

Государственное бюджетное учреждение – центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи муниципального района Кинель-Черкасский  
Самарской области

Программа профилактики табакокурения у подростков  
**«Жизнь без никотина»**

Составитель:  
Попова Людмила Викторовна  
педагог-психолог  
ГБУ ЦППМСП м.р. Кинель-Черкасский

## РЕЦЕНЗИЯ

На программу профилактики табакокурения у подростков

«Жизнь без никотина»

Поповой Л.В.

На современном этапе обществу широко и открыто средствами массовой информации пропагандируются не всегда положительные качества личности, в том числе и курение. Наиболее активный и восприимчивый возраст, находящийся в постоянном контакте со СМИ, подросток. В связи с этим, перед обществом в целом и перед психологами, в частности, встает необходимость создания условий предупреждения, профилактики у подростков различного рода зависимостей. Программа Л.В. Поповой является попыткой решения данной проблемы.

По структуре работа отвечает основным требованиям к разработке авторских программ. В аннотации отражается актуальность создания программы профилактики табакокурения у подростков. Автор сформулировала цель и задачи программы, описала ожидаемые результаты реализации программы, представила учебный и учебно-тематический планы.

Основным положительным моментом программы является четкое и глубокое продумывание ее содержания. Темы занятий программы логично структурированы; каждая из них информативно насыщена, актуальна для подросткового возраста. Обращает внимание на себя тот факт, что информация по темам дается не теоретически-назидательно, а проигрывается, обсуждается детьми; на основе личных действий, эмоций, мыслей делаются индивидуальные, а затем и коллективные выводы по теме занятия.

Вместе с тем, работа не лишена недостатков, которые в целом не влияют на положительную оценку работы. Так, оценка результативности

программы требует более развернутого представления, выводы необходимо прописать более полно.

В целом, программа профилактики табакокурения у подростков «Жизнь без никотина» Л.В. Поповой соответствует требованиям, предъявляемым к выполнению подобного рода работ, и заслуживает положительной оценки.

Кандидат психологических наук,  
старший научный сотрудник  
лаборатории социальной психологии

«Регионального социопсихологического центра»

Н.А. Дмитриева



«Подлинность подписи заверяю»

Начальник отдела кадров

М.Ю. Денисова

## АННОТАЦИЯ

**Психоактивные вещества** (ПАВ) - это химические и фармакологические средства, которые при потреблении воздействуют на психические процессы, например познавательную или эмоциональную сферы. Употребление психоактивных веществ сопровождается изменением психического и физического состояния человека, у потребителя формируется болезненное пристрастие, привыкание и зависимость.

Профилактика злоупотребления психоактивными веществами, согласно Концепции, понимается как комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение распространения и употребления психоактивных веществ, а также предупреждение развития и ликвидации негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления ПАВ (безнадзорность, преступность, рост сопутствующих наркомании заболеваний).

Важнейшей признана первичная профилактика злоупотребления психоактивными веществами. При этом важно отметить, что «воротами» приобщения к наркотикам, является употребление алкоголя и курение. Поэтому профилактическая работа начинается с профилактики употребления алкоголя и курения.

Данная программа содержит элементы аффективной психологической модели профилактики злоупотребления психоактивными веществами, наряду с моделью формирования жизненных навыков. Суть профилактики в развитии навыков распознавания и выражения эмоций, формирование способности принимать свои чувства и мысли как основу для выбора поведения, повышение самооценки, определение значимых ценностей. Это позволит предотвратить формирование химической зависимости. Под жизненными навыками понимаются те навыки личного поведения и межличностного взаимодействия, которые позволят подросткам контролировать и направлять свою жизнь, развивать позитивную адаптацию к социальному окружению и вносить изменения в окружающую среду в соответствии со своими интересами и потребностями.

**Цель программы** – сохранение психического и психологического здоровья подростков, предупреждение табакокурения у учащихся 12-15 лет.

**Предмет деятельности** – состояние физического, психического и психологического здоровья учащихся ОУ К-Черкасского района.

