

**ОТЧЁТ**  
**о проведении областной молодёжной добровольческой программы**  
**«Антитабачный десант 2019»**  
**АН ПОО «Тамбовский колледж бизнес-технологий»**

**Цель проведения акции:** снижение употребления табачных изделий среди студентов колледжа, а также повышение внимания студентов, их родителей (законных представителей) и сотрудников профессиональной образовательной организации к проблеме курения.

**Задачи проведения акции:**

- 1 Пропаганда здорового образа жизни;
- 2 Повышение уровня знаний студентов о различных аспектах отрицательного действия табака и курительных смесей;
- 3 Выработка негативного отношения к курению
4. Развивать умение обучаемых осуществлять самостоятельный поиск необходимой информации с использованием различных источников
- 5 Формирование навыков противостояния никотиновому давлению социальной среды – семьи, компании сверстников.
- 6 Стимулирование процесса прекращения курения среди студентов колледжа
- 7.Формирование мотивации к сохранению здоровья, в том числе безопасного и ответственного поведения
- 8.-Воспитание чувства ответственности за здоровье свое и окружающих

**Курение подростков** — бич современности, не устает шокировать нас своими масштабами, массовостью новых приверженцев никотиновой зависимости. Самое обидное то, что порок затрагивает цветущую молодежь.

Курение — это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не воспринимают её всерьез. О вреде курения сказано немало, однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растёт, так как пока ещё значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

«Капля камень точит» - так гласит народная пословица. Действительно, каждая выкуренная сигарета оставляет определенный след в организме. В итоге рано или поздно у курильщиков возникают патологические изменения в дыхательных путях, сердце, сосудах, желудочно-кишечном тракте, что приводит к развитию тяжелых болезней и укорачивает жизнь. Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение. Легкомысленно относясь к своему здоровью, курильщик считает себя неуязвимым, тем более что последствия курения сказываются не сразу, а спустя ряд лет и зависят от его интенсивности, количества выкуриваемых сигарет, глубины вдыхания табачного дыма, срока курения и т. д.

Колледж, пожалуй, одно из немногих воспитательных пространств, где имеется возможность воздействовать на убеждения и позиции молодежи. Здесь есть возможность общения с обучающимися и родителями. Возможность предоставить обучающимся альтернативный способ жизни, раскрыть самые широкие возможности («альтернативная профилактика») и тем самым сформировать стойкую антитабачную

позицию, отдавая предпочтение здоровому образу жизни, заняв которую, возможно, кто – то не сделает свой первый шаг в сторону «СИГАРЕТЫ». А кто – то возможно остановится, бросит «СИГАРЕТУ» и задумается о будущем!

В рамках проведения акции «Антитабачный десант» были проведены мероприятия, которые способствовали организации свободного времени студентов и были направлены на пропаганду здорового образа жизни и позитивного поведения в обществе. Проводилась работа по всем социально значимым направлениям.

### **Мероприятия, проводимые в колледже**

**8 апреля 2019 года. Совещание с педагогическим коллективом колледжа - по профилактике табакокурения, а также сохранению и укреплению здоровья студентов, обеспечению безопасности их жизнедеятельности.**



Пешков Анатолий Викторович,  
старший преподаватель кафедры  
уголовно-правовых дисциплин



Анализ, проведенный педагогическим коллективом, показал, что загрузка памяти студента обширной информацией отодвинула на задний план формирование у него нравственно здорового образа жизни. Образовательный процесс до сих пор направлен на развитие интеллектуальных способностей ребят, в ущерб формированию умений и навыков, необходимых для принятия решений по поводу личного здоровья, сохранения и улучшения безопасной, здоровой физической среды обитания.

### **9 апреля 2019 года. Выставка тематической литературы в читальном зале библиотеки колледжа на тему: «Здоровье тает как дым»**



В библиотеке колледжа была оформлена книжная выставка, действовавшая с 05.04.19 по 20.04.19, проведен обзор литературы по профилактике табакокурения под общим названием «Здоровье тает как дым».

