

Технологический институт – филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Ульяновская
государственная сельскохозяйственная академия
имени П.А. Столыпина»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Технологического института –
филиала ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА

Х.Х. Губейдуллин

« 31 »

августа 2016г



ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ТАБАКОКУРЕНИЯ на 2016-2020 учебный год

(обсуждено и утверждено Ученым советом Технологического института – филиала

ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА

протокол № 1 от « 31 » августа 2016 года)

Димитровград, 2016

Наименование Программы:	- Программа по профилактике табакокурения
Разработчики:	- руководитель центра досуга молодежи Мирзова Г.Ф. - начальник отдела социальной работы Сагдеева М. А.
Срок реализации:	- 2016-2020 учебный год
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:	- сделать филиал академии территорией, свободной от курения; - снижение числа потребителей табачных изделий среди обучающихся; - снижение уровня первичной заболеваемости обучающихся болезнями органов дыхания; - овладения способами уверенного отказа от курения; - среди педагогического коллектива и обслуживающего персонала – ни одного курящего!

Пояснительная записка

Здоровье – одно из главных слагаемых красоты. Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения. Ибо хорошо известно, что красота и здоровье обратно пропорциональны распространённости курения.

Проблема табакокурения в настоящее время приобрела социально-экономический характер и настойчиво требует разработки предупредительных мер в целях защиты интересов личности и общества. По мнению ВОЗ табак рассматривается как «оружие массового поражения». Связанные с курением сердечно-сосудистые заболевания каждый год уносят жизни 600 тысяч человек, и миллион – в развивающихся странах.

Курение – главная угроза здоровью и одна из причин смертности россиян. Расчёты, приведённые ведущими российскими учёными и экспертами ВОЗ, показали, что из полумиллиона мужчин среднего возраста (35-69 лет), ежегодно умирающих в нашей стране, у 42% причиной смерти является курение. И что смерть, связанная с курением, среди мужчин среднего возраста, умерших от злокачественных опухолей составляет 59%, от сердечно-сосудистых заболеваний- 44%, от хронических неспецифических лёгочных заболеваний- 70%.

Западные табачные компании, которые потеряли рынки сбыта у себя дома, ведут борьбу за право «владения» огромными рыночными пространствами России, где в настоящее время курят 40 млн. человек. В последнее время растёт число курящих среди подростков, молодёжи и женщин. Это катастрофическая тенденция приведёт к дальнейшей деградации россиян и росту смертности от рака, сердечно-сосудистых заболеваний. В настоящее время рассматривается вопрос участия России в рамочной конвенции по борьбе против табака, которую уже подписало 115 стран и ратифицировало более 15 государств мира. День 31 мая объявлен Всемирным днём без табака. Ежегодно третий четверг ноября отмечается как Всемирный день отказа от курения.

Табачная эпидемия в России захватила более 50 млн. человек, из которых 70%- мужчин, 30 % женщин и более 50% подростков. В 15 лет у многих подростков выраженная табачная зависимость. Большинство обучающихся впервые знакомятся с сигаретой в начальной школе. И движет ими, прежде всего, любопытство.

Табакокурение является фактором, увеличивающим в 6-8 раз количество осложнений туберкулёза и смертность от этого заболевания.

Более 40 компонентов табачного дыма – канцерогены. Исследования доказали: чем дольше человек курит, тем более вероятно у него развитие рака носа (в 2 раза чаще), горла (в 12 раз), гортани (в 10-18 раз), пищевода (в 8- 10раз) и т. д.

Здоровье человека – важнейшая жизненная ценность, не только отдельного человека, но и всего общества. В настоящее время во всём мире среди проблем, стоящих перед обществом, важнейшей является курение. Значительная часть современной молодёжи подвержена табакокурению: по данным ВОЗ, примерно 30% молодёжи в возрасте от 15 до 18 лет курит. Такие молодые курильщики,

скорее всего, продолжают курить и во взрослом возрасте. Данный факт тревожен ещё и тем, что курение активно распространяется среди девочек-подростков, и эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин. К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения, зачастую не могут отказаться от вредной привычки.

Поэтому привитие обучающим элементов здорового образа жизни, умения отказаться от предложенной сигареты является весьма актуальной проблемой.

Цели:

- Снижение потребления табачных изделий обучающимися.
- Укрепление и сохранения здоровья обучающихся.
- Подготовка к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни и ответственности за свой выбор.
- Уменьшение количества новых курильщиков в учебном заведении и повышение внимания обучающихся и персонала образовательного учреждения к проблеме курения.

