони дозволили мені гуляти якомога довше. Так, я ледве не забув, я вирішив, і для мене це було важко: більше ніколи не піду в ту компанію, хоча там і буває Олена, я повинен пояснити їй, що в нас зовсім інші погляди на життя, ніж у хлопців з цієї компанії. Ще я вирішив, що більше ніколи не прогулюватиму заняття, адже мені треба вступити до ВНЗ, і мені байдуже, що про мене подумують Олег, Сергій, Ксеня та Микита.

### **Завдання II.**

Виділити кілька розбіжностей між цими підлітками, завдання виконуються фломастером на аркушах, робота проходить в групах.

### **Можливі відповіді**

#### **Підліток 1**

Забобонний

Піддається впливу

Важко приймає рішення

Невизначеність

Низьке самооцінювання

Відсутність мети

Невпевненість у собі.

#### **Підліток 2**

Чітко знає мету  
Уміє досягти мети  
Готовий переконати іншого  
Самоповага  
Упевненість у собі.

**Завдання III.** Виробити шляхи усунення недоліків першого підлітка. Завдання виконується на аркушах, і один представник від групи захищає вироблені шляхи усунення недоліків.

**Завдання IV.** Вихід із ситуації. Рольова гра. Твоя молода людина приводить тебе в компанію молоді в сучасне кафе, за столиком усі палять, ти ніколи не брала в рот цигарку, але її пропонують тобі як засіб влитися в компанію.

**Завдання V.** Програй ситуацію з позиції підлітка з низьким та високим самооцінюванням.

**Висновок:** *Особистісний аспект здоров'я відіграє велику роль у відмовленні од шкідливих звичок, тому кожна людина повинна прагнути до особистісного росту.*

## Тема 10. Здоров'я та вибір способу життя людини.

**Мета:** Дати поняття щодо здоров'я, довести пріоритети здоров'я серед інших цінностей людини. Паління впливає на самопочуття підлітка.

**Обладнання:** аркуші паперу формату А4, клейкий папір, моделі островів.

Здоров'я — це спосіб життя людини. Це той стиль, що людина вибирає для себе, і саме він визначає, чи досягне людина добробуту чи ні. Давно доведено, що все, що робить людина, відображається на стані її здоров'я. Добре здоров'я — це постійний процес. До доброго здоров'я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров'я містить у собі всі цілі в житті людини, її інтерес і звички. Це почуття любові до самого себе.

### ЧАСТИНА I

**Завдання I.** Усім учасникам пропонується поділитися на групи. Кожній групі на роздавальному аркуші дати визначення ЗДОРОВ'Я. Лідери груп представляють свої висловлювання та вивішують їх на дошці.

**Завдання II.** Зважаючи на те, що було сказано у вступному слові, спробуйте виробити власний шлях у житті. Людина може йти двома шляхами: один веде її до здоров'я, другий - від здоров'я.

Кожній групі скласти свої шляхи, при цьому вчинки й дії не повинні повторюватися. Наприклад:

Палити — не палити. Порухення режиму дня — дотримання режиму дня.

Кожна група знайомить зі своїми шляхами, відповіді вивішуються для загального огляду.

**Висновок:** *Ми з вами окреслили шлях, але яким із них йти, кожний має вибрати сам.*

### Завдання III.

#### Гра «Острів мрії».

У цій грі збуваються всі можливі мрії людини, але вибрати можна тільки одну. На дошці вивішують острови мрій.

Учням пропонують аркуші з краями, що клеяться. На аркуші підліток пише своє ім'я й усім дозволяється помандрувати на свій острів мрій. Після цього деяких підлітків просять прокоментувати, чому вони обрали саме цю мрію. Потім їм пропонують

прокоментувати, які рішення та вчинки, що вони роблять зараз, відображаються на здійсненні їхньої мрії, їхніх життєвих цілей.

#### **Завдання IV.**

а) використовуючи матеріали, що ваші однокласники написали (кожний пише про себе), виберіть 5 позитивних і 5 негативних рис характеру, що найяскравіше вас характеризують, на основі інформації, отриманої під час гри «Острів мрії». Напишіть 5 ваших основних цілей.