**10 апреля 2019 года. Встреча студентов колледжа со старшим помощником прокурора Советского района г. Тамбова, младшим советником юстиции, майором в отставке – Дроценко Ларисой Дмитриевной**



... Каждая сигарета укорачивает нашу жизнь приблизительно на 15 минут. Любители покурить имеют большой риск заболеть тяжелыми болезнями и впоследствии от них же умереть. Сегодня весь мир борется с этой привычкой человечества, даже была изобретена альтернатива табаку, в виде электронных сигарет.

Бросить курить, по утверждениям медиков, никогда не поздно. При отсутствии развития болезни, вероятности заболеть будут понижаться. Полное восстановление организма после курения происходит после 10 лет воздержания от курения. В настоящее время очевидно, что курение табака – причина многих тяжелых заболеваний. Ежегодно 400 тысяч человек в нашей стране умирают от последствий курения табака.

Если вы курите. То самое лучшее, что вы можете сделать для вашего здоровья и здоровья окружающих вас людей, - это бросить курить.

Если вы не курите, постарайтесь не находиться в прокуренных помещениях. Убеждайте своих близких отказаться от опасной привычки

Перечень запрещенных для курения мест постепенно расширяется, на данный момент он выглядит так:

- Строго под запретом курение на всей территории различных учебных заведений. Сюда включены школы, средние специальные и высшие учебные заведения. Курение не допускается на территории учреждений спорта и культуры.

- Запрет введен также на территории оздоровительных учреждений, среди которых поликлиники, больницы, а также санатории.

- Ограничения затрагивают все виды общественного транспорта, включая самолеты, корабли, поезда междугороднего и дальнего следований, автобусы и так далее. Это же относится к ж/д и автовокзалам, аэропортам и портам, станциям и поездам метро, а также не менее чем в 15 метрах от выхода со станций.

- Запрещено курить в зданиях либо на территориях государственных служб. То есть отделения ГПФ, собес, центры социального обслуживания.

- В помещениях и на территориях управлений госструктур и органов власти. Сюда относятся суды, префектуры. Различные министерства, ведомства, агентства и так далее.
- Под ограничения подпадает также курение на рабочем месте и других рабочих зонах.
- Строго возбраняется курение в лифтах и на лестничных клетках в жилых домах.
- Не разрешается курить на пляжах и детских площадках.
- Автозаправочные станции также входят в список запрещенных для курения мест.
- Запрет затрагивает общежития и любые места временного проживания (гостиницы).
- Несмотря на особые протесты курящих, запрет затронул и бары, рестораны и кафе.
- В список были включены и помещения служб быта (различные мастерские, ателье и так далее).

Лариса Дмитриевна ответила на вопросы обучающихся с разъяснением некоторых статей ФЗ №15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», а также предоставила информацию об изменениях в законодательстве; с 1 января 2019 года в ресторанах, кафе, барах и других общественных местах запретили использование кальянов, а также нельзя будет использовать вейпы – электронные приборы для курения, где вместо выделения опасных смол происходит образование пара из специальной, ароматно пахнущей жидкости....



*11 апреля 2019 года. Акция «Мы не курим, присоединяйтесь!»*  
(раздача листовок, памяток о здоровом образе жизни)



**Цель проведения акции-** повышение уровня информированности учащихся, педагогов в отношении пагубных последствий потребления табака, формирования у подростков отрицательного отношения к потреблению табака и противостояние влиянию сверстников к курению, повышение мотивации на здоровье и желание вести здоровый образ жизни в плане сохранения и укрепления здоровья.

В завершении акций состоялись анкетирования обучаемых, участвующих в профилактическом проекте «Мы не курим- присоединяйся!» по изучению отношения к проблеме табакокурения на конечном уровне знаний по здоровому образу жизни и профилактике курения.



**Цель:** изучить распространенность табакокурения, уровня никотиновой зависимости и мотивации к началу и прекращению курения у студентов колледжа. С помощью анонимной анкеты проведен опрос студентов 1–2 курсов всех специальностей колледжа. Опрошено 86 человек, Анкета состояла из разделов: анамнез и статус курения, мотивация начала, отказа и способа отказа от курения. Степень никотиновой зависимости оценивалась с помощью

теста Фагерстрема.

