

Авторы:
Хорохордина Татьяна Сергеевна
Степаненко Наталия Андреевна

**Материалы по деятельности
«Интерактивной выставки по
профилактике табакокурения,
употребления пива и слабоалкогольных
напитков «Только так»
на базе ОГБПОУ «Кривошеинский
агропромышленный техникум»**



Кривошеино, 2016 год



Пособие включает в себя краткую аннотацию проекта, обоснование необходимости, цели и задачи, механизм реализации, рабочий план реализации проекта, описание ожидаемых результатов и критерии их оценки

Проект: Интерактивная выставка по профилактике табакокурения, употребления пива и слабоалкогольных напитков «только так!»

1. Краткая аннотация проекта

Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе, выдвинули целый ряд проблем, связанных с молодежной средой. Причины отклонений в их поведении возникают как результат усиления влияния псевдо культуры, изменений в содержании ценностных ориентациях молодежи, неблагоприятных семейно-бытовых отношений, отсутствия контроля за поведением обучающихся. Пропаганда и формирование у обучающихся здорового образа жизни является одной из важнейших задач образования наряду с обучением и воспитанием.

Одной из острейших проблем современного общества является решение проблем роста злоупотреблений ПАВ, табакокурения, употребление пива и слабоалкогольных напитков среди молодежи. Выработка у подрастающего поколения устойчивости к пагубному давлению среды требует пристального внимания, поскольку общество остро нуждается в работе по ограждению детей, подростков, юношества от вредных зависимостей.

Здоровье – необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. В настоящее время в учреждениях образования активно внедряются различные программы по здоровому образу жизни. Данный проект – это один из способов привлечения молодёжи к здоровому образу жизни и о положительном влиянии друг на друга.

К сожалению, на здоровый образ жизни человека «вдохновляют» в основном его болезни, жизненные

кризисы. Обучающиеся ищут спасения от внутреннего дискомфорта: тревоги, депрессии, напряженности, одиночества через пристрастие к вредным веществам, в том числе и к алкоголю. Без сформированной ответственности за собственное здоровье они не смогут воспринимать идеи здорового образа жизни. Изменить положение вещей может целенаправленная работа, которая проводится в рамках «Кривошеинского агропромышленного техникума».

Среди многочисленных форм и методов, используемых сегодня в профилактической работе, свою высокую эффективность доказывают волонтерские организации – группа обучающихся на добровольной основе занимающихся пропагандой здорового образа жизни и профилактикой вредных зависимостей, работающих по принципу «равный обучает равного».

Цель проекта: Пропаганда здорового образа жизни, профилактика табакокурения, употребления ПАВ, алкогольных напитков.

Задачи проекта:

1. Подготовка волонтеров на базе ОГБПОУ «Кривошеинского агропромышленного техникума», МБОУ ДО «Дома детского творчества» для проведения интерактивной выставки «Только так!».
2. Информирование молодежи для участия в проекте.
3. Проведение выставки «Только так!»
4. Изготовление сборника по итогам проекта интерактивной выставки «Только так».
5. Проведение круглого стола на базе ОГБПОУ «КАПТ»
6. Анкетирование участников проекта.

Целевой группой проекта является молодежь в возрасте от 13 до 23 лет, проживающая в сельских поселениях Кривошеинского района: села Кривошеино, Володино, Петровка, Пудовка, Красный Яр, и с. Молчаново Молчановского района.

Результатом проекта станет то, что минимум 300 представителей молодежи получают информацию по профилактике табакокурения и употребления пива, слабоалкогольных напитков.

Данный проект будет реализовываться с 25 января 2016 года по 15 февраля 2016 года.

2. Обоснование необходимости проекта:

Ежегодно увеличивается число подростков и молодежи вовлеченных в проблему распространения ПАВ. Распространение и употребление ПАВ имеют скрытую форму.

Необходимо помнить, что к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и табак и алкоголь. Результаты исследований свидетельствуют о том, что массовое употребление алкогольных напитков среди подростков и молодежи приходится в среднем на возраст 12 лет.

По исследованиям, проведенным среди учащихся СПО/НПО Томской области, почти 60% школьников начинают курить в возрасте 11-13 лет, большинству курящих подростков предложили попробовать закурить друзья, в 40% случаев причиной первой затяжки стало любопытство, первая сигарета вызвала отвращение у 60% школьников, 20% имеют стаж курения больше года, 40% скуривают 1-2 сигареты в сутки, 20% - более пяти штук в день, 40% ни разу не пробовали бросить курить, 30% пробовали, но не смогли, остальные 30% абсолютно уверены, что смогут «завязать» в любой момент, более половины курящих школьников знают о пагубном воздействии сигаретного дыма, 50% родителей запрещают детям курить, 20% из них сами курят.