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>
<b>Позитивні риси (+)</b>	<b>Цілі</b>	<b>Негативні риси</b>
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

Проаналізуйте цілі та позитивні риси характеру, що допоможуть вам досягти мети, те саме проробіть зі стовпчиком В (негативні риси, що заважають досягти мети);

б) як мінуси зробити плюсами під час досягнення мети? *Приклад:* Узяти мету 5, що наведена у стовпчику Б, і мінусів зі стовпчика В, що впливають на досягнення мети. Використовуючи схему прийняття рішень, подумайте, як усунути мінуси; не забудьте обговорити це з кимось. Складіть план досягнення мети. Виконуючи план, поставте «+» у пункті, що виконаний.

## **ЧАСТИНА II**

### **Інформація для тренера:**

Ми часто чуємо слова: «доля людини», але розпоряджатися нею може тільки сама людина, зробивши вибір на користь здоров'я й відмовившись од речей, що можуть перешкодити в житті.

### **Завдання I «Лінія здоров'я»**

Кожен учасник групи отримує бланк «Лінії здоров'я». У ньому відображено стовпчики – виміри позначені літерами, що означають:

Р – режим дня (дотримання режиму дня);

Ф – фізкультура і спорт (заняття спортом, зокрема зарядкою);

Х – харчування (його калорійність та режимність прийому їжі);

С – сон (повноцінність, тривалість);

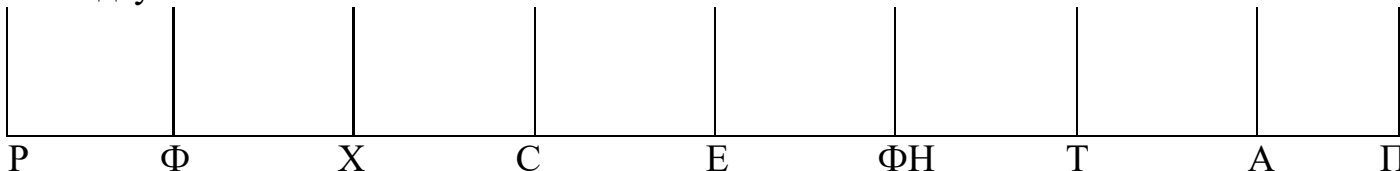
Е – емоційність життя (стрес, хвилювання, яскравість і вираження емоцій);

ФН – фізичні навантаження (їх нормованість);

Т – відсутність тютюнокуріння;

А – відсутність вживання алкоголю;

П – відсутність інших поганих звичок.



**Інструкція.** Кожен стовпчик таблиці містить стовідсоткову шкалу. Позначте на цій шкалі ваше ставлення до обумовлених факторів згідно з позначками відповідним чином. Умовно взявши початок стовпчика за 0, а його кінець – за 100%.

З'єднайте позначки і зверніть увагу на лінію, яка утворилася: наскільки вона пряма. Про що це свідчить?

## **Заняття II. «Що шкодить моему здоров'ю?»**

Учасники, сидячи у колі, висловлюють свої думки з приводу незалежних від них причин, які загрожують їхньому здоров'ю.

### **Приклади**

- Ви перебуваєте у приміщенні, де хтось курить.
- За святковим столом дорослі запропонували вам спробувати алкоголь.
- На дискотечі прийнято трішки бути «під кайфом».
- Ваші батьки дістають для вас довідку про звільнення від фізкультури.

## **Тема 11. Реклама паління як основна причина паління.**

### **Антиреклама як метод запобігання палінню.**

**Мета:** Навчити розуміти різницю між рекламними закликами й дійсністю: де інформація, а де дезінформація.

**Обладнання:** папір формату А3, А4, фломастери.

**Завдання I.** Діти діляться на групи: кожній групі дають завдання написати заходи, якими користуються рекламодавці; робота виконується на великих аркушах, представляє II лідер. Дати пояснення кожному заходу.