**Объект деятельности** - учащиеся образовательных учреждений района с 12 до 15 лет.

Программа состоит из 9 занятий.  
Всего: 9 часов.

Программа предусматривает соблюдение двух важнейших условий:  
— длительность программы не менее 9 занятий по 1- 2 в неделю;  
— определенную последовательность и преемственность содержания в рамках каждого занятия.

**Основные задачи курса:**

- 1) повышение знаний учащихся о различных аспектах отрицательного действия табака;
- 2) выработка негативного отношения к курению и уменьшение социальной приемлемости этой привычки;
- 3) выработка навыков противостояния давлению социальной среды: школа, семья, компания сверстников;
- 4) изменение поведения школьников в сторону полного отказа от курения и мотивация к сохранению этого поведения в будущем.

Занятия проходят в тренинговой форме, содержат теоретические знания и практический материал, который указан в приложении. Программа может быть использована педагогами-психологами образовательных учреждений, реализовываться как самостоятельная, так и в сочетании с программами БФУ «Волна», «Сталкер».

Результативность программы определяется с помощью теста «САН», компьютерного тестирования в начале и после курса занятий, используются опросники «Почему люди курят?», «Насколько вы уравновешены», обратной связи на этапе рефлексии.



«Утверждаю»  
Директор ГБУ ЦППМСП  
м.р. Кинель-Черкасский  
Н.В.Комардина

**Учебный план**  
**Программа профилактики табакокурения**  
**у подростков 12-15 лет**  
**«Жизнь без никотина»**

**Срок обучения: 9 занятий**

**Режим занятий: 2 занятия в неделю, 1 час - 40 мин**

№ п/п	Тема	Всего часов	Лекционных	Практических	Форма контроля
1	Вводная часть «Почему люди курят. Зависимые состояния»	6	1,5	4,5	Тестирование Наблюдение Обратная связь
2	Основная часть «Поведение в трудных ситуациях. Ответственность за принятие решения»	2		2	Обратная связь
3	Итоговая часть «Дышим свободно»	1		1	Тестирование Рефлексия Обратная связь
	Итого:	9	1,5	7,5	



«Утверждаю»  
 Директор ТБУ ЦППМСП  
 м.р. Кинель-Черкасский  
 Н.В. Комардина

**Учебно-тематический план**  
**Программа профилактики табакокурения**  
**у подростков 12-15 лет**  
**«Жизнь без никотина»**

**Срок обучения: 9 занятий**

**Режим занятий: 2 занятия в неделю, 1 час - 40 мин**

№ п/п	Тема	Всего часов	Лекционны х	Практически х	Форма контроля
1	Вводная часть «Почему люди курят. Зависимые состояния»	6	1,5	4,5	Тестирование Наблюдение Обратная связь
	1.1 Самооценка. Самочувствие	1	-	1	Тестирование наблюдение
	1.2 Почему люди курят	1	0,5	0,5	Обратная связь
	1.3 Зависимые состояния	2	0,5	1,5	Обратная связь
	1.4 Последствия курения	2	0,5	1,5	Опросник
2	Основная часть «Поведение в трудных ситуациях. Ответственность за принятие решения»	2		2	Обратная связь
	2.1 Поведение в трудных ситуациях	1	-	1	Обратная связь
	2.2 Ответственность за принятие решения. Понятие группового давления.	1	-	1	Обратная связь
3	Итоговая часть «Дышим свободно»	1		1	
	3.1 Дышим свободно	1	-	1	Тестирование Рефлексия Обратная связь
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	

## Пояснительная записка.

Проблема здоровья российских школьников сейчас остро актуальна. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период его интенсивного развития. В мировой практике представления о психическом и психологическом здоровье основаны на том, что в каждом человеке заложено активное стремление к здоровью, заложена тяга к развитию, к актуализации человеческого потенциала.

В середине 1990-х годов в отечественных исследованиях было обнаружено, что к старшим классам школы до 90% учащихся находятся в состоянии эмоционального напряжения, а до 75% имеют те или иные заболевания стрессовой этиологии.