Результаты: доля курящих студентов в колледже составила (от 19 до 30%) по различным специальностям, от 15 до 25% по курсам, из них 26% начали курить в возрасте 10-15 лет, 70% – в 16 - лет, 4% – старше 16 лет. Степень никотиновой зависимости: очень высокая – 19%

Основные мотивации к курению: пример окружения (у 59 % студентов курят родители) любопытство - 100% «желание попробовать новое» и «быть своим в коллективе» – 40%; «желание манипулировать сигаретой» – 28%.; и 83 % респондентов колледжа ответили утвердительно на вопрос: «Хотели бы вы бросить курить?». Причины неудач попытки бросить курить: курение друзей (45%), отсутствие силы воли (35%) и неудачная антисмокинг-методика (12%).

Заключение. Распространенность табакокурения среди студентов колледжа средняя –, 45%, девушки- 15% (основная мотивация к курению – желание самоутвердиться и поддержать компанию). 70% студентов приобщилась к курению в старших классах и в студенческие годы под влиянием друзей и родителей или стрессовых ситуаций. Студенты первых курсов, в отличии от старших, недостаточно полно понимают опасность курения для здоровья. Успешная антисмокинг-пропаганда в колледже способствует лучшему пониманию последствий курения студентами старших курсов.

### Анкета для подростков и молодежи

| № п/п | Утверждения  | Полностью согласен | Скорее согласен | Затрудняюсь ответить | Скорее не согласен | Полностью не согласен |
|-------|--|--------------------|-----------------|----------------------|--------------------|-----------------------|
| 1.    | Не курить – это «круто»                                  | 1                  | 2               | 3                    | 4                  | 5                     |
| 2.    | * курение успокаивает нервы                              | 1                  | 2               | 3                    | 4                  | 5                     |
| 3.    | Курение делает людей менее активными и менее энергичными | 1                  | 2               | 3                    | 4                  | 5                     |
| 4.    | Курение – это напрасная трата денег                      | 1                  | 2               | 3                    | 4                  | 5                     |
| 5.    | Курение – это слишком дорогая привычка                   | 1                  | 2               | 3                    | 4                  | 5                     |
| 6.    | * Курение способствует похудению                         | 1                  | 2               | 3                    | 4                  | 5                     |
| 7.    | * Курение – это интересное времяпрепровождение           | 1                  | 2               | 3                    | 4                  | 5                     |

|     |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 8.  | Курение – это опасно для здоровья   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.  | * В курении есть особый шик   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Курение – это напрасная трата времени   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | * Курение – это круто   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | * курение делает подростков более интересными   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | У курильщиков зубы становятся желтыми   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | *Курение дает возможность собраться с мыслями   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | *Курение – это приятные ощущения  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | От курильщиков плохо пахнет   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Курение – это для неудачников   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | * Курение позволяет людям чувствовать себя более комфортно среди других людей   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | * Курение повышает собственную значимость в глазах других   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Курение ухудшает показатели в спорте  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Курить – это глупо  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | *Курение позволяет скоротать время ожидания   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | *Курение повышает авторитет среди товарищей   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Курение ухудшает внимание и память  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Курить – это неинтересно  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | Курение препятствует достижениям в жизни  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | * Курение – это символ преуспевания в делах и жизни   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | * Курить – это модно и современно   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. | * Мне нравится реклама курения  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. | Курить – это не для меня  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. | Если родители не курят, то и нечего начинать  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. | Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. | *Курят многие люди и с их здоровьем ничего не происходит  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. | * Если родители курят, то и мне можно начать курить   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. | * Я уже взрослый и могу попробовать курить  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. | От табака становишься зависимым и несвободным   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. | * Я бы значительно возвысился в глазах сверстников, если бы начал курить  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. | Лучше никогда не пробовать курить   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. | * Я не стану по-настоящему взрослым, если не отведаю вкуса табака   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. | Я выглядел (а) бы довольно смешным(ой), если бы закурил (а) только ради того, чтобы произвести впечатление на сверстников (сверстниц) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**11 апреля 2019 года. Методические рекомендации преподавателям и кураторам студенческих групп по профилактике и борьбе с вредными привычками (табакокурением, пьянством и наркоманией)»**



Смирнов Вадим Валериевич,  
кандидат педагогических наук

Беседу с педагогическим коллективом колледжа - провёл кандидат пед. наук Смирнов Вадим Валериевич.