Задачи:

1. Создать комплексную систему мер, направленную на ликвидацию курения на территории филиала;
2. Предоставить обучающимся объективную информацию о последствиях курения и сформировать представления о негативном влиянии курения на различные сферы жизни человека (здоровье, учебу, работу, личную жизнь и т.п.);
3. Сформировать у обучающихся негативное отношение к курению;
4. Сформировать у обучающихся умения и навыки, позволяющие снизить риск приобщения к сигаретам;
5. Стимулировать процесс прекращения курения среди курящих обучающихся и персонала филиала; сделать этот процесс менее болезненным.

Участники программы.

В реализации программы примут участие:

- обучающиеся филиала;
- штат сотрудников филиала, включая администрацию;
- родители.

Главные принципы реализации программы .

Охрана здоровья связана с обучением и воспитанием – неразрывными элементами образования: обучение – овладение знаниями и информацией; воспитание – формирование навыков ответственного поведения и здоровых установок, развитие личной и социальной компетентности.

Профилактическое обучение основано на научно установленных закономерностях. Вероятность приобщения к курению снижается, если:

1. Обучающиеся критически относятся к своему поведению, обучены рефлексии и самоанализу.
2. Поощряется вера в свои силы; признается уникальность каждого человека.

3. Обучающиеся умеют распознавать опасные ситуации, принимать рациональные решения, находить альтернативные курению модели поведения.

4. Обучающиеся обучены распознаванию ситуаций группового давления и располагают навыками сопротивления давлению.

Разработанная программа опирается на следующие принципы:

- Системность – разработка и проведение профилактических мероприятий происходит исходя из системного анализа ситуации с табакокурением в филиале.
- Комплексность – в реализации профилактических и лечебных мероприятий принимают участие все необходимые для их успешной реализации специалисты от преподавателя и социального педагога.
- Стратегическая целостность – формируется единая стратегия профилактической деятельности, обуславливающая основные стратегические направления, конкретные мероприятия и акции.
- Этапность – реализация лечебно-профилактической программы включает ряд этапов, представляющих из себя своего рода «сито» с все более и более мелкими ячейками. Каждый последующий этап, таким образом, оказывается все более специализированным, в его реализации задействуется все большее количество специалистов.
- Преемственность – каждый последующий этап профилактической программы является продолжением предыдущего, исправляя недочеты и дополняя его новыми мероприятиями.
- Доступность – получить высокоспециализированную помощь может любой высказавший желание и нуждающийся в ней обучающийся.

Для повышения эффективности программы следует учитывать несколько условий:

- Хотя отдельные элементы программы носят запретительный характер, нужно принять во внимание, что изменение поведения осуществляется не в результате категоричного запрета курения, а при формировании критического мышления к существующей проблеме;

- Прежде всего, акцент программы должен быть сделан на повсеместное прекращение курения в филиале. В целях повышения эффективности программы курение в филиале должно быть прекращено на всех уровнях: профессорско-преподавательский состав, обучающиеся, сотрудники.

Основные направления программы.

1. Профилактика табакокурения среди всех возрастных групп.

2. Мероприятия, направленные на выявление и пресечение противоправной деятельности, связанной с реализацией табачных изделий.

3. Меры по развитию системы культурно-массовых, спортивных и оздоровительных мероприятий.

Механизмы и основные мероприятия по реализации программы.

1. Проведение акции «ВУЗ без табачного дыма»
2. Участие в городских акциях «Обменяй сигарету на конфету».
3. Систематическое размещение материалов по пропаганде здорового образа жизни, преодоление вредных привычек, в том числе табакокурения в стенных газетах, плакатах.
4. Подготовка методических рекомендаций для родителей отделения СПО и обучающихся по профилактике табакокурения среди несовершеннолетних.
5. Организация выставок, конкурсов стенных газет по вопросам профилактики табакокурения.
6. Осуществление мониторинга распространенности курения среди обучающихся филиала для планирования профилактических мероприятий.
7. Организация ежегодных акций «Брось сигарету!» среди обучающихся.
8. Разработка программы для обучающихся.
9. Проведение родительских собраний на отделении СПО по профилактике вредных привычек у подростков с привлечением психологов, наркологов.
10. Выпуск плакатов, памяток, листовок по пропаганде здорового образа жизни, о вреде табакокурения и его профилактике, противопожарной безопасности «Безвредных сигарет не бывает».
11. Проведение мероприятий в библиотеке. Организация ежегодных книжно-иллюстративных выставок, приуроченных к Международному дню отказа от курения и Всемирному дню без табачного дыма.
12. Проведение социально-психологических тренингов среди обучающихся «Мой выбор: курить или не курить?».
13. Создание условий для постоянных занятий физкультурой и спортом. Проведение спортивно-массовых мероприятий.
14. Проведение тематических кураторских часов.

I этап-инициирование программы.