Все эти цифры говорят о том, что сегодня очень важно говорить с молодыми людьми о том, как влияет на их

здоровье и на будущую жизнь употребление табака и алкоголя.

Целью данного проекта является пропаганда здорового образа жизни, профилактика табакокурения, употребления ПАВ, алкогольных напитков.

Проект ставит перед собой следующие задачи:

1. Подготовка волонтеров на базе ОГБПОУ «Кривошеинского агропромышленного техникума», Дома детского творчества для проведения интерактивной выставки «Только так!».
2. Информирование молодежи для участия в проекте.
3. Проведение выставки «Только так!»
4. Изготовление сборника по итогам проекта интерактивной выставки «Только так».
5. Проведение круглого стола.
6. Анкетирование участников проекта.

Цель проекта будет достигнута путем получения информации о ЗОЖ и профилактики табакокурения от волонтеров ОГБПОУ «КАПТ» на интерактивной выставке «Только так!».

Социальные партнеры проекта:

- Томский областной благотворительный общественный Фонд «Сибирь - СПИД - Помощь», г.Томск;
- ООГИ «Бумеранг»;
- ОГБПОУ «Кривошеинский агропромышленный техникум»;
- Администрации Кривошеинского района;
- МБОУ ДО «Дом детского творчества»;
- МБОУ «Кривошеинская СОШ им. Героя Советского Союза Ф. М. Зинченко»;
- МБОУ «Володинская СОШ»;
- МКОУ «Петровская ООШ»;
- МБОУ «Красноярская СОШ»;

- МАОУ «Подгорнская СОШ»;
- МАОУ «Молчановская СОШ №1»;
- МАОУ «Молчановская СОШ №2».

Механизмы реализации деятельности по проекту:

Для выполнения поставленных задач будут выполнены следующие мероприятия:

Для проведения интерактивной выставки «Только так!» была подготовлена группа волонтеров на базе ОГБПОУ «Кривошеинского агропромышленного техникума». Подготовку проводили педагог – психолог, социальный педагог, педагог по воспитательной работе. В ходе подготовки волонтеры были ознакомлены с информацией о здоровом образе жизни, профилактики табакокурения, употребления ПАВ и спиртных напитков. Волонтеры работают по принципу «равный обучает равного».

Вся информация о проекте и проведении интерактивной выставки «Только так» была размещена на сайтах <http://www.kaptech.ru/> ОГБПОУ «КАПТ», http://vk.com/krivcollege23?w=wall-110068570_5%2Fall

ОГБПОУ «КАПТ»,

http://vk.com/krivocity?w=wall-79583471_1672

«КривошеиноВкурсе».

Так же информацию направлялась по телефону договаривались о времени и месте проведения с руководителями школ.

Для проведения выставки «Только так!» были использованы рекомендации от Томского областного благотворительного общественного Фонда «Сибирь - СПИД - Помощь», г. Томск, для усиления сценария выставки были созданы фото экспозиции «К чему приводит зависимость», «Патология рождения у зависимых», «Зависимость до и после». Так же была имитирована

комната наркомана. (Приложение 1). При поддержке Томского областного благотворительного общественного Фонда «Сибирь - СПИД - Помощь» участники выставки получили сувениры за активное участие в выставке.

По итогам проведения интерактивной выставки «Только так!» будет изготовлен сборник с подробной информацией о ходе выставки, фотографиями, количеством человек, посетивших выставку.

Круглый стол для подведения итогов по проекту будет проходить на базе ОГБПОУ «Кривошеинского агропромышленного техникума», на который будут приглашены: Томский областной благотворительный общественный Фонд «Сибирь - СПИД - Помощь», г. Томск, руководитель ООГИ «Бумеранг», специалист по молодежной политике Кривошеинского района Томской области, администраторы проекта, волонтеры.

Итогом выставки станет финальное мероприятия, на которое будет приглашено максимальное количество участников, среди них пройдет анкетирование, благодаря которому будет получена информация «обратная связь» о том, как студенты относятся к подобным мероприятиям.

Наличие финансовых и материальных ресурсов, необходимых для реализации проекта, наличие собственного вклада организации:

Для реализации проекта ОГБПОУ «Кривошеинский агропромышленный техникум» предоставляет помещение для проведения интерактивной выставки «Только так!», так же материально – техническое оснащение в виде мультимедийного проектора, ноутбука. Автобус для осуществления поездок по населенным пунктам Кривошеинского района. Финансирование проекта при поддержке Томского областного благотворительного общественного Фонда «Сибирь - СПИД - Помощь», г. Томск

по следующим направлениям: заработная плата проектному персоналу, покупка промо и сувенирной продукции, оплата ГСМ, питания, покупка материалов и канцтоваров, прочие расходы и услуги.

