Шкідливі звички та організація їх профілактики в школі

 **Зміст**

 Вступ------------------------------------------------------------------------------------ 3

Розділ 1. Загальна психофізіологічна характеристика розвитку організму підлітків та вплив шкідливих звичок на його розвиток ----------------------- 5

1.1 Психофізіологічні особливості розвитку дитячого організму -----------5

1.2 Вплив шкідливих звичок на розвиток підлітків ----------------------------8

 Розділ II. Педагогічні можливості школи у виявленні та профілактики шкідливих звичок ---------------------------------------------------------------------13

2.1 Організація профілактичної роботи в школі --------------------------------13

2.2 Методи дослідження -------------------------------------------------------------17

Висновок --------------------------------------------------------------------------------28

Список використаної літератури---------------------------------------------------30

Додатки----------------------------------------------------------------------------------33

 **Вступ**

Відбуваються демократичні перетворення у всіх сферах суспільства торкнулися і систему освіти, стратегічною метою якої є створення оптимальних умов для повноцінного розвитку особистості дитини. Останнім часом досить велика увага стала приділятися вихованню особистості не тільки грамотної, але і, перш за все, здорової, так як стан здоров'я учнів значно погіршився. Міцне здоров'я сприяє успішності занять будь-яким видом діяльності, у тому числі і розумової. Спеціальні дослідження показали, що основною причиною низької успішності у 85% учнів загальноосвітніх шкіл є слабке здоров'я .

Стан здоров'я підростаючого покоління - найважливіший показник благополуччя суспільства і держави, що відображає не тільки справжню ситуацію, а й дає точний прогноз на майбутнє. Трудові ресурси країни, її безпеку, політична стабільність, економічний добробут, і морально - етичний рівень населення безпосередньо залежать від стану здоров'я дітей, підлітків, молоді.

У зв'язку з цим перед суспільством постала проблема виховання людини, яка прагне до здорового способу життя. Тому дослідження впливу шкідливих звичок на організм людини, можливості їх профілактики є дуже актуальною для сучасного суспільства, цим пояснюється її вибір для нашого дослідження.

Проблема дослідження полягає у виявленні причин шкідливих звичок підлітків.

Об'єкт дослідження: шкідливі звички підлітків.

Предмет дослідження: вплив шкідливих звичок підлітків на розвиток.

Мета дослідження: визначення впливу шкідливих звичок на організм підлітка і організація їх профілактики в школі.

Завдання дослідження:

1)Вивчити та проаналізувати літературу з порушеної проблеми.

2) З'ясувати причини, які спонукають підлітків до зловживання шкідливими звичками, розглянути можливості їх профілактики.

3) Проаналізувати результати експериментально - практичної роботи і дати рекомендації щодо використання їх у практиці роботи школи.

Гіпотеза дослідження:

Якщо виявити причини шкідливих звичок у підлітків, то можна буде ефективно організувати профілактичну роботу в школі.

Методи дослідження:

Вивчення літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з цього питання, досвіду освітніх установ.

Спостереження, бесіди, анкетування.

База дослідження: Калинівська ЗОШ І-ІІІ ступенів.

Новизна дослідження полягає у вивченні даного питання в конкретному навчальному закладі, створення рекомендацій з профілактики шкідливих звичок для названого освітньої установи. У цьому полягає практична значимість дослідження.

**Розділ 1. Загальна психофізіологічна характеристика розвитку організму підлітків та вплив шкідливих звичок на його розвиток**

1.1 Психофізіологічні особливості розвитку дитячого організму

Як відомо в підлітковому віці йде активний фізичний ріст організму.

Зріст (довжина тіла) - один з найважливіших показників фізичного розвитку. Відомо, що зростання триває до 17-19 років у дівчат і до 19-22 років у хлопців. При цьому періоди прискорення зростання перемежовуються з періодами відносного уповільнення. Так досить значне збільшення довжини тіла спостерігається в перший рік життя (в середньому на 25 см), потім у віці від 4 до 7 років і на початку періоду статевого дозрівання (він триває у дівчаток з 10 до 16 років, а у хлопчиків з 11 до 17 років) [22]. Як видно з даних змінюються й інші фізичні показники. Тому важливо, щоб в період інтенсивного фізичного розвитку підліткові були чужі шкідливі звички.

Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами умов, що впливають на особистісний розвиток дитини. Вони стосуються фізіології організму, відносин складаються у підлітків з дорослими людьми і однолітками, рівня розвитку пізнавальних процесів, інтелекту і здібностей. У всьому цьому намічається перехід від дитинства до дорослості. Організм дитини починає швидко перебудовуватися і перетворюватися в організм дорослої людини. Центр фізичного і духовного життя переміщається з дому в зовнішній світ, переходить в середу однолітків і дорослих. Відносини в групі однолітків будуються на більш серйозних, ніж розважальні спільні ігри, справах, що охоплюють широкий діапазон видів діяльності, від спільної праці над чим-небудь до особистого спілкування на життєво важливі теми. У всі ці стосунки з людьми підліток вступає, вже будучи інтелектуально досить розвиненою людиною і розташовуючи здібностями, які дозволяють йому зайняти певне місце у взаєминах з однолітками. Процесу інтелектуального розвитку завершується дещо раніше, ніж процес формування їх як особистості. Протягом трьох - чотирьох років навчання в старших класах школи формується мотиваційна сфера людини, визначаються його особисті і ділові інтереси, виявляються професійні нахили та здібності.

Підліток- це найважчий з дитячих вікових, що представляє собою період становлення особистості. Тут складаються основи моральності, формуються соціальні установки, ставлення до себе, до людей, до суспільства. У цьому віці також стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісного поведінки. Головні мотиваційні лінії цього періоду - самопізнання, самовираження, самоствердження. Тому часто, для того щоб утвердитися в середовищі однолітків, багато підлітків і долучаються до шкідливих звичок. На їхню думку, це робить їх дорослішими в очах однолітків.

У підлітковому віці учні прагнуть бути схожими на старших, іноді таке бажання стає настільки сильним, що підліток передчасно починає вважати себе вже дорослою, вимагаючи відповідного звернення з собою як з дорослою людиною. Бачачи прояв деяких якостей у дорослих або у тих, хто його старше, підліток починає їм наслідувати, це теж призводить до прилучення їх до шкідливих звичок.

Підліткові подобається відчувати себе дорослим. Це пов'язано і з фізичними змінами його організму. Підлітки копіюють поведінку дорослих, які користуються авторитетом в їхньому колі. Сюди входить мода в одязі, зачіски, прикраси, косметика, лексикон, манера поведінки, способи відпочинку, захоплення. Крім дорослих зразками для наслідування можуть бути і старші однолітки.