К концу 1990-х годов официально констатировалось, что:

- ✓ По данным государственной статистики, на 100 тысяч детей до 14 лет ежегодно приходится около 67 тысяч случаев заболеваний.
- ✓ С 1994 по 1996г. до 85% выпускников 10-11 классов имели те или иные нарушения здоровья, в том числе хронические заболевания.
- ✓ Высока заболеваемость нервно-психической системы (каждый третий школьник имеет отклонения от нормы).
- ✓ Численность абсолютно здоровых детей школьного возраста составляет 1,5% - 4,3%.

Все вышеизложенное показывает, насколько актуальной для современного образования становится проблема психопрофилактики.

Если под критериями благополучия ребенка подразумевать:

- Соответствующий возрасту уровень физического развития, физическая самостоятельность
- Индивидуально-типологические особенности
- Речь
- Интеллект
- Произвольность и уровень освоения игровой, продуктивной, и учебной деятельности
- Уровень развития самосознания
- Характер межличностных отношений
- Мотивационно – смысловая сфера, ценностные ориентации
- Уровень эмоциональной устойчивости,

то большинство из них находятся в поле деятельности педагогов и психологов.

**Здоровье** - это естественное состояние организма, характеризующееся отсутствием болезненных изменений, полное физическое, психическое, моральное и социальное благополучие, соответствующий возрасту уровень физического развития, наличие совершенного механизма саморегуляции и



высокой степени адаптации к производственным, социальным и экологическим условиям.

Курение – одна из тяжелейших проблем нашего времени, причина множества болезней и преждевременной смертности человека в современном мире. Ежегодно в мире курение становится причиной прямой или опосредованной смерти 3 миллионов человек. Широкое распространение курения и отсутствие четких тенденций к снижению числа курящих говорит о необходимости принятия безотлагательных мер, направленных на предупреждение начала курения и его прекращение.

Как сделать так, чтобы подросток не начал курить или отказался от этой вредной привычки?

Среди условий, влияющих на раннее распространение привычки табакокурения, можно выделить индивидуально-психологические, возрастно-психологические, а также социально-психологические (влияние семьи и референтной группы).

Среди основных причин, почему подростки курят, чаще других называются три: влияние сверстников (пример курящих друзей), желание снять стресс и стремление выглядеть “круто” (самоутверждение). Т. е. курение подростка - один из симптомов неблагополучия в процессе его личностного самоопределения. Поэтому пристального внимания требует именно неблагополучие, а не курение само по себе – это лишь симптом неблагополучия.

***Цель программы*** – сохранение психического и психологического здоровья подростков, предупреждение табакокурения у учащихся 12-15 лет.

### ***Задачи:***

- 5) повышение знаний учащихся о различных аспектах отрицательного действия табака;
- 6) выработка негативного отношения к курению и уменьшение социальной приемлемости этой привычки;
- 7) выработка навыков противостояния давлению социальной среды: школа, семья, компания сверстников;
- 8) изменение поведения школьников в сторону полного отказа от курения и мотивация к сохранению этого поведения в будущем.

Программа предусматривает длительность не менее 9 занятий по 1- 2 в неделю.

Занятия проходят в тренинговой форме, предполагающей вводную активизирующую, основную часть и заключительную – шеринг.

Основная часть содержит теоретические знания и практический материал.

Работа осуществляется с помощью таких методов, как «мозговой штурм», дискуссии, игровые упражнения, работа в группах и парами, разыгрывание ситуаций и др. Это позволяет активизировать подростков, эмоционально усваивать материал, делать собственные выводы.

Программа может быть использована педагогами-психологами образовательных учреждений, реализовываться как самостоятельная, так и в сочетании с программами БФУ «Волна», «Сталкер».

Результативность программы определяется с помощью теста «САН», компьютерного тестирования в начале и после курса занятий, используются опросники «Почему люди курят?», «Насколько вы уравновешены», обратной связи на этапе рефлексии.



