

**Портфолио**  
**социально-значимого проекта по профилактике табакокурения**  
**«Курить или не курить? Вот в чём вопрос!»**



Автор проекта:  
Кушкарев Степан Николаевич,  
студент 2 курса ГБ ПОУ СО «ППЛ»,  
адрес электронной почты: [elena.kushkareva@yandex.ru](mailto:elena.kushkareva@yandex.ru)

Руководитель: Мальцева Любовь Александровна,  
преподаватель биологии и химии ГБ ПОУ СО «ППЛ»

Пугачев, 2016

*Люди должны осознать, что здоровый образ жизни—  
это личный успех каждого.*

*В.В.Путин*

*Актуальность* выбранной темы проекта по профилактике табакокурения «*Курить или не курить? ...Вот в чём вопрос!*» обусловлена тем, что сегодня в России масштабы курения выросли до уровня национального бедствия. Каждые 10 секунд уносят жизнь одного курильщика на Земле. В России смертность от курения превышает 600 человек в день.

Государство на законодательном уровне пытается ограничить вредное воздействие курения на население- в 2001 году был принят Федеральный закон об ограничении курения, в 2012 году Минздравсоцразвития внесло в правительство РФ радикальный законопроект «О защите здоровья населения от последствий потребления табака». Самым глобальным из предложенных Минздравом нововведений является полный запрет на курение в общественных местах. Табачная продукция в торговых точках скрыта.

Однако серьезными проблемами нашего времени становится увеличение распространения табакокурения среди молодежи и более раннее начало регулярного курения. А ведь табакокурение может сработать как пусковой механизм к алкоголизму, наркомании и другим видам зависимостей. Эта проблема требуют проведения огромной разъяснительной работы по усилению профилактики табакокурения,

*Обоснованность проекта.* Исходя из собственного жизненного опыта, возраст приобщения к курению составляет 13-16 лет. Именно в этом возрасте, когда стереотипы поведения и мышления ещё не сформировались, велик соблазн «испытать на себе» вредные привычки в компании своих сверстников. Несмотря на активную работу по привитию навыков здорового образа жизни, проводимую в школе по плану учебно-воспитательной работы в форме традиционных лекций, бесед, работ с информационно-образовательными материалами, тренингов, минипрактикумов, семинаров, индивидуальных консультаций, передачи знаний через школьные предметы, проблема табакокурения остается актуальной.

*Новизна проекта.* Альтернативой информационному и педагогическому подходу профилактики табакокурения, особенно среди учащихся 7-9 классов, может быть привлечение старшеклассников, студентов профессиональных общеобразовательных учреждений, которые, будучи когда-то в этом возрасте, либо преодолели соблазн «попробовать закурить», либо имели опыт эпизодического курения. Почему бы им не поделиться своим опытом с младшими школьниками, не рассказать о результатах «испытаний на себе», используя модели и экспериментальный метод познания. Считаю, что, в случае такого подхода, можно надеяться на какой-то положительный результат.

Разработанный социальный проект по профилактике табакокурения: «*Курить или не курить? Вот в чём вопрос!*», приуроченный к проведению Международного дня отказа от курения, направлен на предупреждение табакокурения у детей и подростков. Они должны знать о вреде табака, уметь отказать предлагаемой сигарете и побороть в себе тягу к курению. Быть по жизни здоровыми, физически развитыми, способными к умственному, физическому труду становится все популярнее. А все потому, что «здоровье – гарант твоего успеха»! Но реалии и соблазны современного мира, к сожалению, не всегда этому способствуют. Мы не задумываемся о своем здоровье, пока молоды и здоровы. А ведь заботу о собственном здоровье каждый из нас должен взять на себя. Если мы этого не сделаем, то никакие доктора нам не помогут. Каждый человек должен научиться отвечать за свое здоровье.

Выдвигая гипотезу проекта «*Курить – здоровью вредить*», поставили **следующие цели:** предупредить возникновение у обучающихся 7-8 классов образовательных учреждений установки на желание попробовать табак; пополнить интеллект медицинскими и санитарно-гигиеническими знаниями; повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни.

В ходе реализации мероприятий проекта планируется решить **задачи:**

- ✓ создать активную группу лекторов-информаторов из числа студентов 28 группы ГБ ПОУ СО «ППЛ» и учащихся 7-8 классов МОУ «СОШ № 14 города Пугачева имени П.А. Столыпина»;
- ✓ провести пропаганду соблюдения Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;

- ✓ организовать и провести беседы и практические занятия о последствиях табакокурения, его влиянии на здоровье подрастающего организма на базе средней школы перед аудиторией детей и подростков;
- ✓ создание средств наглядной информационной агитации по пропаганде здорового образа жизни среди школьников: модель лёгких человека, видеоклип «Эффект затяжки», буклет «Здоровый образ жизни – наш выбор!», презентация;
- ✓ результаты проекта представить в номинации «Здоровое поколение» регионального Фестиваля молодежных инициатив «Перспектива».

*Целевая группа профилактики* – учащаяся молодежь со стороны ППЛ – студенты, со стороны ОУ – ученики 7-9 классов. Проект направлен на детей подросткового возраста.

*База реализации проекта:* ППЛ и МОУ «СОШ № 14 города Пугачева имени П.А. Столыпина».

*Сроки реализации проекта:* программа социального проекта рассчитана на краткосрочный период и осуществляется с 24 октября по 17 ноября 2016 года. Практические, интерактивные занятия планируются провести в каникулярное время с 1 ноября по 8 ноября 2016 года с целью организации досуговой деятельности учащихся и профилактики табакокурения среди несовершеннолетних.