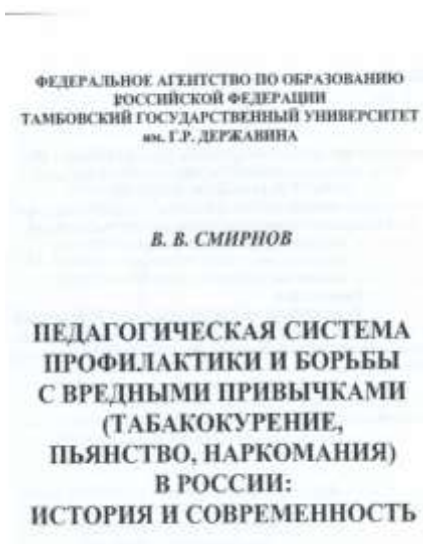
Исследования показывают, что чем раньше человек начинает курить, тем выше вероятность формирования у него серьезной зависимости от табака и, следовательно, вероятность того, что из-за этой зависимости он будет курить до конца своей жизни и преждевременно умрет от заболеваний, ассоциированных с табакокурением.



Поэтому решение задач оказания помощи в прекращении курения тем, кто начал курить в подростковом возрасте, является важнейшим направлением педагогической деятельности. Тот факт, что большинство окружающих взрослых курит без каких-либо видимых отрицательных последствий для здоровья, вызывает у обучаемых сомнение в истинности антитабачной пропаганды. Серьезные отклонения в состоянии здоровья, связанные с табакокурением, возникают уже после формирования табачной зависимости. Массовые антитабачные мероприятия, проводимые в студенческой среде, на самом деле, больше всего воздействуют на тех, кто и без них не имеет высокой вероятности приобщения к курению. Те же, кто уже начал курить или склонен к этому, оказываются за пределами воздействия таких программ. Следовательно, необходимо искать другие способы воздействия, в частности, индивидуальную работу с курящими подростками.

***Советы по содействию в отказе от курения (методические рекомендации):***

- Укрепляйте подростка в стремлении бросить курить регулярным упоминанием о понятии "количество здоровья". Успех означает приобретение контроля над одним из важнейших аспектов жизни. Успех в борьбе с курением в дальнейшем облегчит подростку принятие других важных решений.



- Убедите подростка не отчаиваться в случае неудачи. Многим курильщикам требуется несколько попыток, прежде чем им удастся избавиться от пагубной привычки.

- Напомните подростку о его задачах и целях в жизни и о том, что сигареты просто могут помешать достижению этих целей. Отказ от курения должен рассматриваться подростком как важная задача и удачная возможность проявить себя, за которую стоит бороться.

В практике, как правило, системно курящие обучаемые рано или поздно себя обнаруживают, и это становится явным для куратора или других педагогов. Вот с такими системными курильщиками и надо попытаться наладить диалог и проводить беседы.

***Никотин — это яд! Я считаю, что добровольно убивать себя каждый день — это глупо.***

### Классные часы в учебных группах (11-19 апреля 2019 г.)



*...В мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением; — каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды); — в России курит минимум каждая десятая женщина; — заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%). — курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.*





12 апреля 2019 года.

### Конкурс рисунков «Убей сигарету и спаси жизнь. Свою.»



12 апреля 2019 года.

### Конкурс плакатов «Курить – значит, быть рабом табака.»



12 апреля 2019 года.