- 1.Проведение кураторских часов.
- 2.Проведение родительских собраний на отделении СПО.

II этап - планирование программы.

- 1.Создание концепции программы.
- 2.Определение мероприятий в рамках программы.
- 3.Определение последовательности выполнения мероприятий.
- 4.Составление графика проведения мероприятий.

Правила:

-в учебном корпусе и на территории филиала запрещается курить. Данное правило распространяется на обучающихся, весь профессорско-преподавательский состав филиала.

-не разрешается вносить в филиал предметы с рекламой табачных изделий (пакеты, значки).

III этап. Реализация программы.

- 1.Обучающие семинары по технике проведения профилактических занятий.
- 2.Первая точка оценки эффективности первого этапа программы.

(анкета эффективности программы)

3. Реализация первого этапа программы.

(профилактические занятия, работа с курящими обучающимися и преподавателями, работа с родителями отделения СПО)

4. Вторая точка оценки эффективности первого этапа программы

5. Совещание координационного совета.

6. Первая точка оценки второго этапа программы.

7. Реализация 2 этапа программы.

8. Вторая точка оценки эффективности второго этапа программы.

Основными методами являются:

- Лекция: это один из способов быстрой подачи необходимой информации.
- Использование наглядных пособий: одни обучающиеся усваивают материал, воспринятый на слух или при помощи зрения, в то время как другие лучше воспринимают осязанием.
- Обсуждение в группах: оно даёт возможность обучающимся поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определённой темы, а также позволяет размышлять, сопоставлять, делать собственные выводы и выслушивать разнообразные мнения своих сверстников.

Занятия проводятся в учебных группах с периодичностью один раз в месяц.

В этом направлении можно использовать следующие формы работы:

1. -Просмотр видеофильмов с последующим обсуждением;

-встречи с людьми, сумевшими преодолеть свои вредные привычки, выжившими в трудных ситуациях жизни;

-встречи со специалистами;

-чтение и обсуждение журнальных публикаций о силе и стойкости человеческого духа в самых трудных жизненных ситуациях;

-беседы по профилактике вредных привычек.

2. Проведение анкетирования, т.е. организация исследовательской работы, проводимой в рамках профилактики курения и формирования собственного отношения к вредной привычке.

3. Организация практической деятельности обучающихся, направленной на развитие привычек здорового образа жизни.

Реализация программы должна способствовать привитию обучающимся сознательного и ответственного отношения к вопросам личного здоровья, выработки умений распознавать и оценивать опасные и вредные факторы табакокурения.

Таким образом, выводы о результатах могут быть представлены в двух аспектах анкетирования:

- Непосредственный анализ статистических данных.
- Изучение влияния проведенного анкетирования на становление и развитие личности обучающегося.

Содержание программы.

Профилактика табакокурения у обучающихся

Большинство исследователей указывают, что именно в подростковом возрасте количество курильщиков резко возрастает. Наряду с поиском своего места в жизни, выявлением своих способностей, склонности к той или иной профессии, большую значимость приобретает осознание себя как представителя пола, и этой идее во многом подчиняется формирование своего социального образа. С этой точки зрения большую роль играет реклама, которая в той или иной степени оказывает воздействие на формирующийся стиль жизни и самовосприятие молодого человека или девушки. Соединение идеи курения с такими понятиями, как молодость, красота, жизненный успех, победа, в значительной степени укрепляет социально-психологическую мотивацию курения.

Кроме того, у многих обучающихся курение уже стало привычкой, формируется зависимость от табака. Молодые люди начинают понимать, как трудно отказаться от курения, даже если знаешь, что это вредно для здоровья.

Еще одна проблема, связанная с курением и актуальная для юношества — это проблема здоровья и красоты женщины, деторождения, материнства и охраны матери и ребенка от пагубного влияния табачного дыма. Поэтому одной из линий воспитательной работы должна быть их подготовка к будущему замужеству, материнству и родительству. Эта тематика составляет важный раздел в курсе подготовки юношей и девушек к семейной жизни.

Тематические беседы о влиянии курения на здоровье будущих детей не должны допускать компромисса. Важно подчеркнуть недопустимость курения во время беременности, грудного вскармливания, так как это уже касается не личного пристрастия женщины, а жизни и здоровья ребенка, нарушения его права на здоровье.