- Чому реклама подає паління тільки в позитивному вигляді?

**Завдання II.** Розробити правдиву рекламу цигарок, антирекламу цигарок і представити її.

**Завдання III.** Намалювати плакат, присвячений анти палінню.

**Завдання IV.** Відеоролик реклами здоров'я.

**Завдання V.** Послання тим, хто вирішив покинути палити. Завдання виконується на окремих аркушах.

## **Тема 12. Як покинути палити?**

### **Фізіологічні наслідки відвикання од паління.**

**Мета:** Дати дітям практичні поради, як покинути палити. Після заняття учні повинні знати хоча б один практичний і фізіологічний наслідок відмовлення од паління, з повагою ставитися до людей, що знайшли в собі сили відмовитись од шкідливої звички, уміти висунути переконливі аргументи проти паління в реальних життєвих ситуаціях.

**Обладнання:** фломастери, папір формату А4, конверти з роздавальним матеріалом, папір формату А3.

**Завдання I.**

Дуже часто дорослі, розуміючи шкоду паління тільки тоді, коли вже підірване здоров'я, хочуть відмовитись од паління, але зробити це зовсім не легко. Проте підлітки-початківці стверджують: «Я можу покинути

палити в будь-який момент». Чи правильне це висловлювання? Якщо так, то доведіть, якщо ні, то обґрунтуйте своє твердження.

Учасники діляться на групи і виробляють загальний погляд, аргументовано доводячи її. Робота виконується на роздавальних аркушах паперу, щоб наочно проілюструвати неможливість покинути палити в будь-який момент. Лідер групи представляє свою думку. Запитання в разі потреби ставляться всій групі.

**Завдання II.**

Покинути палити нелегко, і тому ми сьогодні повинні скласти практичні поради тим, хто кидає палити. Усі учасники діляться на пари чи трійки, їм роздають конверти з розрізаними порадами, що складаються зі слів, які слід скласти. Після завершення роботи кожна група представляє свою пораду, яка потім звіряється з «ключем».

Робота виконується на аркушах, що вивішуються на дошці, а всі учасники тренінгу одержують роздавальний матеріал «Практичні поради тому, хто кидає палити», які вони повинні поширити серед підлітків-курців і дорослих, які хотіли б покинути палити.

### **ЯКЩО ВИРШИВ ПОКИНУТИ ПАЛИТИ...**

1. Повідом своїм друзям, батькам, родичам, що ти кидаєш палити. Чим більше людей знатиме про твоє рішення, тим більше шансів довести розпочате до кінця.
2. Не зарікайся покинути назавжди — покинь спочатку на один день, потім ще, ще і ще на один.
3. Вибери визначений день, зберися з духом і — покинь. Щоб відволікатися, займися чим-небудь із друзями-некурцями.
4. Викинь усе, що нагадувало б тобі про паління: попільничку, сірники тощо.
5. Придбай жувальну гумку без цукру, м'ятні пігулки, моркву тощо.
6. Пам'ятай, що, якщо ти зможеш покинути палити, ти навчишся розпоряджатися своєю долею. Тобі буде простіше приймати й інші важливі рішення.
7. Постійно нагадуй собі, що паління обов'язково заважатиме виконанню поставлених завдань.
8. Грунтуючись на власному досвіді, можеш розробити програму для допомоги тим, хто хоче покинути палити.
9. Подумай про організацію групи самодопомоги. Зміни характер поведінки. Добре продумана програма зміни лінії поведінки може навчити людину знову стати некурцем.

### **Завдання III.**

Покинувши палити, людина поступово відвикає од паління, але іде супроводжується такими фізіологічними наслідками, що які дають звістку деякі симптоми. Кожному необхідно знати заходи для усунення цих симптомів.

Учасники тренінгу діляться на трійки, їм на аркушах видаються симптоми. Треба знайти причини, що їх викликали, і вибрати заходи, що пом'якшують перебіг цих симптомів. Група представляє свою відповідь.