«Утверждаю»

Директор ГБУ ЦППМСР

м.р. Кинель-Черкасский

Н.В.Комардина

## Программа занятий

### 1. Занятие

#### Тема: Самооценка. Самочувствие

**Цель:** обучение учащихся пониманию состояния своего организма, переживание опыта оптимального состояния, выработка негативного отношения к курению.

1. Приветствие «Я – это я. Меня зовут... Я люблю...»
2. Знакомство с программой и правилами работы.
3. Задание: обвести свою ладонь, на каждом пальце записать свое положительное качество.

Подумать о тех качествах, которые в себе не приемлешь (принижаешь, осуждаешь). Их можно исправить, если работать над собой.

4. Игра в парах «Ты все равно молодец, потому что...».
5. Ролевая игра в парах «Покури, ты уже большой!»

**Цель:** упражнение в поиске разумных доводов «за» и «против» курения.

Один предлагает попробовать покурить, а другой отказывается, используя убедительные доводы. Каждый должен побыть в разной роли. После окончания игры - обсуждение: что было легче - предлагать или отказываться, каковы причины начала курения.

6. Быстрый круг «Интересное и полезное». Обратная связь.

### 2. Занятие

#### Тема: Почему люди курят.

**Цель:** уточнение причин приобщения к курению, подведение к необходимости умения позитивного решения проблем.

1. Приветствие «Я лучше всего умею...»
2. Работа группами по 4-5 человек: определить и записать все возможные причины начала курения в подростковом возрасте. Обсуждение.
3. Игра «Прошу...» Вывод о возможностях незаметного привыкания к ПАВ.
4. Работа с таблицами:

#### Зависимость

Действие	Эффект	Результат	Состояние после прекращения действия	Чем люди жертвуют ради продолжения употребления

## Зависимость

Действие	Эффект	Результат	Состояние после прекращения действия	Чем люди жертвуют ради продолжения употребления
Курение табака	Удовольствие	Зависимость	Дискомфорт	Деньги Здоровье Любовь Дружба Семья .....
Употребление алкоголя	Улучшение настроения	Зависимость	Похмелье, слабость, снижение памяти, внимания, раздражительность	
Употребление наркотиков	Эйфория	Зависимость	«Ломка», ухудшение самочувствия, озноб, боль	

Привычка	Эффект	Без этого я...	Ради этого я могу...

5. Дискуссия о необходимости приобретать полезные привычки и умения справляться с трудностями.

6. Упражнение «Из зыбучего песка»

### 3. Занятие

**ТЕМА: Зависимые состояния.**

**Цель:** Выявление значимости полезных привычек и их характера.

1. Приветствие: «Я привык..., потому что...» и «Я не могу отказаться от ...».

2. Упражнение «Гармошка привычек» (В группах по 4-5 чел.)

3. Работа с таблицей «Права личности»:

<b>ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:</b> 1... иногда ставить себя на первое место	<b>ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ:</b> 1... быть безупречным на 100%
2... просить о помощи и эмоциональной поддержке	2... следовать за всеми
3... протестовать против несправедливого обращения или критики	3... делать приятное неприятным вам людям
4... иметь свое собственное мнение или убеждения	4... любить людей, приносящих вам вред
5... совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь	5... извиняться за то, что вы были самим собой

6... предоставлять людям право самим решать свои проблемы	6... выбиваться из сил ради других
7... говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»	7... чувствовать себя виноватым за свои желания
8... не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным	8... мириться с неприятной вам ситуацией
9... побыть одному, даже если другим хочется вашего общества	9... жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было
10... иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того понимают ли их окружающие	10... сохранять отношения, ставшие оскорбительными
11... менять свои решения или изменять образ действий	11... делать больше, чем вам позволяет время
12... добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.	12... выполнять неразумные требования
	13... отдавать что-то, что вам на самом деле отдавать не хочется
	14... нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения
	15... отказываться от своего «Я» ради чего бы то ни было и кого бы то ни было.