Описание ожидаемых результатов проекта и критерии их оценки:

Количественные результаты	Качественные результаты	Метод фиксации
Подготовка волонтеров для реализации проекта	Расширение знаний участников по темам: ПАВ, табак, алкоголь, наркотики.	Проведение выставки с помощью станций с заданиями и различными вопросами.
Выставку смогут посетить более 300 человек	Прислушаются к информации от волонтеров, снизится процент вредных привычек у молодежи.	Фотографии, анкетирование, информация через интернет ресурс
В среднем 80% участников выставки закрепят полученную информацию Примерно 40% откажутся от вредных привычек	Увеличение интереса среди обучающихся к здоровому образу жизни	Фотографии, анкетирование, информация через интернет ресурс

Приложение 1

1. Основные задачи проведения профилактической работы:

- Распространение своевременной, актуальной, полной и достоверной информации;

- Развитие поведенческих навыков (отказ от рискованного поведения).

В целях совершенствования образовательной деятельности в рамках профилактики табакокурения в подростковой среде и развития навыков позволяющих молодым людям сохранять свое здоровье реализуется программа, направленную на профилактику табакокурения среди подростков и молодежи.

Программа представляет собой сочетание передвижной информационной выставки и обучающей игры. Своей целью она ставит профилактику табакокурения, выработку навыков отказа от употребления табачных изделий и мотивацию к прекращению курения.

«Интерактивная выставка – Только так!» состоит из трех станций, которые дают достоверную информацию о различных аспектах связанных с употреблением табака и алкоголя (так как эти две зависимости зачастую связаны):

1. Станция 1: ВЕСЬ МИР ЗНАЕТ А ТЫ?!
2. Станция 2: «ЗДОРОВЬЕ»
3. Станция 3: «СЧЕТ ЖИЗНИ»

Участие в выставке «Только так!» позволяет расширить, углубить знания участников в области заявленной темы, помогают преодолеть предубеждения, улучшают коммуникативные навыки участников, содействуют принятию самостоятельных решений. Выставка воздействует на участников не только на познавательном, но и на эмоциональном и поведенческом уровне, облегчает разговор на темы связанные с сохранением здоровья.

Цель проекта будет достигнута путем профилактической беседы о вреде табакокурения, алкоголя, психотропных веществ и отказа от их употребления.

Целевой группой проекта является молодежь в возрасте от 13 до 23 лет, проживающая в сельских поселениях Кривошеинского района: села Кривошеино, Володино, Петровка, Пудовка, Красный Яр, и с. Молчаново

Молчановского района. Результатом проекта станет то, что минимум 300 представителей молодежи получат информацию по профилактике табакокурения и употребления пива, слабоалкогольных напитков.

Данный проект будет реализовываться с января по март 2016 года.

2. Ход работы выставки «Только так!»:

Одно мероприятие с использованием трех станций длится на протяжении полутора часов. В выставке одновременно могут принимать участие от 30 до 50 человек, в каждой группе должно быть не более 15 -17 человек. Возраст участников от 15 до 23 лет.

Проведение каждой станции состоит из следующих этапов, которые следуют в определенно строгом порядке:

- Приветствие;
- Цель станции;
- Ход работы на станции;
- Подведение итогов станции, выводы.

Каждая первая станция в выставке должна начинаться с определения психоактивных веществ - табака и алкоголя, как входящих в категорию ПАВ. Для мотивации участников, в рамках выставки используется соревновательный момент, каждая группа на станции получает баллы, которые определяют победителя. Победителям по окончании выставки вручаются бонусные сувенирные материалы.



Станция 1:

«Весь мир знает, а ты?»

Цель: Расширение знаний участников по таким темам, как: что такое ПАВ (что включает это понятие), факты о табаке и алкоголе (в особенности «легкие» напитки – пиво и коктейли), употребление ПАВ и здоровье человека, виды зависимостей, как употребление табака и алкоголя влияют на организм человека.

На этой станции волонтеры с участниками обсуждают, какие вещества содержатся в табаке и алкоголе, каким образом алкоголь и табак влияют на жизнь человека. Рассматривают вопросы, касающиеся последствий употребления ПАВ, виды зависимости. Здесь внимание участников обращают на информацию, размещенную на стенде – табак и пиво (алкоголь), статистические данные по курению, зависимости, болезни, вызванные употреблением пива и табака. Участникам могут самостоятельно познакомиться с информацией на стенде. Участникам задаются вопросы по темам:

Тема: «Табак»

1. Сколько химических соединений содержит дым табака?
Дым табака содержит около 4 тысяч веществ и химических соединений, 43 из них наиболее вредные - канцерогенные - способные повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли
2. Какие вещества содержатся в сигаретах?