Для хлопчиків - підлітків об'єктом наслідування часто стає та людина, яка веде себе "як справжній чоловік", володіє силою волі, витримкою, сміливістю, мужністю, витривалістю, вірністю в дружбі. У дівчаток розвивається тенденція наслідувати тим, хто виглядає "як справжня жінка": старшим подругам, привабливим, що користуються популярністю дорослих жінок. Багато хлопчиків – підлітків уважно починають ставитися до занять фізичними вправами, спрямованих на розвиток витривалості, у дівчаток же переважає наслідування зовнішньої атрибутики дорослості: одягу, косметики, прийом кокетства.

Таким чином, формування і розвиток самосвідомості дитини табажаний образ "Я" у підлітків зазвичай складається з оцінок інших людей. На жаль, в житті часто у підлітків виникають хибні уявлення про те, яким повинен бути "справжній чоловік" і "справжня жінка", бачать їх у тих, кому властиве захоплення шкідливими звичками, починають сліпо їм слідувати

Багато підлітки прагнуть займатися самовихованням. Це особливо характерно для хлопчиків. Головним ідеалом для них стає ідеал мужності. Підлітки починають наслідувати героїв фільмів і прочитаних книг. Але в даний час для багатьох знову ж героями стають аж ніяк не ідеальні люди. Телебачення сприяє формуванню у підлітків шкідливих авторитетів: сильний красивий чоловік красиво "вживає" алкоголь і палить. І волею - неволею образ такої людини залишається в пам'яті підлітка.

Таким чином, важливо сприяти прагненню у підлітків захопленню здоровим способом життя, це допоможе протистояти шкідливим звичкам. Раз у підлітків є прагнення виробити в себе корисні якості, важливо їм допомогти в цьому.

Також для підлітків характерна пізнавальна і творча активність. Вони прагнуть дізнатися щось нове, чого-небудь навчитися. Підлітки прагнуть займатися самоосвітою. Вони вибирають для себе предмети, які особливо їм цікаві. Нерідко ставлення до того чи іншого предмету визначається ставленням до вчителя. Тому саме вчителю належить одна з головних ролей у формуванні здорового способу життя у підлітків. Учитель повинен бути зразком поведінки для них.

У підлітковому віці з'являються нові мотиви навчання, пов'язані з розширенням знань, з формуванням потрібних умінь і навичок, що дозволяють займатися цікавою роботою, самостійною творчою працею. Вчення доповнюється самоосвітою. Це прагнення в учнів також необхідно підтримувати.

Також у підлітковому віці відбувається формування системи особистісних цінностей, які визначають зміст діяльності підлітка, сферу його спілкування, вибірковість ставлення до людей, оцінки цих людей і самооцінку. У старших підлітків з'являються професійно-орієнтовані мрії.

Завдання оточуючих підлітка дорослих людей полягає в тому, щоб допомогти йому розібратися в істинних цінностях.

У зв'язку з цим велика роль відводиться системі виховної роботи в школі, у класному колективі.

У підлітковому віці, на думку Р.С. Немова, високого рівня досягають усі без винятку пізнавальні процеси: механічна пам'ять, мова, яка стає високорозвиненою, мислення представляється у всіх видах: наочно - дієве, наочно - образному, словесно - логічному. Стає можливим навчання підлітка найрізноманітніших видів практичної і розумової діяльності [13, 188].

Підліток має безліч характерних для цього віку протиріч і конфліктів. Так, наприклад, важливо, ставлячись до підлітка по - серйозному, тобто по - дорослому, разом з тим звертатися з ним як з дитиною, яка постійно потребує допомоги і підтримки, але зовні при цьому такого "дитячого" звернення не виявляти. Саме правильні взаємовідносини з дорослими людьми допомагають підлітку уникнути захоплення шкідливими звичками.

1.2. Вплив шкідливих звичок на розвиток підлітків

Одна з проблем сучасного суспільства - величезна кількість людей, що палять, в тому числі зросла кількість підлітків-курців, які курять, щоб виглядати дорослішими, курять, щоб завоювати авторитет серед однолітків, курять з цікавості, за компанію, щоб схуднути, тому що це модно, не замислюючись про наслідки, не думаючи про майбутнє. Деякі помилково вважають, що куріння мобілізує, допомагає зосередитися.

Деякі починають палити, надивившись реклами, добре, що зараз на телебаченні заборонена реклама сигарет. Хоча про чудодійні властивості пива продовжують вести мовлення на всіх каналах, помилково припускаючи, що після 22 годин, підліток телевізор не дивиться.

Після проведення дослідження можна навести такі результати дослідження причин куріння у школярів . ( додаток 1.Табл.1. Процентне співвідношення залежно від причин куріння )

Наслідування іншим, відчуття новизни, бажання здаватися дорослими в кінцевому рахунку призводить до того, що погіршується здоров'я підлітків. Якщо людина почала палити в 15 років, то тривалість його життя зменшиться більш ніж на 8 років. Почали курити до 15 років частіше вмирають від раку, ніж ті, хто почав курити після 25 років [1,64].

Статистика свідчить, що з кожних 100 чоловік, померлих від раку легенів, 90 курили, з кожних 100 чоловік, померлих від хронічних захворювань легенів, 75 курили, з кожних 100 померлих від ішемічної хвороби серця 25 курили [1,63]. Причому, якщо палити людина починає в підлітковому віці, це якраз і сприяє виникненню зазначених вище хвороб.

Під впливом нікотину число серцевих скорочень зростає на 15 - 20% відсотків. Регулярне куріння змушує серце працювати з підвищеним навантаженням, що призводить, врешті-решт, його до передчасного зношування. При тривалому безперервному курінні (кілька сигарет підряд) пульс нормалізується лише після 30 хвилин [1,65]. Цей прискорюють ефект нікотину сприяє його швидкому проникненню в кров.

Тому підлітку, у якого йде формування внутрішніх органів, куріння шкодить особливо сильно. Завдає шкоди воно і навколишнім дітям, які є "пасивними курцями". Пасивне куріння збільшує на 10-30 відсотків ризик розвитку раку легенів [1,66]. Тому підліток повинен розуміти, що перебуває поряд з тими, хто курить, також шкідливо для його здоров'я.