#### 4. «Интересное и полезное»

#### 4. Занятие

##### **ТЕМА: Зависимые состояния.**

**Цель:** осознание своей свободы и необходимости некоторых ограничений, представление о стадиях зависимости.

1. Приветствие «Я свободен от...»
2. Игра «Праздник независимости». *Вариант №1*

Участники пишут на доске или ватмане список ограничений, с которыми они сталкиваются в жизни (запреты смотреть телевизор, поздно возвращаться домой и т.д.). На отдельных листах записывается, что было бы, если этого ограничения не существовало бы. После этого каждый участник вытаскивает один листок и рассказывает, что было бы, если бы это случилось в жизни. Обсуждаются возможные последствия отсутствия ограничений и причины введения таких ограничений.

##### *Вариант №2.*

«Представьте, что вы совершенно свободны: вы не обязаны выполнять все ограничения, с которыми обычно сталкиваетесь, никто не

может указывать вам, что делать. Расскажите, как будет складываться ваш день».

После рассказа группа обсуждает, к чему может привести такое поведение, что может быть конструктивным, а что нет. Важно выяснить, насколько поведение будет отличаться от обычного распорядка.

### 3. Игра «Я должен»

**Цель:** работа с иррациональными идеями, умение определять степень рациональности идеи.

Участникам предлагается закончить фразу: «Я должен...» (например: «Я должен учиться только на отлично»). После этого группа обсуждает, насколько это возможно в реальной жизни.

Одновременно, автор фразы пытается переформулировать ее, более точно выразив свое отношение к этой идее (например: «Я хотел бы учиться на отлично», или: «Я прекрасно знаю, что это сложно, я просто постараюсь учиться хорошо»).

### 4. Стадии формирования зависимости от ПАВ

#### 1. Первые опыты

#### 2. Стадия контролируемого приема

#### 3. Начало проблем

#### 4. Употребление – цель жизни

Наркотическая зависимость – самое емкое понятие в представлении зависимостей. Общая картина зависимостей – весьма пестрая и включает в себя ряд патологических поведенческих отклонений, к которым относятся, например, игры карты, на компьютере, проигрывание денег не игровых автоматах. К ПАВ можно отнести абсолютно любое химическое вещество, способное вызвать пусть кратковременное, но изменение некоторых составляющих сознания. Одни опасны побочными действиями. Другой ряд психоактивных веществ, тоже вызывающих изменение сознания - наркотики. Зависимость от них может развиваться после первого же употребления. Существует много классификации наркотиков. Юридическая классификация:

- легальные (спиртосодержащие напитки, табак, медикаменты)
- нелегальные, за распространение которых можно лишиться свободы.

Научная классификация, взятая на вооружение уголовным миром для удобства «расценок», распространения и затягивания в наркотизацию: «легкие» и «тяжелые» наркотики. Традиционно наркомафия считает самым «легким» наркотиком марихуану (гашиш). Действительно, способ производства прост, растение растет без помощи человека, при производстве не требует специальной химической обработки. Транспортировка, способы распространения тоже не сложные. Нередко к «легким» наркотикам относят т.н. экстази. Он дает возможность длительно находиться в состоянии движения – в танце на дискотеке.

Сами наркотики постоянно разрушаются ферментными системами и выводятся через почки, кишечник и легкие в результате физическая

зависимость принуждает употреблять наркотики регулярно, не давая никакой передышки. Пропустив время приема очередной дозы, наркоман обрекает себя на мучительные страдания.

#### 5. «Интересное и полезное»

#### 5.3. Занятие

**Тема: Последствия курения.**

**Цель:** Формирование комплекса знаний учащихся о различных аспектах отрицательного действия табака.

1. Приветствие «Пожелания в конверте»
2. Разминка «Превращения в лесу чудес...»
3. Упражнение «Влияние курения на организм человека» (на фигуре человека нарисовать органы, подверженные болезненным изменениям). Обсуждение.
4. Ролевая игра «Отказ», ситуации вовлечения в употребление ПАВ.

**Ситуация 1.** Ты – новичок в школе и еще не нашел новых друзей. После уроков на улице тебе встретились двое ребят из нового класса. Они предлагают тебе зайти к одному из них домой – выпить (вина, пива), послушать музыку.