*В сигаретах содержится никотин, ядовитые химические вещества и радиоактивные компоненты: метан, водород, (синильная кислота), ацетон, диметиламин, ДДТ (трихлорметилди (п-хлорфенил) метан) - инсектицид, применяемый против комаров, вредителей хлопка, соевых бобов, арахиса), смолы, угарный газ, этиламин, формальдегид, сероводород, гидрохинон, метиловый спирт, метиламин, (картинка с сигаретой и содержащимися в ней в-вами), соединения тяжелых металлов (кадмий, ртуть, свинец), аргон и **цианистый водород, мышьяк и полоний-210**, аммиак, бензол.*

3. Сколько никотина содержится в одной сигарете?

В сигарете содержится от 0,5 до 1,5 миллиграммов никотина - количество никотина в 35-70 сигаретах (в зависимости от крепости сигарет и веса человека) достаточно, чтобы привести к смерти, если он попадет в организм одномоментно. Курильщики не падают замертво, от очередной выкуренной сигареты, потому что большая часть никотина, сжигается или выходит в окружающую среду, лёгкие не успевают всасывать весь никотин из дыма, а в перерывах между курением организм успевает частично вывести никотин.

4. Какое время необходимо для того, чтобы никотин начал действовать на мозг?

Никотин начинает действовать на мозг через 7 секунд.

5. Как никотин действует на мозг и нервную систему?

Компоненты табачного дыма, в частности никотин активно влияют на центральную нервную систему и клетки головного мозга. 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.

6. Какие болезни вызывает употребление табака?

Рак легких, ротовой полости и гортани, рак пищевода, желудка и поджелудочной железы, рак мочевого пузыря и почек, рак шейки матки. Хронический бронхит, эмфизема легких. ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА. Курение вызывает сужение коронарных сосудов, питающих кровью сердечную мышцу. Риск внезапной смерти и инфаркта миокарда повышается в несколько раз. Микроинсульты. Разрывы маленьких сосудов в "неважных" областях головного мозга. У курильщиков они происходят в два раза чаще, чем у некурящих. Микроинсульты приводят, как правило, в дальнейшем к обширному инсульту.

7. Сколько людей в России ежегодно умирают от причин, связанных с курением?

В настоящее время в России табак ежегодно убивает 330-400 тысяч человек в год.

8. Опасно ли пассивное курение?

Пассивное курение также опасно для здоровья. Нахождение в помещениях, где курят в течение двух-трех часов может достигать эквивалента в 10 -14 выкуриваемых сигарет в день.

Статистика в мире и в России

- 39% всего населения России в абсолютных цифрах - 54 млн. человек.
- Мы занимаем первое место в мире по подростковому курению.
- Четвертое место в мире – по уровню курения среди взрослых.
- В России курят 60% мужчин и 20% женщин
- В среднем курение отнимает у человека 10-15 лет жизни (умирают на 10-15 лет раньше).
- Каждый год в России начинают курить 130 000 молодых людей.

Двадцатка самых курящих стран мира

(от взрослого населения)

1. Куба – 40% 2. Россия – 37%
3. Белоруссия – 37%
4. Кувейт – 37%
5. Чили – 37%
6. Бангладеш – 37%
7. Эстония – 36%
8. Латвия – 36%
9. Азербайджан – 36%
10. Индонезия – 36%
11. Казахстан – 35%
12. Литва – 34%
13. Аргентина- 33%
14. Китай – 33%
15. Украина – 32%
16. Вьетнам – 32%
17. Кипр – 31%
18. Мавритания – 31%
19. Словакия – 31%
20. ЮАР – 30%

Тема: «Алкоголь»

1. Что такое «градус» в алкоголе?

Градус - это количество спирта на единицу жидкости. Это и определяет крепость напитков.

2. В чем опасность состояния алкогольного опьянения?

В состоянии алкогольного опьянения люди теряют контроль над своим поведением, вследствие чего возникают скандалы, драки. Человек в этом состоянии чаще часто попадают в рискованные ситуации (подвергают опасности свою жизнь и жизнь других людей).

3. Как алкоголь влияет на поведение человека?

Употребление алкоголя приводит к повышению настроения, а иногда, наоборот, к углублению депрессии, обманчивому чувству снижения тревоги и беспокойства.

НО: Притупляется чувство стыда и человек может совершать такие поступки, за которые в трезвом состоянии ему было бы стыдно.

4. Что такое абстинентный синдром?

*Острое желание курить, даже когда кончились сигареты. **Абстинентный синдром (АС) синдром отмены** – общее расстройство функционирования организма при прекращении курения, приема алкоголя, наркотиков, характеризующееся тягостными физическими недомоганиями, отклонениями в психики и поведении. АС – одно из проявлений сформировавшейся зависимости. Возникает, если человек резко прекращает употребление табака (никотина), алкоголя. В тяжелых случаях (при употреблении наркотиков) синдром может быть облегчен или полностью снят только после специального лечения. Самостоятельно преодолеть АС можно с помощью силы воли, имея твердое желание отвязаться от вредной привычки.*

5. Является ли алкоголь наркотиком?