Блокування у курців гемоглобіну (10% і більше) чадним газом шляхом утворення карбоксигемоглобіну призводить до того, що в момент фізичного навантаження, коли постачання органів і тканин киснем найбільш необхідно, вони його отримують недостатньо, і спортсмен - курець не може найкращим чином розкрити свої можливості : у нього виникає задишка, як у людини, яка знаходиться в розрядженою атмосфері, на висоті більше 2 тисяч метрів над рівнем моря [1,64]. Устані спокою також окис вуглецю пов'язує частина еритроцитів і утрудняє постачання тканин киснем. Раннє куріння не може не позначитися на стані підлітка на уроках фізкультури або при заняттях спортом, на його спортивні результати.

Якщо людина вдихає велика кількість окису вуглецю в процесі куріння, це може призвести до тяжких наслідків, так як окис вуглецю пов'язує більшу частину еритроцитів, що утруднює постачання тканин киснем. Кров набуває в даному випадку темно - червоний колір.

Куріння негативно впливає на імунну систему організму. Тому підлітки, які курять, частіше хворіють.

Мозок звикає допостійних нікотиновим подачок і починає вимагати "нікотину", виникає занепокоєння, дратівливість, нервозність.

Таким чином, куріння є шкідливою звичкою, яка згубно впливає на весь організм людини, а особливо на організм зростаючий. При тривалому впливі тютюнового диму на організм підлітка зростає ризик розвитку серцево - судинних і бронхолегеневих захворювань. Крім цього, є прямі докази того, що у підлітків внаслідок куріння знижуються розумові здібності [1,39].

Величезну шкоду завдає алкоголь, який потрапляє в організм зростаючої людини, будь то горілка, пиво, або сухі вина.

Алкоголізм сьогодні може бути названий "прокляттям людини", число жертв багатовікової війни людства з алкоголем постійно наростає.

Споживання спиртних напоїв з підліткового віку створює сприятливий фон для виникнення і розвитку багатьох хвороб: кожен третій випадок кардіологічного і кожен четвертий випадок онкологічного захворювання у чоловіків пов'язані з алкоголем, крім того, в прямій залежності від споживання спиртних напоїв знаходяться такі захворювання, як цироз печінки, порушення психіки, виразка шлунка.

Особливо згубний вплив надає алкоголізм на здоров'я підлітків. У країні середній вік вживання алкоголю серед хлопчиків знизився до 12,5 року, серед дівчаток до 12,9 року [25,13].

Алкоголь, потрапляючи в організм підлітка, швидко розноситься кров'ю та концентрується в мозку. Особливо ранима нервова система, головний мозок дитини [28,77].

Останнім часом почастішали випадки, коли діти в стадії алкогольного стану потрапляють до лікарень, це викликано сильними отруєннями алкоголем, і тим, що підлітки з неблагополучних сімей вживають сурогати, спиртовмісні рідини та алкоголь низької якості.

Потрібно відзначити, що випадки смерті дітей від спиртних напоїв не настільки вже й рідкісні.

Статистика страшна, тому виникає серйозне питання щодо профілактики вживання алкоголю серед підлітків.

"Дитячий підлітковий алкоголізм" - цей термін поступово входить у нашу мову. Алкоголь робить сильний вплив на вчинки молодих людей.

Останнім часом великою проблемою стала проблема поширення наркотиків серед підлітків. Опитування, проведені у великих містах, показують, що сьогодні кожен третій школяр 13-16 років знайомий з одурманюючими препаратами не з чуток. Різко знижується вікова планка початку їх вживання. П'ята частина неповнолітніх споживачів наркотиків становлять дівчата.

Діти - наркомани погано навчаються або не навчаються зовсім, рано вмирають, так як вони хворіють, і ніщо їх вже не може врятувати, так як наркоманія майже не виліковна.

В останні роки в Україні значно зросла кількість людей, що вживають наркотики. За даними МОЗ, на кінець 2010 року в наркологічних диспансерах перебували на обліку близько 270 тисяч осіб, що зловживають наркотичними засобами.

Особливу тривогу викликає різке "омолодження" контингенту хворих на наркоманію. Хоча профілактиці завжди приділялося менше уваги, ніж лікуванню, зараз настав період, коли вивчення і розвиток запобігання знаходиться на підйомі. Можливо, найбільш значним чинником, що викликав цю зміну, є зв'язок проблеми наркоманії з проблемою СНІДу. Отже, шкідливі звички мають медичні наслідки длясамої людини і її майбутнього потомства, вони завдають шкоди сім'ї, державі, суспільству.

Більшість людей згодні з тим, що профілактика повинна бути важливим компонентом у сучасному підході до вирішення проблеми зловживання різними речовинами.

**Розділ II. Педагогічні можливості школи у виявленні та профілактики шкідливих звичок**

2.1 Організація профілактичної роботи в школі

На думку Левіна Б.М., останнім часом наркоманія та алкоголізм молодшають [6,78]. Для початку профілактики важливо знати, чому підлітки починають зловживати шкідливими звичками. Вчені виділяють такі причини, які пов'язані з психологією підлітка:

Криза дорослішання [25,27]. Дитина починає відчувати себе дорослим.

Криза ідентичності [22,28]. Він виявляється в почутті неповноцінності і тужливому настрої.

Криза авторитетів [25,29]. Виявляється він у прагненні зрозуміти і прийняти світ дорослих, а не сліпо підкорятися йому. Ця криза проявляється в протесті проти сім'ї та школи.

Для того щоб проводити профілактичну роботу в школі, потрібно знати основні напрямки профілактичної роботи в країні й у світі.

Профілактика в широкому сенсі має відношення до уникнення або полегшення проблем, пов'язаних з вживанням речовини. Завдяки цьому нестрогому визначенням спроби профілактики можуть мати різні цілі. Наприклад, мета зусиль, спрямованих на запобігання використання нелегальних наркотиків, - зупинити випадки їх вживання. Так чи інакше, додаткової метою такої діяльності може бути зведення до мінімуму ефектів використання незаконних наркотиків, яке має місце. Раз так, то підходи, обрані для здійснення намічених цілей, можуть бути різні, тому, говорячи про профілактику використання наркотиків, важливо уточнити, що саме запобігається: початок вживання, що повторюється вживання, негативний вплив на суспільство, проблеми зі здоров'ям, або щось ще.

Профілактика зловживання речовиною традиційно поділяється на три етапи.

Соціокультурний аспект розуміння зловживання полягає в тому, що соціальні норми прямо впливають на вживання або зловживання психоактивними речовинами. Ця модель в основному використовувалася в зусиллях, спрямованих на запобігання вживання алкоголю. У цьому випадку модель складається з трьох основних компонентів [24]:

Основні зусилля цієї моделі спрямовані на зміну ставлення до прийняття алкоголю в рамках культури.