### Конкурс эссе «Дать шанс здоровью! Можешь только ты!»

«По вечерам мы очень любим гулять в парке. И вот однажды, прогуливаясь в парке, мы решили посидеть на лавочке и понаблюдать за людьми. О том, кто и что делает в парке. Кто-то катался на велосипеде, кто-то на самокате и роликах, кто-то просто прогуливался и наслаждался пением птиц. За всеми этими наблюдениями мы и не заметили, как на соседнюю лавочку села компания молодых людей. На вид им было где-то 16-18 лет. Это были два парня и девушка. Они привлекли наше внимание тем, что очень громко что-то обсуждали и яростно спорили. Как оказалось, позже, они обсуждали свои мечты, а точнее кто кем хочет стать в будущем. Один говорил, что хочет стать известным спортсменом и завоевать много медалей, другой утверждал, что станет великим математиком и получит Нобелевскую премию. Девушка же мечтала о большой и дружной семье. Это был очень интересный разговор, и мы мысленно пожелали им удачи в осуществлении их мечты. Этот разговор продолжался ещё некоторое время после чего компания собралась уходить. Ребята достали сигареты и, закурив, стали удаляться от нас. Зная, что курение вредит здоровью, мы решили задуматься, что будет с каждым из них лет так через десять. **Куришь? Ну ты и крут! Увы, именно эту фразу приходится слышать всё чаще.** Парень мечтал стать спортсменом- Курение со спортом несовместимы. Эта вредная привычка способствует развитию одышки и ухудшению газообмена, провоцирует появление кашля и бронхита курильщика. Только посмотрите на натужно, мучительно кашляющего курильщика это удовольствие? Ещё недавно он бежал в легкоатлетическом кроссе, а теперь с одышкой

поднимается на третий этаж. Это благодать? Заполненные зловонной смолой лёгкие, смрадное дыхание, больные зубы, хрупкие кости, снижение мозговой активности, повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний. Вот уж, действительно «счастье» и «мечты сбылись». А парень, который мечтает стать великим математиком? Он даже ни на миг не задумался, что компоненты табачного дыма, в частности, никотин активно влияют на все нервные функции, но особенно чувствительна к нему центральная нервная система и прежде всего клетки головного мозга. Тем, кто курит, следует помнить, что под воздействием никотина происходит сужение мозговых сосудов, а, следовательно, уменьшается приток крови к нервной ткани. В связи с этим появляются частые головные боли, происходит ослабление памяти. Курение действует отрицательно на любое проявление нервной деятельности. Великий немецкий поэт Гёте говорил: «От курения тупеешь. Оно не совместимо с творческой работой». **И еще одна «мечта сбылась».**

Ну а что касается девушки однажды, самую неутешительную, да что там неутешительную, просто страшную картину мне довелось видеть около родильного дома. Молодые женщины, готовящиеся стать мамами, выполнить своё самое важное, священное предназначение на Земле... стояли и смолили сигареты одну за одной, и не думали, забыли, не понимали, что они, легкомысленные до варварской жестокости, обрекают своих ещё не родившихся детей, самих себя, на хождение по больницам, на врождённые патологии, на горе и страдания, на запоздалое, горькое раскаяние! Но ничто уже не вернёшь назад. Друзья, не начинайте! Ваши мечты никогда не сбудутся!

Друзья предлагают покурить? Бейся за друзей до последнего, отговаривай, убеждай. Не слушают – ищи друзей в другом месте. У целеустремлённого, сильного духом, правдивого и честного человека всегда появятся такие же друзья. Спасись сам, и вокруг тебя спасутся многие. Главное, обрести большой, настоящий смысл. Сделай правильный выбор!

Наша жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на сигареты, алкоголь и наркотики. Лучше жить полной, активной, разнообразной жизнью, и пусть каждый день наполнится светом и радостью!»

По результатам конкурса авторы лучших эссе были награждены ценными подарками.



15 апреля 2019 года. **Круглый стол по теме «Губительная сигарета»**

*Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.*

*Л.Н. Толстой*



Врачи также выяснили, что рост числа курильщиков параллельно увеличивает количество опасных болезней. Оказывается, если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет - то на 5,5 года; если выкурено от 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

Установили, что люди, начавшие до 15-летнего возраста, умирают от рака лёгких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12- раз инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз - раком лёгких.



В заседании «Круглого стола» на тему «Губительная сигарета» приуроченный к акции «Антитабачный десант» приняли участие: заместитель директора по развитию медицинского центра красоты и здоровья «Навита» Багатурия Рита Романовна, врач Грузицкая Наталия Александровна, преподаватели, члены Студенческого Совета Тамбовского колледжа бизнес-технологий. Подготовка к мероприятию велась и в наглядной форме: студенты подготовили

плакаты и стенгазеты по тематике по пропаганде здорового образа жизни.