Алкоголь и табак являются психоактивными веществами, так как воздействуют на нервную систему и их систематическое употребление вызывает привыкание, но к наркотическим эти вещества не относятся. С юридической точки зрения, алкоголь и табак не являются наркотиками, но их действие на организм человека такое же как и при употреблении запрещенных наркотических средств – может быть эта мысль важнее?

6. Является ли пиво алкогольным напитком?

Да, содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 14%, бутылка светлого пива эквивалентна 50-60 граммам водки.

7. Вредно ли употребление так называемых «легких» алкогольных напитков, например, пива? ПОЧЕМУ?

Да, в пиве содержатся альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры, в большой концентрации!!! Пиво и

слабоалкогольные напитки влияют на те же органы, что и крепкие алкогольные напитки, а на некоторые функции человека влияют даже сильнее (например, на репродуктивную систему).

Исследование 2013 года.

Какие преступления совершают пьяные и сколько их в процентном отношении от общего количества аналогичных преступлений?

- Убийство – 82%
- Насилие к представителю власти – 73%
- Причинение тяжкого вреда здоровью по неосторожности – 61%
- Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью – 58%
- Убийство в состоянии аффекта – 51%
- Побои – 50%
- Хулиганство – 50%

Тема: «Зависимости»

1.Что такое Физическая Зависимость? (в основе физической зависимости лежит привыкание организма к химическому веществу, входящему в состав употребляемого ПАВ – иногда ее называют Химической зависимостью)

Она возникает тогда, когда организм включает ПАВ в процесс обмена веществ и уже не может без него нормально работать. Физическая зависимость приводит к тому, что без дозы алкоголя, табака, наркотика человек ощущает себя больным, разбитым, слабым, и чтобы просто чувствовать себя нормально, он должен обязательно выпить или покурить (принять наркотик).

Зависимость от никотина

В состав всех видов табачных изделий входит алкалоид никотин, который и является главной причиной привыкания людей к потреблению табака. Никотин является сильным психоактивным веществом. Высокие дозы никотина могут привести к интоксикации и даже смерти. Дозы,

содержащиеся в табачных изделиях, вызывают у потребителей чувство удовольствия и удовлетворенности. Никотин способствует ослаблению таких состояний как скука, стресс. Активизируя рецепторы никотина в центральной нервной системе, он вызывает зависимость. Никотиновая зависимость, как и другие формы наркотической зависимости, представляет собой прогрессирующее рецидивирующее расстройство. Тяжесть его варьирует от слабой до сильной, когда человеку трудно отказаться от курения, чтобы преодолеть зависимость и избежать выраженных ухудшений состояния здоровья.

2. Что такое психическая зависимость?

Психическая зависимость - достижение психологического комфорта становится возможным только в состоянии наркотического опьянения или после выкуренной сигареты (сигарет). На стадии психической зависимости поведение человека меняется. На этом этапе, собственно и начинается прием алкоголя - от эпизодических экспериментов до регулярного употребления. Психическая зависимость проявляется в том, что человек хочет вновь вернуть состояние, которое он испытывал, находясь в опьянении.

3. Какая зависимость возникает первой?

Сначала возникает психологическая зависимость, потом, при регулярном употреблении ПАВ – физическая.

4. Что такое социальная зависимость?

Здесь основным критерием зависимости является общественное мнение. Человек не сможет оградиться от социума, поэтому он прислушивается к мнению общества. В результате такого воздействия общественного мнения на человека, он постепенно меняет свою жизнь, меняет её для того, чтобы получить положительные отзывы от окружающих. Социальная зависимость накладывает свой отпечаток практически на каждого человека.

5. Какими могут быть последствия социальной зависимости?

Увлекаясь мнением окружающих, человек перестаёт принимать самостоятельные решения. Человек начинает думать, что решения, принятые им ничтожны и ничего не значат, а мнение окружающих - наоборот, очень важно и необходимо прислушаться именно к нему.

В результате социальной зависимости человек становится слишком зависимым от оценки окружающих людей.

Вывод: Употребление алкоголя и табака ведет к необратимым последствиям: к ухудшению здоровья, материальным потерям, зачастую к конфликтам с окружающими и с законом, а так же к проблемам, связанным с взаимоотношениями с близкими. Теперь вы знаете о том, какие виды зависимостей существуют, какие последствия ожидают человека, употребляющего алкоголь и табак, каково воздействие этих веществ на организм человека.

Станция 2 «ЗДОРОВЬЕ»

Цель станции: Познакомить участников с понятием «здоровье» методами, которые могут помочь им сохранить свое здоровье и справиться со стрессовыми ситуациями в обыденной жизни.