Один з найбільш значних захисників соціокультурного підходу. Руперт Вілкінсон вважає, що на вживання алкоголю можна впливати заходами чітко спланованої політики. Вілкінсон зауважує, що існують приклади вживання алкоголю, які не пов'язані ні з якими проблемами, і що ці приклади можуть бути використані як орієнтири для вкорінення подібної культури пиття [24].

Хоча модель залишається популярною, вона не внесла значного внеску у запобігання проблем, пов'язаних з вживанням наркотиків. Добре відомо, що Сухий Закон не привів до бажаних результатів, і проблеми вживання інших наркотиків також тривають. Може бути, головним недоліком цього підходу є те, що в його рамках намагаються вирішити складну проблему простими методами.

Найбільш поширеними інструментами боротьби з наркотиками можуть стати утворення і зусилля засобів масової інформації. Традиційно ці програми розраховані на підлітків і молодих людей - дві найбільш явні групи ризику. Останнім часом робляться зусилля поширити їх вплив і на дітей.

Шкільна система є ідеальним ланкою для проведення освітньої роботи щодо вживання речовин. Освітні програми повинні доповнюватися засобами масової інформації, телебачення, радіо, газети, журнали, фільми повинні нести відповідну інформацію.

Таким чином, школа є найважливішим етапом, коли можна і потрібно виховувати правильне ставлення до здорового способу життя [1, 3].

Школа є ідеальним місцем, де тривалий час можна давати необхідні знання і виробляти навички здорового способу життя. Школа повинна допомогти навчаються у протистоянні шкідливим звичкам.

Зупинимося на можливості профілактики куріння в школі.

На першому етапі навчання важливо виробити навик використання тієї інформації, яку свідомо чи мимоволі отримує кожна людина, що живе в суспільстві. Потрібно говорити учням про ризик, пов'язаним з тютюнопалінням, важливо, щоб учень усвідомив цінність доброго здоров'я. Учитель може проводити групові дискусії і консультації. У теж час одного тільки знання недостатньо, щоб привести до зміни поведінки і відмови від цієї шкідливої ​​звички. Відомо, що понад 90% школярів 9-10 років не тільки знають, але і гаряче засуджують куріння [1,4]. Тим не менш, ставши підлітками, багато з них починають палити. При проведенні бесід важливо брати до уваги віково-психологічні особливості дитини і те, яка група є для нього референтною. Так, у молодшому шкільному віці це батьки, а в підлітковому - однолітки.

На другому етапі важливим стає вироблення зміни до свого здоров'я і до шкідливих звичок. Тут дуже важливо правильно підготувати дитину до прийняття рішення на основі всеосяжної інформації. Він повинен вирішити:

чи є ця звичка до куріння серйозним ризиком для здоров'я;

чи може куріння позначитися на його здоров'ї;

що він набуває, вирішивши не курити;

що він втратить, якщо не буде палити.

Важливою частиною навчання навичкам здорового способу життя є вироблення навичок спілкування, що допомагають налагоджувати відносини, вирішувати конфлікти, відстоювати свої права, відмовлятися від небажаних або небезпечних форм поведінки. Важливо на цьому етапі використовувати позитивні соціальні рольові моделі, так як для підлітка на цьому етапі властиво знайти приклад для наслідування.

На третьому етапі навчання важливим стає привчати дитину вільно приймати рішення. Дитина повинна зробити вибір на користь здорового способу життя самостійно, а вчитель в цьому винен йому допомогти. Потрібно навчити дитину правильно оцінювати інформацію, що надходить. Він повинен уміти свідомо робити вибір в конкретній ситуації, зважувати усі за і проти. Велику допомогу на цьому етапі мають рольові ігри. Наприклад, моделювання ситуації, коли підлітку пропонують закурити дорослі або однолітки.

На четвертому етапі, коли школяр уже прийняв рішення не курити, важливу роль має підтримка близьких, у тому числі батьків і вчителів.

Відомо, що ризик куріння зростає, якщо палять батьки. А коли школа активно підтримує антікурільние заходи, включаючи відмову від куріння серед вчителів, частота паління серед школярів знижується [1,5].

Існують і широко впроваджуються програми і з профілактики підліткової наркоманії. Формування навичок здорового способу життя можна проводити інтегровано через різні предмети (біологія, ОБЖ, екологія, географія, хімія, література, музика, фізична культура, образотворче мистецтво, історія, суспільствознавство, і т.д.) протягом навчального року з використанням різних форм уроку (рольові ігри, дискусії, кооперативне навчання), що значно підвищує ефект роботи з формування ціннісних установок до здоров'я. Невід'ємною частиною системи формування ціннісного ставлення до здорового способу життя є позакласна робота і додаткова освіта, так як дана профілактика повинна бути частиною всієї системи виховання. Потрібно здійснювати заходи з використанням різних форм: єдиний класна година, бібліотечна виставка, конкурс плакатів, спортивні змагання, "круглі столи", ділова гра-конференція, брейн-ринг, заходи із залученням різних фахівців. Позитивну роль відіграє фізкультурно-оздоровча робота, реалізована через уроки та позакласні заходи (спортивні секції, змагання). Все це повинно привести до зниження числа зловживають шкідливими звичками. Також необхідні моніторинги щодо виявлення учнів "групи ризику" і з адиктивних поведінкою, а також методи виборчої профілактики (тренінги, індивідуальна робота) з різними групами учнів, що дає позитивний результат.

Пропаганда здорового способу життя, формування валеологічної грамотності може здійснюватися у школі через батьківські лекторії, радіопередачі, випуск бюлетенів, стінгазет, проведення Декади здоров'я, вшанування спортсменів, участь в акціях "Всесвітній день боротьби зі СНІДом", "Всесвітній день боротьби з наркоманією", " Всесвітній день здоров'я "

2.2. Методи дослідження

У процесі написання роботи для вирішення поставлених завдань я використовувала такі методи: метод аналізу літературних джерел, метод вивчення документів, педагогічне тестування.

Метод аналізу літературних джерел. При написанні роботи мною було проаналізовано 28 літературних джерела. При аналізі літератури увага приділялася питанням впливу шкідливих звичок на організм підлітків та організації їх профілактики в школі. Особливу увагу я приділила значимості занять фізичною культурою в профілактиці куріння підлітків.

Метод вивчення документів. У процесі написання роботи були вивчені показники здоров'я учнів, проаналізовано пропуски учнями занять у школі, показники здачі нормативів на уроках фізкультури, проведено їх порівняльний аналіз.