Примітка: трійці дається один симптом, усі групи одержують перелік усіх причин і всі необхідні заходи. По закінченні роботи групи представляють результати, учасники можуть проаналізувати, наскільки правильно виконане завдання, внести свої корективи, якщо це необхідно.

#### **Роздавальний аркуш. Фізіологічні наслідки відвикання од паління.**

**Симптоми.** Кашель, що посилюється.

**Причини.** У ваших легенях почався процес очищення. Війчастий епітелій дихальних шляхів вимітає з легенів разом зі слизом нагромаджені за час паління отрути і шлаки, а також надлишковий слиз, що виробляється організмом для захисту дихальних шляхів. Кашель триває зазвичай від декількох днів до тижня. Якщо після цього кашель не проходить, зверніться до лікаря.

**Необхідні заходи.** Пийте більше рідини (води або соків) для припинення кашлю. Пігулки від кашлю приймайте тільки за потреби.

**Симптоми.** Головний біль.

**Причини.** Ваш організм звик до постійної дози нікотину, надходження якого все зменшується. Крім того, ви можете відчувати більшу роздратованість, ніж зазвичай.

**Необхідні заходи.** Більше відпочивайте, дихайте глибше, щоб розслабитися.

**Симптоми.** Труднощі концентрації уваги.

**Причини.** Ви відчуваєте підвищені стреси внаслідок того, що організм недоотримує звичну кількість нікотину.

**Необхідні заходи.** Більше займайтеся фізичною діяльністю. Намагайтеся дихати глибше, щоб мозок отримував більше кисню. Утримуйтеся від алкоголю.

**Симптоми.** Біль і сухість у горлі.

**Причини.** Поряд із тим, що тютюн дратує горло, він викликає його оніміння, яке проходить з припиненням паління.

**Необхідні заходи.** Пийте більше рідини (апельсиновий сік, вода). Користуйтеся пігулками й аерозолями тільки за необхідності.

**Симптоми.** Підвищена нервозність.

**Причини.** Болючий процес відвикання од нікотину, якого потребує організм.

**Необхідні заходи.** Пийте більше рідини, щоб «вимивати» з організму нікотин та інші хімікати.

**Симптоми.** Закріп.

**Причини.** Присутність нікотину в організмі прискорює проходження харчових мас через травну систему. Цей рух може уповільнюватися, доки організм не звикне функціонувати без нікотину.

**Необхідні заходи.** негайно збільшить кількість грубої клітковини у своєму раціоні. їжте більше овочів і свіжих фруктів, чорнослив і висівки щодня до зникнення симптомів. Це допоможе відновити нормальну діяльність травної системи.

**Симптоми.** Утомлюваність.

**Причини.** Ваш організм звільняється від нікотину. Нікотин має збуджуючі властивості, стимулюючи дію, тому не дивно, що більшість тих, хто кидає палити, на перших порах відчувають утомленість.

**Необхідні заходи.** Трошки збільшіть тривалість сну і більше рухайтесь.

**Завдання IV.** Виробіть гасла, девізи на допомогу тим, хто хоче покинути палити, на тему «Попередження паління». Завдання виконується на аркуші формату А3, працюють групами. Компанія «Палінню — «НІ!»».

## **Тема 13. Казкотерапія, відеоролик і плакат, послання до тих, хто палить, але вирішив покинути палити.**

**Мета:** Через творчі форми роботи показати шкоду паління, застосовувати плакат як профілактичний засіб.

**Обладнання:** папір, фломастери.

**Завдання I.** Групам роздають завдання. Потрібно за 20 хвилин написати казку на новий лад про шкоду паління. Потім кожна група представляє свою роботу у вигляді рольової гри.

**Завдання II.** Написати послання всім, хто вирішив покинути палити.

**Завдання III.** Створення експрес-газети «Напиши мені листа». Учасники тренінгу діляться на робочі групи по 5—6 осіб, кожна група отримує листа, відповідь пишуть індивідуально чи парами, головна вимога — аргументовано довести неспроможність тих тверджень, що є в листі, і виразити своє бачення цієї проблеми. Можливі тексти листів наводяться в даному посібнику, але вчитель може вибрати й скласти їх сам.