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Сферы здоровья – физическое здоровье, психическое здоровье, репродуктивное здоровье, социальное здоровье.

Влияние курения и алкоголя на каждую сферу здоровья:

Негативные последствия:	Сферы здоровья
Неприятный запах изо рта	физическое
Желтые пальцы/ волосы	физическое

Кашель курильщика, хриплый голос	физическое
Проблемы с деторождением	репродуктивное
Неприятности с учебой	социальное
Проблемы со взрослыми/родителями	социальное, психологическое
Потеря интереса к занятиям, увлечениям	психологическое
Зависимость	психологическое
Пивной живот	физическое
импотенция	репродуктивное
Проблемы в отношениях с друзьями	социальное
Материальные потери	социальное
Утомляемость, головные боли	физическое

Часто люди начинают курить или употребляют алкоголь в стрессовых ситуациях, или когда плохое настроение. Причины, которые могут побудить человека начать курить?

- Болезнь или смерть близкого человека,
- одиночество,
- за компанию,
- ссора с близким человеком,
- от нечего делать,
- скучно,
- чтобы не быть белой вороной,
- на «слабо»,
- плохое настроение,
- неудачи на работе/в учебе,
- интерес к новым ощущениям,
- назло кому-либо,
- модно,
- проблемы в семье,

- стресс, нервная обстановка

Проблема в том, что уже курящему человеку, бывает сложно бросить курить, именно потому, что в стрессовой ситуации он обращается к сигарете. Альтернатива борьбы с привычкой.

- поддержание семейных традиций,
- новые знакомства,
- спорт,
- хобби,
- прогулки/походы,
- шопинг,
- веселая компания/друзья,
- любовь и отношения,
- экстремальные виды спорта,
- музыка,
- домашние животные,
- чтение увлекательной литературы,
- компьютерные игры/интернет,
- тренинги и психологические консультации
- помощь другим
- снятие стресса с помощью дыхательной гимнастики и других методик

Викторина

1. Влияет ли курение на способность к обучению?

У курящих подростков 15-18 лет наблюдается снижение ряда когнитивных функций – внимания, объема кратковременной памяти, снижение точности и скорости логических операций, ухудшение зрительно – моторной координации – это является следствием воздействия вредных веществ, содержащихся в сигаретах на ткани, сосуды и нервные клетки мозга.

2. Оказывает ли влияние на здоровье пассивное курение?

Пассивные курильщики лишь незначительно меньше страдают от последствий курения других людей, чем сами

курильщики. Пассивное курение действует по-разному. Вспомните, что с вами обычно происходит в прокуренном помещении? У кого-то начинается кашель, чихание, головная боль. У других могут покраснеть глаза, может кружиться голова. Некоторые даже начинают задыхаться. Если вы проводите много времени в прокуренных местах, у вас могут развиться те же заболевания, что и у курильщика.

3. Как влияет употребление пива на мужской организм?

Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе мужчин – начинает откладываться жир по женскому типу – на бедрах и боках – разрастаются грудные железы (гинекомастия), становится шире таз. Пиво ослабляет интерес к другому полу. Пятнадцать-двадцать лет пивного стажа – и импотенция гарантирована.

4. Как влияет употребление пива на женский организм?

У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком, бесплодием, а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Также у женщин становится грубее голос, и появляются так называемые «пивные усы».

5. Какие заболевания организма вызывает употребление пива?

Насыщенность пива углекислым газом способствует варикозному расширению вен, синдрому «пивного сердца». В пиве содержится хлорид кобальта, что вызывает развитие заболеваний, таких как кардиомиопатия, воспалительные заболевания желудка и пищевода.

6. Может ли развиваться хронический алкоголизм при употреблении пива?

Да. Хронический алкоголизм от употребления пива развивается в 3-4 раза быстрее, чем от крепких напитков.

7.Как никотин влияет на репродуктивную функцию у мужчин?

Никотин, входящий в состав табачного дыма пагубно влияет на репродуктивную функцию мужчин. Никотин начинает негативно влиять на репродуктивную систему еще в период ее формирования. У мужчин курение нарушает подвижность сперматозоидов, что делает мужскую сперму вязкой и затрудняет ее прохождение по семявыводящим протокам. При стаже курения 10 и более лет в сперме мужчин остаются подвижными всего 40% сперматозоидов.

8.Как никотин влияет на репродуктивную систему женщин?

Аналогичное действие оказывает никотин и на женскую репродуктивную систему, приводя к гибели яйцеклеток. С табачным дымом в легкие попадают и ароматические углеводороды, которые подавляют функцию эпителия, выстилающего маточные трубы (как результат – оплодотворенная яйцеклетка не может попасть в матку, в результате чего погибает, или приводит к развитию внематочной беременности).