Педагогічне тестування. З метою визначення ставлення до такої шкідливої ​​звички, як куріння, було серед учнів середнього та старшого ланки проведено тестування. Тестування проводилося в однакових умовах для всіх учасників.Перший тест ставив перед собою наступні цілі:

виявити кількість курців учнів; визначити вік, з якого учні почали курити; причини початку куріння; відчуття після куріння; знання про впливу куріння на здоров'я учнів; виявити ставлення до куріння в сім'ях.

Також я ставила за мету дізнатися, хто проводить чи проводив з учнями бесіди про шкоду куріння.

Всього учнів взяло участь у відповідях на питання - 38. Це учні з 6 - 11 класи.

Анкета наведена у додатку 2. У ході відповіді на перше питання були отримані такі дані:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| клас | Не палю | Курю від випадку до випадку | Курю регулярно |
| 6 | 4 | 1 | 1 |
| 7 | 5 | 2 | 1 |
| 8 | 8 |  | 2 |
| 9 | 3 | 1 | 1 |
| 10 | 4 |  | 1 |
| 11 | 3 |  | 1 |

 27 4 7

Таким чином, не курять - 27 осіб з опитаних, курять від випадку до випадку - 4, регулярно - 7. Відсоток регулярно палять учнів становить від кількості опитаних 18,4%, відсоток курців від випадку до випадку - 10%.

Дані показники є досить великими для школи. Досить великий відсоток курців в 6,7 класах. Чи пробував курити? - Таким було наступне питання.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| клас | Пробував і не став курити | ні | Пробував і став курити |
| 6 | 2 | 3 | 1 |
| 7 | 2 | 3 | 3 |
| 8 |  | 8 | 2 |
| 9 | 1 | 2 | 2 |
| 10 |  | 4 | 1 |
| 11 |  | 3 | 1 |

Пробували і не стали продовжувати палити 5 учнів, пробували і стали продовжувати палити 11 учнів.

Ми з'ясували, з якого віку навчаються почали курити.

|  |  |
| --- | --- |
|  клас |  вік |
| 6 | 1 клас – 14 клас – 1З 4 років - 1 |
| 7 | 1 клас – 24 клас – 26 клас - 1 |
| 8 | З початкових класів - 2 |
| 9 | 8 клас – 11 клас - 2 |
| 10 | З 5 класу -1 |
| 11 | З початкових класів - 1 |

Як показали дані відповідей на питання, переважна більшість школярів вперше знайомляться з цигаркою в 1-2 класах. Найстрашнішим є те, що і палити вони починають з молодшого шкільного віку. Відповіді на це питання в нашій школі відповідають дослідженням в цілому по країні.

Також ми постаралися з'ясувати причини початку паління. Відповіді були дані наступні:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Клас | Наслідування дорослим | Хотів стати своїм в компанії | Сигарети часто рекламують | Це модно | З інтересу | Запроп.друзі |
| 6 |  |  |  | 1 |  |  |
| 7 |  |  |  | 1 | 2 |  |
| 8 |  |  |  | 2 |  |  |
| 9 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |
| 10 |  |  |  | 1 |  |  |
| 11 |  |  |  | 1 |  |  |

Таким чином, учні, серед яких проводилося тестування, курять, в більшості, так як вважають, що це модно і з інтересу. Відповіді учнів підтверджують висновки вчених про те, що в більш старшому віці число курців школярів починає рости, і причини цього вже інші, ніж цікавість. Відповідно до досліджень, частіше за все це наслідування старшим товаришам, особливо тим, на кого хотілося б бути схожим (у тому числі і батькам), бажання здаватися дорослим, незалежним, бажання "бути як всі" в компанії. Як бачимо, серед досліджуваної групи учнів відповіді: наслідування дорослим і хотів стати своїм у кампанії - не зустрілися.

Причиною куріння підлітків стали наступні: це модно; з інтересу; запропонували друзі. Як бачимо, учням важко протистояти переконанням друзів, важко сказати "Ні". Важливо учням бути, як їм здається, такими, як всі, тому вони і починають курити. Ці результати збігаються з дослідженнями Ягодинського В.М., який вважає, що більшість учнів починають курити, наслідуючи іншим, через бажання здаватися дорослими, дізнатися невідоме [28,17].

Також вагомий внесок у те, що підлітки починають палити, в цілому по країні вносить реклама тютюнових виробів у засобах масової інформації.

У досліджуваній групі учнів такої відповіді не зустрілося. Але, ми вважаємо, що надзвичайно важливо виключити тютюнопаління з реклам і дій героїв кіно - і телефільмів.

Я також з'ясував відчуття досліджуваних дітей після куріння. Відповіді були отримані такі:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| відповіді | 6 клас | 7 клас | 8 клас | 9 клас | 10 клас | 11 клас |
| Кашель,дере в горлі | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Втома та сонливість |  | 2 |  |  |  |  |
| Головний біль | 2 | 1 |  |  |  |  |
| Неприємний смак в роті |  |  | 1 |  | 1 | 1 |
| Частіше хворію |  |  |  |  |  |  |
| інше |  |  |  |  |  |  |

Кашель, втома, головний біль, неприємний смак у роті виникають після куріння у курців учнів. Головний біль названа учнями тільки середніх класів. У деяких зустрілося кілька відповідей на це запитання.

Як впливає куріння на твоє навчання? - Було наступне питання.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| клас | Погіршилась память | Важко включитись в роботу | Важко зосередитись | інше |
| 6 |  | 1 |  | 1 |
| 7 |  |  | 1 | 2 |
| 8 |  |  | 2 |  |
| 9 | 1 |  |  | 1 |
| 10 |  |  |  | 1 |
| 11 |  |  |  | 1 |

Учні відзначають, що після куріння важко включиться в роботу і зосередитися на роботу. Деякі учні посилаються на інші причини, не називаючи їх.

Я також постарався виявити вплив куріння на зовнішній вигляд учнів.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| клас | Запах тютюну з одягу | Запах з рота | Блідність обличчя | Жовті зуби |
| 6 | 2 | 1 |  |  |
| 7 | 2 | 2 |  |  |
| 8 | 1 | 1 |  |  |
| 9 | 1 |  | 1 |  |
| 10 | 1 | 1 |  |  |
| 11 |  | 1 |  |  |

Вплив куріння на зовнішній вигляд учні бачать взапаху від одягу, запаху з рота, в блідості особи.