Основные направления работы круглого стола:

- пропаганда здорового образа жизни;
- информация о последствиях курения;
- проведение мероприятий прекращения курения;
- запрещение курения на территории колледжа

Приказом директора запрещено курение в здании, колледжа. Информация о последствиях курения размещена в санитарном бюллетене.

Студенты активно и заинтересовано вступили в полемику – что нужно изменить в современном обществе, чтобы люди не курили.



*Великий врач С.П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно нестарым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет»*

16 апреля 2019 года. Учеба волонтерского отряда.  
**Вредные привычки и здоровье**



Преподаватель физической культуры колледжа рассказал членам волонтерского отряда о влиянии вредных привычек на здоровье, и прежде всего курения, употребления алкоголя, наркотиков и психотропных препаратов. Даже здоровый от рождения человек под влиянием вредных привычек постепенно теряет здоровье. Казалось бы, мелочь: пустая бутылка, выкинутая мимо урны, вовремя не возвращенная другу книга, маленькая ложь родителям. Незаметно такие поступки становятся привычками. К сожалению, очень вредными. Здоровье не купить ни за какие деньги. Все мы живем в ритме нашего времени. А сейчас - время восстановления российской молодежи. Время борьбы за трезвый и здоровый способ жизни и быт.

Чудин Александр Владимирович,  
 преподаватель физической культуры

Даже здоровый от рождения человек под влиянием вредных привычек постепенно теряет здоровье. Казалось бы, мелочь: пустая бутылка, выкинутая мимо урны, вовремя не возвращенная другу книга, маленькая ложь родителям. Незаметно такие поступки становятся привычками. К сожалению, очень вредными. Здоровье не купить ни за какие деньги. Все мы живем в ритме нашего времени. А сейчас - время восстановления российской молодежи. Время борьбы за трезвый и здоровый способ жизни и быт.

***Запомните: посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу.***

**«Всесильная сигарета» из газеты**

Выкурившая сигарета, валяясь, стоит курящему 15 минут жизни. Последствия курения для человека надо рассматривать не только с точки зрения смертности, но и заболеваемости.

Курение мужчин – беда. Курение женщин – дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная и для самой курильщицы, и для ее ребенка. Выяснилось, что дети отставают в физическом и умственном развитии не только потому, что их отец пьет, но и потому, что мать курит.

13 табачном дыме более 400 компонентов, 40 их них имеют канцерогенные свойства, способные вызвать раковые заболевания.

Наиболее опасен радиоактивный полоний 210. Попадая с табачным дымом в организм, он накапливается в бронхах, а также в почках и печени. Содержащийся в табаке швотин отравляет к ядам.

Курение – это вредная привычка, она стара, как мир.

**Сравнительные результаты над 200 курящими и 200 некурящими**

| болезни                       | курящие | Не курящие |
|-------------------------------|---------|------------|
| 1.первичие                    | 14%     | 1%         |
| 2.понижение слуха             | 13%     | 1%         |
| 3.плохая память               | 12%     | 1%         |
| 4.плохое физическое состояние | 12%     | 2%         |
| 5.плохое умственное состояние | 18%     | 1%         |
| 6.нечистоплотны               | 12%     | 1%         |
| 7.плохие отметки              | 18%     | 3%         |
| 8.медленно соображают         | 19%     | 3%         |

17 апреля 2019 года. Мини-спектакль «Я никогда не буду курить!»

## Не курите братцы, не курите!

Не курите братцы, не курите!  
Сигареты - модно? - это бред!  
Кажется - невинная забава,  
Ошибаетесь - смертельный вред!

Ну, зачем свое здоровье губите  
В организм, впуская сизый яд  
Говорите - нам легко и весело  
И плевать, что медики твердят!

Жаль, но вам придется мучиться  
Тяготиться от различных бед  
И тогда поймёте горечь привкуса  
Тех «безвинных», первых сигарет.

Ой, девчонки, вы хоть не курите!  
Дым табачный вам еще вредней  
Этим дымом вы бездумно губите  
И себя и будущих детей!

Этот смрад впитается в утробу  
Через кровь змеей ужалит плод  
И младенец горько содрогнется  
От вкушения ужасных нечистот.