Вывод: На протяжении всей жизни человека возникают разные ситуации, в том числе и сложные/неприятные. Каждый день мы принимаем решения и так или иначе чему-то мы говорим «да», чему-то «нет». НО всегда необходимо помнить о том, что **ВЫБОР ЕСТЬ, ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВА**. Многое зависит от вас, вы сами выбираете то, к чему вы хотите прийти. И, главное, что человек не может быть здоровым, если он не сохраняет все сферы, и если он курит, это влияет на все сферы жизни. Не забывайте, прибегать к методам по снятию стресса.

Станция 3 «СЧЕТ ЖИЗНИ»

Цель: определить вместе с участниками, сколько обходится человеку привычка курить, определить, что помимо нарушения физического здоровья, человек тратит на курение большие материальные ценности и свое время.

«Представьте, что у вас есть определенный бюджет 100 000 рублей в год. (Эта сумма не включает проживание и питание, только повседневные траты и покупки). Распределяем этот бюджет, распланировав покупки необходимых и приятных вещей для вашего героя/героини (машина, телефон, поездки на отдых, модная одежда).

Определяем, сколько стоит каждая из вещей, которые перечислили.

«В среднем курильщик выкуривает пачку за два дня, таким образом, каждый месяц курильщик покупает минимум 15 пачек сигарет, но скорее всего больше». В среднем пачка сигарет стоит 70 -100 рублей, это означает, что на сигареты человек тратит от 1000 до 1500 рублей в месяц, это означает, что в течение года тратится 12 000 – 18 000 рублей. Это те деньги, которые человек мог бы потратить на что-то новое. А если курить по пачке в день? Это выбьет еще 18000 рублей из вашего бюджета. И не будем забывать, что помимо того, что человек тратит деньги на покупку сигарет, он также тратит деньги на то, чтобы вылечить последствия курения. Например, поскольку у курящего человека быстро портятся зубы, то он вынужден чаще, чем некурящий человек обращаться к стоматологу, а это дополнительные траты, и не маленькие. Два раза в год обратиться к стоматологу – не менее 6000 руб. Чтобы отбить запах табака, мы часто покупаем жвачку – пачку в день – стоимость одной пачки 25-30 руб. – только на жвачку мы тратим более 10 000 руб. Еще обязательно нужны зажигалки – в среднем одна-две в неделю – еще около 2000 в год, а казалось бы, какая мелочь. А ведь мы покупаем не только вредные сигареты, но и кучу всяких ненужных организму вещей – чипсы, сладкие газированные напитки, пиво, сладости, что еще?

Вместе с участниками, определяем, что они могли бы купить себе, если бы не тратили деньги на курение.

Формирующаяся зависимость от сигарет требует все большего их количества в день. Покупка одной-двух пачек в день может быть не очень затратной, но в год такой курильщик тратит на сигареты и зажигалки! От 20 до 30 тыс. рублей, что сопоставимо с поездкой на несколько дней в Европу или на недельный отдых у моря.

Для того, чтобы самостоятельно принимать решение, необходимо преодолевать зависимость, в том числе от привычек к курению и алкоголю.

Игра «Марионетки»

Цель ролевой игры: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен и находится в полном подчинении.

Данное упражнение дает возможность испытать на себе зависимость от другого человека, подчинение чужой воле.

Определив расстояние (5-6 метров), кукловоды должны провести куклу по назначенному маршруту, при этом кукла не имеет право говорить, двигаться самостоятельно или сопротивляться. Необходимо помнить о том, что кукла очень хрупкая, и они нужно обращаться с ней аккуратно.

После проведения данного упражнения вспомните:

- Вспомните, пожалуйста, ваши ощущения, когда вы выступали в роли куклы?
- Было ли вам комфортно или нет?
- Понравилось ли вам, когда вас ведут?
- Вас вели туда, куда вы хотели или кукловод сам выбирал направление движения?
- Как с вами обращались: мягко, заботливо или совершенно не задумываясь, причиняя вам боль и дискомфорт?

Точно так же и зависимость от ПАВ ведет человека по жизни, совершенно без эмоционально и безжалостно, зависимость сама выбирает направление движения, «швыряет» человека по жизни, доставляет массу неприятных моментов и не заботится о нем. Человек

вынужден подчиняться и пассивно следовать за ней, не являясь, по сути, хозяином собственной жизни.

Выводы: Думайте своей головой и стройте свою жизнь сами, сами выбирайте и сами заботьтесь о своем здоровье. Вы сами делаете свою жизнь, вы ответственны за нее и только от вас зависит, кем вы будете в этой жизни. Будем ли мы самостоятельно принимать решения или позволим управлять собой, и мы уже ничего не сможем сделать в жизни самостоятельно.