Чи курять в твоїй родині? - Дане питання було поставлене не випадково, так як язнаємо, що в сім'ях, де батьки палять, факт, що і діти будуть палити великий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| клас | так | ні | іноді |
| 6 | 2 | 4 |  |
| 7 | 6 | 2 |  |
| 8 | 6 | 3 |  |
| 9 | 2 | 2 | 1 |
| 10 | 1 | 3 | 1 |
| 11 | 2 | 2 | 1 |

У 19 випадках в сім'ях опитаних палять постійно, у трьох іноді. Причиною куріння підлітків у ряді випадків є і сувора заборона батьків, особливо в тих випадках, коли самі батьки курять. У нашому випадку батьки палять, то їх діти також у більшості своїй курять.

Ми спробували з'ясувати, хто проводив з дітьми профілактичну роботу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| клас | друзі | сімя | вчителі | ніхто |
| 6 |  | 3 | 3 |  |
| 7 |  | 3 | 2 | 4 |
| 8 |  | 5 | 2 | 3 |
| 9 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 10 |  | 4 |  | 1 |
| 11 |  |  | 4 |  |

У 18 анкетах дана відповідь, що з учнями про шкоду куріння розмовляють в сім'ях, у 14 - вчителі, в 10 анкетах на дане питання діти відповіли, що з ними не розмовляє ніхто. У 1 анкеті була відповідь на дане питання, що з ними про шкоду куріння розмовляють друзі. В одному класі всі учні відповіли на це питання, що бесіди вчителями з ними про шкоду паління не проводилися.

Чи подобається тобі куряща компанія? - Цікаво було дізнатися відповідь на це запитання учнів.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| клас | так | ні | байдуже |
| 6 |  | 5 | 1 |
| 7 |  | 2 | 6 |
| 8 |  | 5 | 5 |
| 9 |  | 1 | 3 |
| 10 |  | 4 | 1 |
| 11 |  | 2 | 2 |

До курящих компаній 19 осіб з опитаних ставляться байдуже, 16 ці компанії не подобаються. Сформована система шкільної освіти не формує належної мотивації до здорового способу життя. Дійсно, більшість людей знають, що палити, пити і вживати наркотики шкідливо, але дуже багато дорослих прихильні цим звичкам. Відповіді на це питання говорять про те, що школярі байдужі до того, що в оточенні їх багато палять, отже, вони можуть число курців збільшити.

Таким чином,я виявив кількість курців учнів, визначила вік, з якого учні почали палити, причини початку куріння, відчуття після куріння, знання учнів про впливу куріння на їхнє здоров'я, ставлення до куріння в сім'ях.

Я прийшов до висновку, що недостатня робота з профілактики куріння проводиться в даному навчальному закладі.

Опитування показало, що вперше знайомляться з цигаркою учні в першому - другому класах, але, зрозумівши, що куріння залишає неприємні відчуття, більшість залишають сигарети, а повертаються до даної згубної звички в середньому шкільному віці. Причинами куріння підлітків частіше стає наслідування дорослим, особливо тим, на яких хотілося б бути схожими, бажання здаватися дорослими, бажання бути як всі в компанії. Раннє звернення до куріння викликано інтересами учнів спробувати незвідане, те, що роблять багато дорослих.

На питання другого тесту (Див.додаток 3) відповідали учні, які курять. Він ставив перед собою наступні цілі: виявити ставлення до куріння в сім'ях;

бажання учнів кинути палити.

1. Чи знають батьки, що ви курите? а) так, б) ні; в) здогадуються.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| клас | так | ні | здогадуються |
| 6 |  | 2 | 1 |
| 7 | 2 |  | 1 |
| 8 | 2 |  |  |
| 9 | 2 |  |  |
| 10 | 1 |  |  |
| 11 | 1 |  |  |

Як бачимо, більшість батьків (8 - 67%) знають, що їхні діти курять, не знають про згубний захоплення дітей - 2 - 16,5%, здогадуються - 2 - 16,5%,. Цікаво було слухати в усній бесіді з учнями, що батьки деяких учнів навіть дозволяють палити їм, не ховаючись від них, вважаючи, що хай краще курять відкрито, ніж ховаються.

2. Як батьки реагують на куріння? а) лають, б) переконують кинути курити, в) батькам байдуже.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| клас | лають | Переконують кинути палити | Батькам байдуже |
| 6 | 1 | 2 |  |
| 7 | 1 | 1 | 1 |
| 8 |  |  | 2 |
| 9 |  | 2 |  |
| 10 |  |  | 1 |
| 11 |  | 1 |  |

Як бачимо, 50%) батьків переконують дітей кинути палити, але насторожує, що є такі сім'ї, які до цієї шкідливої ​​звички ставляться байдуже - 33%.

3. Чи пробували ви кинути курити? а) так; б) ні.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  клас | так | ні |
| 6 | 3 |  |
| 7 | 2 |  |
| 8 | 1 | 1 |
| 9 | 1 | 1 |
| 10 | 1 |  |
| 11 |  | 1 |

Як бачимо, більшість учнів пробували кинути палити - 75%. На жаль, у них це не вийшло.

4. Хотіли б ви кинути курити? а) так; б) ні.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| клас | так | ні |
| 6 | 3 |  |
| 7 | 1 | 1 |
| 8 | 1 | 1 |
| 9 | 2 |  |
| 10 | 1 |  |
| 11 | 1 |  |

Як бачимо, у більшості учнів (83%) є бажання назавжди позбутися від даної згубної звички. Варто тільки їм у цьому допомогти.

Раннє куріння не може не позначитися на стані підлітка на уроках фізкультури або при заняттях спортом, на його спортивні результати.

З метою показу шкоди, яку завдає куріння на організм підлітка, нами було проведено кілька класних годин, на яких було показано згубний вплив на організм підлітків куріння.

Наприклад, в 10 класі учням було показано на прикладах шкоду, що наноситься курінням на здоров'я дитини.

Після цієї розмови учням було запропоновано висловити своє ставлення до куріння. Убесіді вони показали, що вперше чують наведені приклади, той, хто курить, відзначили у своїх виступах, що не замислюються про шкоду, висловили бажання відмовитися від цієї згубної звички.

У 9 класі була проведена індивідуальна бесіда з курящими дітьми, яка допомогла відповісти на запитання, що заважає їм кинути курити.

 (Див.додаток 4).

За результатами тесту вийшло, що один учень відноситься до першої групи, він легко може відмовитися від куріння, інший до другої, йому відмовитися від куріння важче. Перший учень після бесід дійсно спробував не палити.

