**ПРОЕКТ**

**«МЫ ПРОТИВ КУРЕНИЯ!»**

**период реализации: февраль-март 2014 г.**

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

**Актуальность проблемы** состоит в том, что одна из главных задач государства и общества - обеспечение здоровья нации. Борьба с курением в молодом возрасте - составляющая часть борьбы за здоровый образ жизни, поскольку курение является серьезным фактором риска многих хронических неинфекционных заболеваний в зрелом возрасте, которые в свою очередь часто не позволяют взрослому человеку достичь своего акме в личностном развитии. **Аргументы в пользу проекта профилактики курения детей и подростков базируются на том, что «если ребенок не стал курить в подростковом возрасте, то вряд ли это произойдет после».** Не вызывает сомнения, что профилактика должна осуществляться рано, уже в детском и подростковом возрасте. Предполагалось, что психологические условия, а именно, личностные, поведенческие особенности, а также негативные воздействия близкого окружения влияют на приобщение подростков к курению. Низкая толерантность подростка к внешним воздействиям, ухудшающим здоровье и препятствующим развитию личности как целостной системы, включает как индивидуально-личностные, поведенческие факторы, так и определенное отношение к окружающим социальным факторам. По нашему предположению, к личностным характеристикам, повышающим риск начала курения в раннем возрасте можно отнести агрессивность, высокую тревожность, раздражительность, склонность к рискованному поведению, негативизм и некоторые другие характеристики личности и поведения человека.

Основными мотивами, приводящими к началу курения, являются желание казаться взрослыми, любопытство, «быть в компании» и «неприятности».

Комплекс мероприятий, основанных на подходе к профилактике вредных привычек, может способствовать повышению адаптивности, сопротивляемости, повышению психической и личностной устойчивости к воздействию факторов риска, провоцирующих курение в подростковом возрасте, а также к отказу от курения подростков.

Определены этапы реализации проекта работы с подростками по отказу от курения: этап диагностики, позволяющий выявить личностные особенности подростка, тип курительного поведения, провести дифференциацию по уровню мотивационной готовности к отказу от курения; этап индивидуальной работы психолога с подростком; комплекс тренинговых групповых занятий, направленных на становление адекватной самооценки, положительного образа «Я», коррекцию негативизма и деструктивного поведения, тренировку устойчивости и противостояние давлению сверстников.

Основными мотивами, способствующими приобщению подростка к курению, являются психологические характеристики подросткового возраста: любопытство, курение за компанию, нежелание отставать от друзей, что подтверждает огромное влияние друзей и приятелей на мальчиков в подростковом возрасте. Подростки, общающиеся с курильщиками, более склонны к курению, так как считают, что курение принято и распространено в большей степени, чем это имеет место на самом деле. Неприятности также выступают основным мотивом к курению, что указывает на наличие стрессовых ситуаций и состояний эмоционального напряжения, а также неумения правильно с ними справляться.

В России запрещено курение в общественных местах. За нарушение предусматривается административное взыскание в виде штрафа.

В целом важен каждый из аспектов здоровья, каждый влияет на все остальные. Каждый аспект освещается в данной учебной программе с целью довести до подростков принципы здорового образа жизни. Здоровье — это состояние полного физического, умственного, социального, личностного, духовного, эмоционального и интеллектуального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немощи.

Ребята, давайте ещё раз хорошо подумаем, стоит ли курить, или все-таки наше здоровье важнее. Не зря, наверное, в народе говорят, здоровье не купишь.

Реализация этого проекта будут заниматься: пресс-центр ученического коллектива, сектор досуг, администрация школы, психолог.

Он направлен на предотвращение подросткового курения, формирование в молодежной среде моды на здоровый образ жизни.

По условиям проекта каждый ученик класса берет на себя письменное обязательство не курить. Участники проекта, нарушившие обязательства, выбывают из неё.

В проекте предусматривается организация тематических конкурсов, игр, мастер-классов и спортивных состязаний. Школьников ждут интересные встречи между классами , различные досуговые мероприятия, самостоятельное проведение акций в поддержку здорового образа жизни, тренинги, уроки здоровья и профилактические занятия.

Планируется, что в проекте примут участие ученики шестых и седьмых классов школы.

**НАШ выбор – не курить.**

***Причины не курить***

Мне не нравится курить

Курение вредно для моего здоровья.

Я не хочу иметь вредные привычки.

Это неприятно выглядит.

Это слишком дорого.

Это вызов другим, показать, что я не курю.

Никто из моих друзей не курит.

Это повредит моим спортивным достижениям.

Мои родители не одобряют курение.

**Цель проекта**:

создание эффективной системы борьбы с вредной привычкой детей и подростков.

**Задачи проекта:**

- Создать комплексную систему мер, направленную на ликвидацию курения на территории школы.

- Предоставить обучающимся объективную информацию о последствиях курения и выработать представление о негативном влиянии курения.

- Сформировать у обучающихся негативное отношение к курению.

**Объект исследования** - личность курящих и некурящих подростков.

**Предмет исследования** – психологические условия эффективности профилактики курения у подростков.

**Критерии отслеживания эффективности**

Предложенного проекта

1. Уровень и степень добровольной вовлеченности родителей, детей и других людей в мероприятия.

2. Изменение отношения к возможному приему ПАВ

3. Уровень конфликтности в подростковой среде

4 Появление у подростков устойчивых интересов

5 Повышение успеваемости

**Основные мероприятия по реализации проекта.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **мероприятие** | **срок** | **класс** | **ответственные** |
| 1 | Анкетирование, соцопрос «Почему подросток курит» | 8.02-11.02 | 6-7 |  |
| 2. | Изготовление и распространение буклетов о вреде курения | 14.02-17.02 | 6-7 |  |
| 3. | Классные часы «Мы не курим, и вам не советуем» | 21.02-25.07 | 6-7 |  |
| 4 | Выступление старших классов  «Мы против курения!» | 4.03 | 6 |  |
| 5 | Спортивные соревнования «Сильные, ловкие, смелые» | 22.02 | 6 |  |
| 6 | Акция «Конфета, вместо сигареты» | 10.03 | 6-7 |  |
| 7 | оформление общешкольного стенда «Вред сигареты» | 14.02 |  |  |
| 8 | Рейды по «курительным местам» на переменах | 14.03-21.03 | 6-7 |  |
| 9 | Акция «Я против курения» | 14.02 | 6-7 |  |
| 10 | Конкурс рисунков, газет «Мы за ЗОЖ» | 16.03-18.03 | 6-7 |  |
| 11 | Конкурс стихотворений собственного сочинения о вреде курения. | 18.03 | 7 |  |
| 12 | написание статьи в общешкольную газету «ШИК» | 11.03 | 7 |  |

**Ожидаемые результаты:**

1. Формирование негативного отношения к сигарете у подростков.

2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от психоактивных веществ.

3. Повышение уровня развития умений и навыков:

а) уверенного позитивного поведения;

б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;

в) отстаивания и защиты своей точки зрения;

г) осознанного и уверенного умения сказать курению «Нет».

д) повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

**Учащиеся должны знать:**

- болезни, связанные с применением ПАВ;

- причины и последствия ПАВ (табакокурения);

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные знания на практике;

- уметь говорить «Нет»;

- вести активный здоровый образ жизни.

**Учащиеся должны приобрести навык:**

- работы в коллективе;

- высказывания своих мыслей;

- изучения научной литературы.