Станция 4 Фото экспозиция

Цели станции:

На станции расположены фотографии, которые отражают последствия зависимости людей от вредных привычек:

- «К чему приводит зависимость»,
- «Патология рождения у зависимых»,
- «Зависимость до и после».

Станция 5 Комната наркомана

Организаторы проекта воспроизвели интерьер комнаты наркомана, где отразили жизнь человека, находящегося в зависимости.

Приложение 2

Итоги работы интерактивной выставки «Только так!»

25 января на базе Кривошеинского агропромышленного техникума стартовала интерактивная выставка «**Только так!**».

В результате проведения выставки школьники и студенты в возрасте от 13 до 23 лет, получили информацию, направленную на профилактику табакокурения, употребление психоактивных веществ и алкоголя среди подростков.

Интерактивная выставка предоставила достоверную информацию о различных аспектах связанных с употреблением табака и алкоголя состоящая из трех станций:



Станция 1: ВЕСЬ МИР ЗНАЕТ А ТЫ?!

Станция 2: «ЗДОРОВЬЕ»

Станция 3: «СЧЕТ ЖИЗНИ»

В ходе выставки на первой станции «ВЕСЬ МИР ЗНАЕТ А ТЫ?!» были сформированы мировоззрения здорового образа жизни.

На второй станции «ЗДОРОВЬЕ», стояла цель рассмотреть полное физическое и душевное здоровье, а также социальное благополучие.



На станции «СЧЕТ ЖИЗНИ» участникам было наглядно показано, как человек затрачивает свое физическое здоровье, материальные ценности и свое время. За активное участие в выставке обучающиеся, волонтеры и гости получили памятные сувениры.

Благодаря содействию МБОУ ДО «Дома детского творчества за короткое время в проекте поучаствовало более 300 человек. Данную выставку можно было посетить в Кривошеино, а именно: в Кривошеинском агропромышленном техникуме и Кривошеинской средней школе, а также в Володинской средней школе.



Проведенные мероприятия

25 января в Областном государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Кривошеинском агропромышленном техникуме» студенты, в числе первых посетили интерактивную выставку «Только так!» в количестве 62 человек. Выставку проводили волонтеры: Питкевич Анастасия, Боровских Олег, Лоева Алена, Макарова Елизавета, Яковлев Влад, Сайнакова Виктория, Сухорукова Татьяна.



26 января в ОГБПОУ «КАПТ» учащиеся МБОУ "Кривошеинской средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Федора Матвеевича Зинченко" в количестве 21 человек, приняли участие в выставке «Только так!»



Выставку активно посетили глава Администрации Кривошеинского района С. А. Тайлашев и представители различных структур из районной администрации в количестве 17 человек.



Также проходила выездное мероприятие для школьников Володинской средней общеобразовательной школы. Выставку посетили около 40 человек.



Активное участие в проведение выставки приняли коллеги из Дома детского творчества, с. Кривошеино. На территории ДДТ была размещена выставка, которую посетили

школьники Кривошеинской СОШ и Петровской ООШ. Эту выставку посетили порядка 180 человек.



Все участники выставки активно поучаствовали в ее проведении и получили памятные сувениры.

Публикация в СМИ:

Вся информация о проекте и проведении интерактивной выставки «Только так» была размещена на сайтах:

1. http://www.kaptech.ru/news/news/tolko_tak
2. http://www.kaptech.ru/news/news/za_zdorovyi_obraz_z_hizni
3. http://vk.com/krivocity?w=wall-79583471_1672
4. http://vk.com/krivocity?w=wall-79583471_1659
5. http://vk.com/krivcollege23?w=wall-110068570_5%2Fall

В газете «Районные вести» опубликована статья.



**Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение**

«Кривошеинский агропромышленный техникум»

Ведет набор на 2016 – 2017 год

по следующим профессиям и специальностям:

«Коммерция» на базе основного общего образования (9 классов), с получением среднего общего образования
Срок обучения: 2 года 10 месяцев

«Автомеханик» на базе основного общего образования (9 классов), с получением среднего общего образования
Срок обучения: 2 года 10 месяцев

«Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства» категории «С, Е, F, Д», водитель автомобиля кат. «С»

на базе основного общего образования (9 классов), с получением среднего общего образования
Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Социальный работник на базе основного общего образования (9 классов), с получением среднего общего образования
Срок обучения: 2 года 5 месяцев

Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства категории «С, Е, F, Д», (на базе 7-11 классов) водитель автомобиля кат. «С».

Срок обучения: 10 месяцев

Повар (на базе 7-11 классов)

Срок обучения: 10 месяцев

Животновод (на базе 7-11 классов)

Срок обучения: 10 месяцев

Адрес: Томская область, с. Кривошеино, ул. Новая, 38.

Телефоны приёмной комиссии: (838251) 2-18-44, 2-15-89, 2-26-70