Також в процесі роботи були проаналізовані результати здачі фізичних норм учнями, які курять і які не курять,.данний аналіз показав, що у тих, хто не курить, вони вищі. На це акцентувалася увага на уроках фізичної культури, що проводяться з нами.

Дані розмови сприяли у хлопців формуванню бажання кинути курити, так як багато з них хотіли б мати високі результати.

З результатами анкетування учнів школи педагогічний колектив був ознайомлений на учнівській конференції. Сподіваємося, що результати анкетування допоможуть спланувати профілактичну роботу в нашому навчальному закладі.

**Висновок**

У ході даної роботи з'ясовані причини, що штовхають підлітків на зловживання шкідливими звичками, проаналізовано шкоду нікотину, алкоголю, наркотиків на здоров'я підлітка. Також я зупинився на вивченні питаннях профілактики шкідливих звичок. Важливо на сучасному етапі розвитку суспільства формувати в учнів здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя формується всіма сторонами і проявами суспільства, пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням індивідом своїх соціальних, психологічних та фізіологічних можливостей і здібностей.

Від того, наскільки успішно вдається сформувати і закріпити у свідомості принципи і навички здорового способу життя в молодому віці, залежить в подальшому вся діяльність, що перешкоджає розкриттю потенціалу особистості. За сучасними уявленнями в поняття здорового способу життя входять наступні складові:

відмова від шкідливих пристрастей (куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин);

оптимальний руховий режим;

раціональне харчування;

загартування;

особиста гігієна;

позитивні емоції.

Сформована система шкільної освіти не формує належної мотивації до здорового способу життя. Дійсно, більшість людей знають, що палити, пити і вживати наркотики шкідливо, але дуже багато дорослих прихильні цим звичкам. Ніхто не сперечається з тим, що треба рухатися, загартовуватися, але більшість ведуть малорухомий спосіб життя. Неправильне,нераціональне харчування призводить до збільшення кількості людей з надмірною вагою і всіма витікаючими наслідками. Труднощі сучасного життя залишають дуже мало місця для позитивних емоцій. Викладене дозволяє зробити висновок, про те, що "знання" учнів про здоровий спосіб життя не стали переконаннями, що немає мотивації до турботи про власне здоров'я. Однією зі складових здорового способу життя є відмова від руйнівників здоров'я: куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин. Про наслідки для здоров'я, які виникають в результаті цих пристрастей, існує велика література. Якщо говорити про школу, то дії вчителя повинні бути направлені не на те, щоб школяр кинув палити, вживати спиртні напої та наркотичні речовини, а на те, щоб школяр не почав цього робити. Інакше кажучи, головне - профілактика. Успішна боротьба з тим чи іншим негативним явищем можливо в тому випадку, коли відомі причини цього явища.

Що стосується тютюнопаління, то переважна більшість школярів вперше знайомляться з цигаркою в 1-2 класах, і рухає ними, перш за все, цікавість. Переконавшись у тому, що куріння супроводжується неприємними відчуттями (гіркота в роті, рясна слинотеча, кашель, головний біль, нудота), діти до тютюну більше не тягнулися, у 2-6 класах курять лічені одиниці. А от у більш старшому віці число курців школярів починає рости, і причини цього вже інші, ніж цікавість. Відповідно до досліджень, частіше за все це наслідування більш старшим товаришам, особливо тим, на кого хотілося б бути схожим (у тому числі і батькам), бажання здаватися дорослим, незалежним, бажання "бути як всі" в компанії. Причиною куріння підлітків у ряді випадків є і сувора заборона батьків, особливо в тих випадках, коли самі батьки курять. Також вагомий внесок у те, що підлітки починають палити, вносить реклама тютюнових виробів у засобах масової інформації. Дуже важливо вести боротьбу з курінням серед батьків силами самих школярів.

**Список використаної літератури**

1. Александров А.А. Куріння і його профілактика в школі. - М.: Медіа Сфера, 1996. - 96 с.

2. Ахметова І. Мій вибір: Навчально-методичний посібник для вчителів середньої школи. - М., 2003. - 79 с.

3. Горєлов П.Г. Хміль, сон, дійсність. - М.: Просвещение, 1991. - 335 с.

4. Гранкін П.Г. Тютюн і здоровила зведе в могилу! / / Виховання школярів. - 2003. - С.70-74.

5. Грушецька Т. Ні - алкоголізму, куріння і наркотиків. / / Виховання школярів. - 2000. - № 4. - С.58-64.

6. Журніст Л.А., Лобанова Н.С. Суд над тютюном. / / Читаємо, вчимося, граємо. - 2000. - Вип.4. - С.102-105.

7. Зарубіжний досвід первинної профілактики зловживання психоактивних речовин серед неповнолітніх. Навчально - методичний посібник / За ред.Л.М. Шипіцина. М.: Московський міський фонд підтримки шкільного книговидання, 22004. - 101 с.

8. Ланда Б.Х. Методика комплексної оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості: навч. посібник. - М.: Радянський спорт, 2005. - 192 с.: Іл.

9. Латчук В.М. та ін Основи безпеки і жізнедеятельності.10 кл.: Підручник для загальноосвітніх установ. - М.: Дрофа, 2004. - 320 с.

10. Левін Б.М. Наркоманія та наркомани. - М.: Просвещение, 1991. - 160 с.

11. Маттссон Я. Наркотики: інформація для вчителя та інших фахівців. - Швеція: Нора Сконе офсетами, 1998. - 128 с.

12. Макєєв А.Г. Не допустити біди: Пед. Профілактика наркотизму школярів: Посібник для вчителя. - М.: Просвещение, 2003. - 191 с.

13. Немов Р.С. Психологія. Учеб.для студентів вищ. пед. навч. закладів. У 3 кн. Кн.2. Психологія освіти. - 2-е вид. - М.: Просвіта: ВЛАДОС, 1995. - 496 с.

14. Нікітін А.Ф. Тверезість - норма життя. - М.: Просвещение, 1987. - 64 с.

15. Миколаєва Л.П. Уроки профілактики наркоманії в школі. - М.: Московський психолого-соціальний інститут: Воронеж: Изд. ППО "МОДЕК", 2000. - 89 с.

16. Основи здорового способу життя (Освіта та здоров'я): ​​Бібліографічний покажчик - довідник для працівників освітніх установ / Ред. В.В. Судаков, Сост.: Б.Б. Биков та ін - Вологда: Вид. Центр Віро, 2006. - 192 с.