Не курите братцы, не курите!  
Чтоб себя и ближних не травить.  
Ведь за эту вредную привычку  
Вам придется дорого платить!

Очень рано к вам придет одышка  
Трудно будет бегать и ходить.  
Будет мучить кашель вас ночами  
И сердечко станет барахлить.

А с детьми - не дай вам Бог такого,  
Да минует дом ваш этот мрак!  
Если скажет врач вам - Лейкемия  
Словно молнией ударит - это рак!

Не курите братцы, не курите!  
Сигареты - модно? - это бред!  
Кажется - невинная забава,  
Ошибаетесь - смертельный вред.



## 18 апреля 2019 года. Научно-практическая конференция по профилактике вредных привычек



В АНПОО «Тамбовский колледж бизнес-технологий» в рамках участия в областной молодежной добровольческой программе «Антитабачный десант» состоялась научно-практическая конференция. Тема проведения конференции «Профилактика вредных привычек (наркомания, алкоголизм, табакокурения) в студенческой среде: проблемы и перспективы решения».

Формирование антинаркотического поведения молодежи; мотивация на здоровый образ жизни; анализ и применение современных профилактических подходов к исследованию проблемы предотвращения наркотической зависимости; анализ и понимание проблем наркомании, алкоголизма, табакокурения, возникающих в молодежной среде; поиск эффективных подходов и путей к решению проблем аддиктивного и девиантного (отклоняющегося) поведения современной молодежи в условия изменяющегося социума.



Организаторами и участниками научно-практической конференции были поставлены следующие задачи:

- Привлечение научного и общественного внимания к проблемам наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения среди молодежи;

- Анализ опыта и содействие развитию эффективных методов профилактики и борьбы с вредными привычками в системе высшего и

среднего профессионального образования;

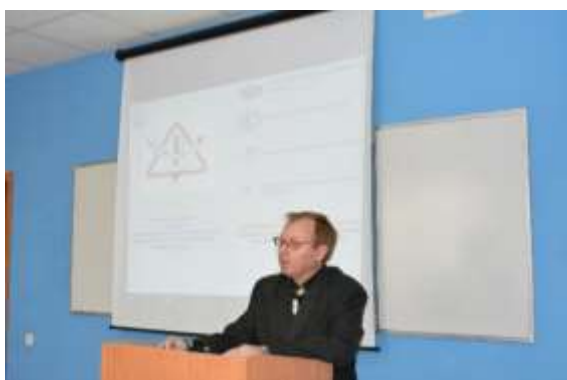
- Выработка рекомендаций для органов государственной и муниципальной власти, образовательных учреждений по созданию благоприятных условий для проведения профилактических мероприятий по противодействию наркомании, пьянству, табакокурению среди учащейся молодежи;

1. Определение специфики наркомании как особого социально-психологического феномена;

2. Определение уголовно-правовой ответственности за незаконный оборот наркотических веществ в Российской Федерации;

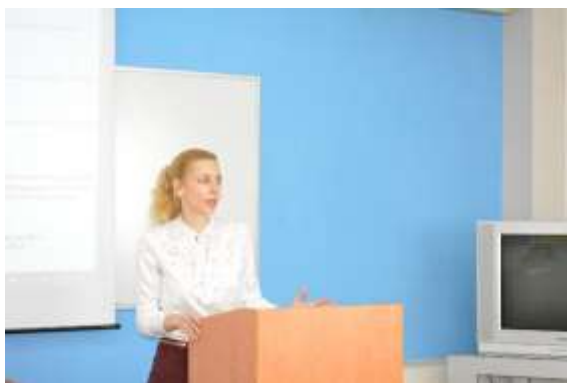
3. Создание условий для формирования у учащихся устойчивых установок на неприятие наркотических и токсических веществ.

В работе конференции приняли участие студенты Тамбовского филиала АНО ВО РосНОУ и Тамбовского колледжа бизнес-технологий, специалисты, психологи, преподаватели и юристы.



Смирнов Вадим Валериевич, заведующий кафедрой гуманитарных, социальных и естественнонаучных дисциплин

С приветственным словом к участникам круглого стола обратился заведующий кафедрой гуманитарных, социальных и естественнонаучных дисциплин Тамбовского филиала АНО ВО «РосНОУ», к. пед. н. Смирнов В.В., который в своем выступлении привел статистические данные по количеству наркозависимых молодых людей в РФ.