Другой аспект, на котором следует акцентировать внимание обучающихся - вред пассивного курения и ответственность курильщика перед окружающими и членами своей семьи. Вывод здесь такой: курение перестает быть личным делом каждого, если оно вторгается в личную жизнь других людей. Этот тезис может найти свое развитие в дискуссии на тему о правах курящих и некурящих или о том, могут ли дети упрекать своих родителей в том, что они курят.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

№ занятия	Тема КУРАТОРСКОГО ЧАСА	Цель	Курс
1	Как бросить курить?	Познакомить обучающихся с наиболее доступными методами отказа от курения, которые они могли бы применить самостоятельно.	1- 4
2	Права курящих и права некурящих	Обсуждение этических аспектов курения в общественных местах, дома, в присутствии некурящих, обоснование правомерности ограничения курения.	1- 4
3	Женщина и курение	Повысить мотивацию некурения у девушек; объяснение несовместимости курения и здоровья будущих детей.	1- 4
4	Болезни, вызываемые курением	Повысить мотивацию некурения; объяснение несовместимости курения и здоровья человека.	1- 4

Мероприятия	Курс
Конкурс плакатов, буклетов.	1-2
Конкурс презентаций.	2-5
День здоровья.	1-5
Акция «Ты выбираешь сам!»	1-4
Кураторские часы.	1-2
Конкурсы рекламных щитов.	1-2
Встречи со специалистами и людьми, сумевшими преодолеть вредные привычки	1-4
Просмотр кинофильмов и видеофильмов, которые отражают ситуации борьбы людей с собственными пороками и пути их преодоления.	1-5
Международный день отказа от курения.	1-5
Акция «Я не курю и тебе не советую».	1-2
Распространение памяток, листовок о вреде курения.	1-5

Работа с родителями обучающихся отделения СПО

ЗАДАЧА:

-повышение психолого-педагогической культуры родителей и воспитательной функции семьи.

Профилактика курения ведётся в тесной связи с родителями. Курение может стать частью «семейного круга». Согласно данным социологического опроса, дети курильщиков имеют в полтора раза большую вероятность приняться за курение. Дети, которые чувствуют, что их родители не одобряют их курение, приблизительно в семь раз менее вероятно станут курильщиками, чем те, кто думает, что родители одобряют это. Влияние родителей сильнее всего ощущается для младших подростков, и оценка семейных программ для 9 и 10-летних показала более низкую степень приобщения к курению среди прошедших обучение детей и уменьшение распространенности курения среди их родителей. Не стоит упускать возможность и обратного влияния детей на родителей. Большинство взрослых курильщиков хотят бросить курить, но им часто не хватает какого-то дополнительного стимула. Активная позиция ребенка, как минимум в защиту своего права дышать у себя дома воздухом, свободным от табачного дыма, может помочь их родителям расстаться с вредной привычкой. К тому же такая активная позиция ребенка запоминается им надолго и, особенно в случае успеха, служит надежной прививкой от курения. Будет профилактика табакокурения обучающихся успешной или нет, во многом зависит от семьи.

ПРОГРАММА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ»

№	ТЕМА	ФОРМА
1.	Курение подростка: миф и реальность	Лекция
2	Болезни, вызываемые курением	Лекция
3	Вредные привычки в семье. Табакокурение и закон (№87-ФЗ «об ограничении курения табака»)	Круглый стол
4	Физическая культура против табакокурения.	Веселые старты
5	Культура свободного времяпрепровождения подростков как актуальная задача родителей. Формирование устойчивых установок против вредных привычек у подростков	Дискуссия

Психолого-педагогическая профилактическая работа с обучающимися.

Задачи:

- Осуществление психолого-педагогической помощи обучающимся;
- Профилактика вредных привычек через самопознание, самовоспитание, повышение уровня жизненной компетенции обучающихся и выработку навыков здорового образа жизни;
- Формирование критического отношения к вредным привычкам и асоциальному поведению;
- Осуществление мероприятий в отношении обучающихся, склонных к курению.

Литература

1. Федеральный закон от 10 июля 2001 г. N 87-ФЗ "Об ограничении курения табака" (с изменениями от 31 декабря 2002 г., 10 января 2003 г., 1 декабря 2004 г.)
2. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 28 февраля 2005 г. N 163 'Об утверждении предупредительных надписей о вреде курения табака"
3. Касаткин В.Н. и др. Принципы создания программы профилактики курения. Вестник образования, № 13, 2001, с. 57-71.
4. Соловьёв С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека: учебно-метод. пособие // М.: Дрофа, 2006. – 192 с.

Нормативная база.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации.
- Закон РФ «Об образовании» №273 от 29.12.2012 года.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».
- Устав ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА.
- Положение о Технологическом институте – филиале ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА.
- Санитарные правила и нормы в организации деятельности образовательных учреждений.
- Санитарные правила «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий».
- «Конвенция ООН о правах ребенка» и «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей».

Разработчики:

Руководитель центра досуга молодежи

Мирзова Г.Ф.

Начальник отдела социальной работы

Сагдеева М.А.