17. Панков Д., Д Медичні та психологічні проблеми школярів - підлітків: розмова вчителя з лікарем. - М.: АПК і ПРО, 2002. - 239 с.

18. Полішко В.В. та ін Основи безпеки життєдіяльності. Навчальний посібник 5-11 класи. - Смоленськ: Вентана-Граф, 1995. - 217 с.

19. Примаченко А.А. Алкоголь і неповнолітні. - Мінськ: Наука і техніка, 1987. - 72 с.

20. Профілактика підліткової наркоманії. Навички протистояння та опору поширенню наркотиків. - М.: Центр: "Планетаріум", 2004. - 96 с.

21. Семенкова Є. Заборонений плід солодкий / / Тотемське вісті. - 2008. - 26 січня.

22. Синців А.Ф. Пізнати себе (самоконтроль фізкультурника). - М.: Радянський спорт, 1990. - 40 с.

23. Смирнов Н.К. Здоров'язберігаючих освітні технології в роботі вчителя і школи. - М.: аркто, 2003. - 272 с.

24. Соломзес Джон Наркотики і суспільство. - ЗСР Палек, 1998. - 432 с.

25. Школа без наркотиків: Книга для педагогів і батьків / Під науковою ред. Л.М. Шіпіцин і Є.І. Казакової. - 3-е изд., Испр. і доп. - СПб.: Видавництво "Освіта - Культура", 2002. - 160 с.

26. Чаклин А.В. Як зжити шкідливі звички. - М.: Знання, 1988. - 85 с.

27. Ягодинський В.М. Уберегти від дурману. - М.: Просвещение, 1989. - 96 с.

28. Ягодинський В.М. Школяру про шкоду нікотину і алкоголю. - М.: Просвещение, 1986. - 104 с.

**Додаток 1**

Таблиця. Процентне співвідношення залежно від причин куріння.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вікові групи | Наслідування іншим школярам, % | Почуття пов’язане з інтересом, % | Бажання здаватись дорослим, % | Точної причини не знають, % |
| 6-7 класи | 50,0 | 41,5 | 5,5 | 3,0 |
| 8-9 класи | 35,6 | 30,0 | 10,4 | 24,0 |
| 10-11 класи | 25,5 | 24,0 | 15,0 | 35,0 |

**Додаток 2**

Анкета для учнів середніх і старших класів

1. Куриш ти? а) не палю, б) курю від випадку до випадку, в) курю регулярно

2. Чи пробував курити? а) ні; б) пробував і не став продовжувати, в) пробував і став продовжувати

3. Коли пробував / почав курити? (В якому класі?)

4. Чому ти почав курити? а) наслідування дорослим; б) хотів стати своїм у кампанії, в) сигарети часто рекламують; г) це модно; д) з інтересу; е) запропонували друзі; ж) інше

5. Які відчуття виникають утебе від куріння? Що ти відчув, вперше закуривши? а) кашель, б) дере в горлі, в) втома, сонливість; г) головний біль; д) неприємний смак у роті; е) частіше

хворію; ж) інше

6. Як впливає куріння на твою навчання? а) погіршилася пам'ять, б) важко включитися в роботу, в) важко зосередитися; г) інше

7. Як впливає куріння на твій зовнішній вигляд? а) запах тютюну від одягу, б) запах з рота; в) блідість особи; г) жовті зуби

8. Чи курять в твоїй родині? а) так, б) ні; в) іноді

9. Хто розмовляв з тобою про шкоду куріння? а) друзі, б) сім'я, в) вчителя; г) ніхто

10 Чи подобається тобі куряща компанія? а) так, б) ні; в) байдуже

**Додаток 3.**

Анкета по виявлення причин куріння

1. Чи пробували ви палити?

2. Якщо "так", то в якому віці?

3. Першу сигарету викурили:

а) один, б) з одним, в) в компанії.

4. Курю для того, щоб

а) вважати себе дорослим;

б) за компанію;

в) заради інтересу.

5. Яка реакція батьків на те, що ви курите:

а) лають;

б) переконують кинути;

в) байдужі.

**Додаток 4**

Позакласний захід "Що заважає мені кинути курити?"

На запитання "Що заважає мені кинути курити?" багато вагаються з відповіддю. Але для того, що б кинути курити, потрібно дізнатися, в чому ж полягає основна мотивація куріння. Отже, спробуйте для початку відповісти на питання "Що приваблює мене в курінні?" (Відповідей може бути декілька!)

1. Це допомагає мені тримати себе в робочій формі.

2. Мені приносить задоволення тримати сигарету в руках.

3. Із сигаретою мені легше розслабитися, у мене з'являється відчуття розкутості.

4. Закурюю, коли чим-небудь засмучений.

5. Мені просто не по собі, коли під рукою немає сигарети.

6. Курю автоматично, не замислюючись про причини. - 1

7. Курю, щоб зібратися, зосередитися.

8. Сам процес прикурювання приносить мені задоволення.

9. Мені приємний запах тютюну.

10. Закурюю, коли хвилююся.

11. Коли я не курю, мені ніби чогось не вистачає. - 1

12. У мене таке відчуття, що я палю одну сигарету: поки стара догоряє в попільничці, я, не помічаючи, прикурюють нову.

13. Коли я курю, мені здається, що я стаю бадьоріше. - 1

14. Дивитися на дим від сигарети приносить мені задоволення.

15. Частіше за все я курю, коли мені добре, я спокійний і уміротворен.1 6. Курю, коли мені нудно або не хочеться ні про що думати.

17. Якщо я якийсь час не курю, то починаю відчувати нестримне бажання зробити це.

Результати тесту

Отже, визначте, до якої групи Ви належите.

Група мотивів,номери відповідей ,найменування мотиву

Група А

1, 7, 13

Мотив стимулювання

2, 8, 14

Задоволення від самого процесу паління

3, 9, 15

Зняття напруги, надання бадьорості

Група В

4, 10, 16

Зняття напруги, надання бадьорості

5, 11, 17

Неконтрольоване бажання закурити, психофізіологічна залежність

6, 12, 18

Звичка

І зробіть висновки!

Група А: Ваша залежність від тютюну, швидше, психологічного, ніж фізіологічного характеру. Упринципі, займаючи руки чимось більш "безпечним", ніж сигарета (олівець, ручка), Ви легко могли б позбутися паління. У Вас дуже високі шанси, що Вам буде неважко відмовитися від куріння.

Група В: Якщо Ви дійсно захочете кинути палити, Вам будуть потрібні сила волі, готовність перебороти себе. Вам доведеться нелегко. Але своє здоров'я і здоров'я своїх близьких того варто.