Підлітки пишуть лист-відповідь, зачитують його всім учасникам тренінгу й кріплять на ватман. Створюється експрес-газета, яку вивішують у школі для ознайомлення.

**Завдання IV.** Антиода тютюну.

**Дорога Здоров'яночка!**

Допоможи мені аргументовано пояснити моєму другові, що він не має рації. А річ от у чому...

Із Сашком ми зустрічаємося з 11 класу і маємо серйозні наміри одружитися, ми навіть кілька разів моделювали наше майбутнє спільне життя. Нам повезло, що наші думки багато в чому збігаються. Але коли ми заговорили про дітей, то ледве не посварилися. Річ у тім, що ми обоє палимо. Я знаю, що це може нанести шкоди мені й дитині, тому я вирішила покинути палити, і Сашко мене цілком підтримує. Однак він вважає, що його паління не принесе нікому шкоди. Чи має він рацію?

Твоя постійна читачка Олена.

**Дорога Здоров'яночка!**

Мені 16 років, палю вже два роки, випалюю до пачки на день. Коли я не палю, мені погано. Я вважаю, що цигарка знімає нервові напруження. Нещодавно я почала зустрічатися з Олексієм, що подобається мені з 5-го класу. Він веселий, розумний, відмінний спортсмен, мені здається, я йому теж подобаюся. Він не палить, і я чула, як він говорив, що паління — найдурніша річ. Мені він цього не говорив, але боюся, що може сказати, чи раптом припинить зі мною зустрічатися. При ньому я ще не палила. Але я весь час запитую себе, а чи не слід йому прийняти мене такою, якою я є.

Щиро твоя, Вікторія, що з нетерпінням чекає відповіді.

## **Тема 14. Світ говорить: «Палінню — «Ні!»**

### **Що можемо ми, що можу я?**

#### **Звернення до всіх, хто готовий сказати: «Палінню – «Ні!»**

**Мета:** Спонукати підлітків визнати необхідність змінити ставлення суспільства до здоров'я й паління.

**Обладнання:** ватман з пірамідою, папір формату А4, фломастери.

**Завдання I.** Кожній групі пропонується одна з частин піраміди, на якій повинні бути виражені дії стосовно позиції, відбитої в піраміді.

**Завдання II.** Написати лист-звернення до однієї зі структур, здатної вирішити проблему профілактики тютюнопаління серед підлітків. Усі листи зачитуються і вивішуються експрес-газета для учнів усієї школи.

**Завдання III.** Демонструються наукові експерименти, проведені у школі з проблем тютюнопаління та стану здоров'я підлітків, які палять.

**Завдання IV.** Групам пропонується намалювати плакат на папері формату А3.

**Я**

**Родина**

**Школа**

**Медицина**

**Силкові структури**

**Міська влада, районна влада  
Держава**

**Література**

1. Юнак В. Ю., Наркоманія – дорога в безодню. – Київ: «Здоров'я», 2001р.
2. Психологічні тренінги в школі. – Київ: «Шкільний світ», 2006 р.
3. Дереклеєва Н., Наркотики і статистика // Психолог. – 2002. – № 6. – с. 15.
4. Смирнова Т., Боротьба з курінням – боротьба за здоров'я // Психолог. – 2004. – № 42. – с. 24-27.
5. Бондаренко Н., Вироблення у дитини негативного ставлення до куріння та пияцтва // Психолог. – 2007. – № 5. – с. 25-27.
6. Капська А., Карпенко О, Лук'янова Н., Підлісна Н., // Психолог. – 2002. – № 42. – с. 10-11.
7. Павлюк В., Декада психології у школі // Психолог. – 2004. – № 6. – с. 17-29.
8. Сомова І., Скажемо палінню – «Ні!» // Психолог. – 2002. – № 21-24. – с. 72-82.
9. О. Вінда життя без гачка // Психолог. – 2002. – № 21-24. – с. 83-95.