Резепова Елена Ивановна, медицинский психолог Центра медицинской профилактики Тамбовской области

С докладом на тему «Воздействие психоактивных веществ на организм человека» выступила Резепова Елена Ивановна медицинский психолог Центра медицинской профилактики Тамбовской области. В своем выступлении она осветила, как воздействует наркотики на мозг, нервную систему и сознание человека.



Стрекалова Валентина Александровна, руководитель Всероссийского общества трезвости по Тамбовской области

Руководитель Всероссийского общества трезвости по Тамбовской области Стрекалова Валентина Александровна рассказала, какую работу проводит общество трезвости с подростками наркоманами и алкоголиками, представила антинаркотическую программу «12 шагов», рассказала о волонтерской работе, которое проводит общество трезвости.



Зайцева Светлана Петровна,  
Преподаватель юридических дисциплин, к.п.н.

Преподаватель колледжа, к.пед.н. Зайцева С.П. рассказала участникам круглого стола об уголовной ответственности за хранение, употребление и сбыт наркотических веществ.

*Остановитесь, люди жизнь прекрасна,  
Но с дымом счастье улетает прочь  
Не сразу. Постепенно и ужасно,  
И лучший врач не сможет вам помочь.  
Друзья и господа, курить бросайте смело,  
Не постепенно, сразу, навсегда!  
Чтоб голова была здорова, не болела,  
Чтоб сердце не болело никогда!»*

**Эдуард Свирский, врач**





Р

## Рекомендации родителям. Что делать, если ребенок закурил?

- Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.
- Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.
- Курение родителей и учителей в присутствии подростков недопустимо!
- Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано.



Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди подростков молодежи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек, адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост.

Безусловно, одной лишь информации о вреде курения недостаточно, чтобы исправить ситуацию с курением среди подростков. Необходимо создание комплексной системы мер, направленной на ликвидацию курения среди подростков и молодежи. А также повышение внимания к проблеме курения не только у учащихся и персонала образовательного учреждения, но и привлечение родителей для совместной и продуктивной работы.

**19 апреля 2019 года. Семинар для педагогических работников  
«Применение здоровьесберегающих технологий в учебно-  
воспитательном процессе»**

**Цель проведения семинара** - анализ педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся; определить пути и способы совершенствования работы в данном направлении.



*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнеработности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»*  
**В.А. Сухомлинский**

Основной педагогический метод — «метод подкреплений», когда студенты имеют возможность в реальной жизни убедиться в необходимости адекватного отношения к своему здоровью, жизни и комфорту, что нужно не только много знать, но и уметь использовать эти знания в быту, что нет предела человеческим возможностям для самосовершенствования. Жизнь в колледже организуется таким образом, что каждый студент в реальной, естественной ситуации становится сознательным субъектом нравственной практики и может реализовать себя под девизом: **«Пренебрежение к своему здоровью — безнравственно!»**.

Решению проблемы формирования у обучающихся негативного отношения к асоциальным явлениям будет способствовать установка на то, что сами студенты способны психологически заражать друг друга и хорошим, и плохим. Решение этих проблем вытекает из необходимости создания такой образовательной среды, в которой будет обеспечиваться равновесие между адаптивными возможностями организма обучающегося и преподавателя и постоянно меняющейся средой. Это реструктуризация педагогической системы с целью: – создания методики обеспечения психолого-медико-социального сопровождения обучающихся на каждом возрастном этапе; – постоянной диагностики состояния здоровья и мероприятий по формированию здорового образа жизни студента и педагога; – эффективной коррекционной и реабилитационной работы по индивидуальным медицинским показателям; – методики включения всех субъектов образовательного процесса в здоровьесберегающую деятельность; – выработка умений, относящихся к саморегуляции эмоциональных состояний и самоконтролю в стрессовых ситуациях.

*«Курение – не привычка, а властная потребность, которая командует человеком. Борьба с курением должна быть общественной, как с опиумом . Поколения курильщиков обречены на вымирание»*  
**С. Торозов, русский учёный**