**Ситуация 2.** Твой одноклассник, пользующийся большим авторитетом в классе, приглашает тебя в свою компанию. Там тебе предлагают покурить вместе со всеми: ведь ты же не «паинька», «папенькин сынок» и можешь быть «свободным человеком».

### 5 СПОСОБОВ ОТКАЗА:

1. Вежливо и спокойно сказать: «нет, спасибо».
2. Не только отказать, но и объяснить причину отказа: «нет, потому что...»
3. Настойчиво и уверенно повторить свой отказ: «нет и все!»
4. Просто уйди! Иногда это лучший выход.
5. Ответь холодным взглядом на опасное предложение. Сделай вид, что ты не слышал его.

Определенные качества позволяют более успешно противостоять провоцирующему поведению. К таким качествам можно отнести самостоятельность, критичность мышления, высокую самооценку, высокую стрессоустойчивость, низкую тревожность, наличие чувства юмора. Эти качества не являются врожденными и могут успешно поддаваться развитию и коррекции именно в подростковом возрасте, когда происходит активное развитие личности.

Не каждый изначально обладает качествами, позволяющими уверенно чувствовать себя в сложных ситуациях, поэтому необходимо учиться правильному поведению в таких ситуациях, обсуждать возможные выходы и решения проблем с друзьями, родителями, психологом.

5. Рисование и презентация плакатов «Курить - здоровью вредить!», «Здоровый образ жизни» (2 подгруппы)
6. Быстрый круг «Интересное и полезное».

#### 6. Занятие

**Тема: Последствия курения.**

**Цель:** Закрепление знаний учащихся о различных аспектах отрицательного действия табака.

1. Приветствие, пожелания.
2. Демонстрация воздействия продуктов курения на легкие с помощью модели - губки и раствора краски.
3. Просмотр презентации «Стоп смокинг», обсуждение, уточнение понятия «пассивное курение».
4. Игра «Реклама».
5. Упражнение на ватманах «10 причин не курить» (3 группы)
6. Быстрый круг «Интересное и полезное».

#### 7. Занятие

**ТЕМА: Поведение в трудных ситуациях.**

**Цель:** выработка навыков противостояния давлению социальной среды: школа, семья, компания сверстников. Научиться находить резервы, которые помогут преодолеть чувство тревоги, одиночества, застенчивости.

1. Приветствие «Веселый зоопарк» (изобразить какого-либо животного).
2. Упражнение «Скульптор и материал». Разбиться на пары. Один партнер играет роль «скульптора», другой - «материала». «Скульптору» надо «вылепить» любой предмет или игрушку. Он не имеет права давать команды «материалу», пользуясь в работе только своими руками (наклоняет, поднимает, сгибает и т. д.) Затем происходит смена ролей, и упражнение повторяется.  
Обсуждение: В какой роли наиболее приятное самочувствие? Какие чувства возникали, в случае несовпадения желаний «материала» и действий «скульптора»?
3. Дискуссия «Принятие решения»  
Цель: познакомить учащихся с этапами принятия решений (продумывание вариантов решения, оценка каждого варианта, выбор окончательного варианта).

4. Упражнение в парах «Ситуация выбора». Придумать и инсценировать ситуацию, используя примеры:

Радость + доверие =
Страх + неуверенность в себе =



Выпячивание себя + радость =
Надежда + доброжелательность =
Нежность + дружелюбие =
Злость + страх =
Обида + недоверие =
Тревога + радость =
Тревога + страх =
Радость + интерес =
Сомнение + радость =
Беспокойство + злость =
Восхищение + интерес =

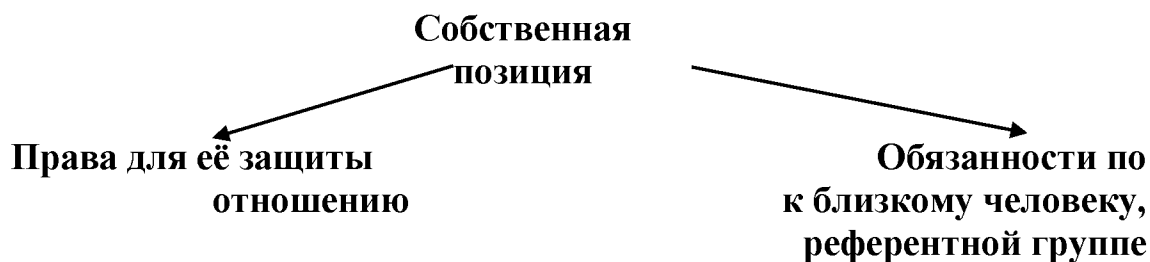
5. Быстрый круг «Интересное и полезное».

8. Занятие

**ТЕМА: Ответственность за принятие решения. Понятие группового давления.**

**Цель:** уточнение представления учащихся о доле их ответственности за собственное будущее, познакомить их с понятием группового давления, упражнять в способах уверенного поведения.

1. Приветствие, игра «Разожми кулак».
2. Дискуссия на тему «Моя свобода и ответственность»



### 3. Игра: ОТВЕТ - «НЕТ»

Цель: учащиеся учатся говорить "нет" в различных ситуациях, каждый ученик может побывать в такой ситуации и сказать «нет».

Твой друг предлагает тебе:

- украсть несколько конфет;
- прогулять занятия;
- убежать из дома;
- выпить пиво; покурить;
- списать контрольную работу;
- сделать кому-нибудь пакость.

Незнакомый взрослый человек уговаривает тебя:

- пойти прогуляться вместе с ним;
- купить таблетки или другие лекарства;
- не слушаться, обмануть родителей;

Группа друзей хочет, чтобы:

- ты тихо ушел ночью из дома и встретился с ними;
- ты украл для них образец контрольной работы;
- покурил с ними;
- ты попросил своего старшего брата купить им пива;
- ты с ними выпил.
  - ✓ Есть ли еще какие-либо способы выйти из похожей ситуации принуждения, не теряя достоинства и своего "лица"?
  - ✓ Есть ли последствия отказа и защиты своей точки зрения (например, потеря друга, очень плохое самочувствие)?
  - ✓ Какие могли бы возникнуть в этой ситуации проблемы, если бы ты не сказал "нет"?

### 4. Обратная связь «Я для себя решил...»

### 9. Занятие

**ТЕМА: Дышим свободно.**

**Цель:** переживание опыта оптимального состояния организма, закрепление резко негативного отношения к курению.

1. Приветствие, пожелания.
2. Упражнение «Солнце радости»

3. Игры «Волшебник», «Как ты это воспринимаешь», «Цвет»
4. Релаксационное упражнение «Радуга»
5. Скульптура из бумаги «Город будущего» (2 группы).

### Список литературы

1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. - М., 1996.
2. Гузиков Б.М., Мейроян А.А. Что губит нас. - Л., 1990.
3. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. – М., 1999.
4. Педагогика и психология здоровья. - М., Академия, 2003.
5. Смирнов Н.К. Теория и практика антинаркотического воспитания личности. – М., 2000.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М., Академия, 2002.
7. Спасибо, не курю! – М., Молодая гвардия, 1990.
8. Жорж Ж. Детский стресс и его причины. - М. 2003.
9. Методическое пособие по программе профилактики наркозависимости «Сталкер» - НПФ «Амалтея» Санкт-Петербург, 2003.
10. Методическое пособие «Предупреждение табакокурения у школьников» - М., 2004 г.
11. Бабинский М.Б., Белогуров С.Б., Ерхова Н.В. и др. Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся общеобразовательных учреждений – М., 2005.
12. Ковальчук М.А., Н.Г. Рукавишникова, Е.Н. Корнеева, Е.Г. Заверткина  
Коррекция поведения несовершеннолетней молодежи, склонной к употреблению психоактивных веществ – Ярославль, 2004.
13. Безух К.Е. Модульный курс «Выбор за тобой» для подростков 14-17 лет - Ярославль, 2008.
14. Тихомиров С.М. Первичная профилактика курения табака – «Армпресс», М., 2004.