Реализацию проекта осуществляет инициативная группа студентов лицея под руководством куратора группы. В ходе реализации проекта её участниками становятся обучающиеся 7 – 11 классов школы.

*Материально-техническая база, инфраструктура.* На территории лицея и школы находятся все необходимые для проведения мероприятий по профилактике табакокурения аудиторские помещения с материально-техническим оснащением.

Проект предусматривает следующие *методы работы:* практический, наглядный, словесный.

*Практическая и общественная значимость проекта.* Такая форма работ, как информационные группы из числа студенческой молодежи лицея по пропаганде здорового образа жизни среди школьников образовательных учреждений имеет высокую социальную значимость.

Приобретенные навыки организации такой формы профилактики табакокурения повышают уровень подготовки студента, будущего специалиста, ориентируют его самого на здоровый образ жизни.

Такие формы, как беседы и практические занятия, конкурсы, создание средств наглядной информационной агитации по пропаганде здорового образа жизни среди молодёжи - это весомый вклад в будущее России.

*Перспективы реализации проекта.* Можно выделить следующие основные направления развития проекта:

- вовлечения большего числа студентов и школьников, заинтересованных в пропаганде здорового образа жизни;
- расширение спектра тематик мероприятий,
- организация дистанционного взаимодействия,
- совершенствование и усиление работы по просвещению и пропаганде по тематике ЗОЖ.

## Краткое содержание мероприятия

Для меня, участие в проекте «Курить или не курить? ...вот в чём вопрос!» сродни восточной поговорке «Услышали - забыли, увидели - запомнили, сделали - поняли».

«Услышали - забыли» - о вреде курения и пишут, и говорят, на любой пачке сигарет есть такое предупреждение, но, судя по количеству курящих, оно не действует. Как доказать всем, в частности, курильщику, что курение вредно для здоровья, если федеральные законы, статистика смертности от курения, фотографии чёрных от смолы лёгких не помогают? Многие курильщики осознают, что поступают, мягко говоря, не совсем правильно. Но в спорах с некурящими они, обычно бросают фразу: «А докажите мне, что курить вредно!». Что ж, просят – докажем! Есть один наглядный способ.

Для эксперимента нам потребуется: пустая бутылка, трубки, зажим, шило, сигарета, спички, вода...

Ход эксперимента:

- делаем в нижней части бутылки дырку небольшого диаметра и вставляем пластмассовую трубочку с зажимом;
- наливаем в бутылку воды;
- проделываем дырку в крышке бутылки и вставляем трубку в крышку, в другой конец трубки - сигарету.

В итоге, мы получили модель легких человека, трубка - это горло, а бутылка – легкие. Расслабляем зажим и поджигаем сигарету. Вода, выливаясь из бутылки, создаёт в ней пониженное давление, и дым идет в бутылку, т.е. создается эффект «затяжки».

Проделав такой опыт, мы видим, как лёгкие наполняются громадным количеством дыма и что остается в горле (трубке) курящего: горло приобретет коричневый оттенок.

В табачном дыме содержится до шести тысяч самых различных компонентов и их соединений, 30 из которых относятся к разряду натуральных ядов.

Наиболее токсичными для человека составляющими табачного «коктейля» являются: никотин, окись углерода (угарный газ), канцерогенные смолы, радиоактивные изотопы, соединения азота, металлы, особенно тяжелые (ртуть, кадмий, никель, кобальт и др.).

Никотин действует как стимулятор сердца и нервной системы, вызывая увеличение частоты пульса, повышение кровяного давления, а главное - зависимость организма.

Окись углерода замещает кислород в красных кровяных тельцах, заставляя работать сердце с большей нагрузкой.

Канцерогенные смолы парализуют систему нормального очищения легких. 90% всех случаев рака легких, горла вызвано курением

Посмотрите на фото, как выглядят лёгкие некурящего человека, и прокопчённые лёгкие курильщика. И Вам ещё хочется курить?!

Минздрав устал предупреждать: курение опасно для вашего здоровья!

Однажды начав курить, мы увеличиваем свой риск умереть в несколько раз быстрее. Но кто в 16-20 лет думает о болезни и тем более о смерти? Ведь в этом возрасте мы все молоды, здоровы, а то, что случается с другими, с нами никогда не случится!

К сожалению, это не так. Именно в 13-17 лет человек сознательно влияет на свое здоровье, формируя у себя вредные привычки, которые и определяют наше будущее. Быть физически здоровым, быть успешным по жизни – несовместимо с курением.

Да, сигаретный дым тает легко и быстро, а проблемы-то остаются.

Так курить или не курить? – решение за тобой!

И если здравый смысл всё-таки взял верх над легкомыслием и безответственностью – присоединяйтесь к нам, к здоровым людям!

Проведённый в ходе проекта эксперимент наглядно подтверждают нашу гипотезу: курение вредно для здоровья и опасно для окружающих, особенно для подростков.

И если хоть один из них, услышав нас и пропустив через себя всю горечь и опасность проблемы, бросит курить или никогда не начнет этого делать, то мы будем считать свою цель достигнутой. ЗОЖ – наш путь к успеху!

## **Выводы и практические рекомендации по реализации проекта**

- ✓ Интерактивное, практическое мероприятие проекта рекомендуется проводить в соответствии с планом воспитательной работы лицея и ОУ с учетом возрастных особенностей обучающихся. Мероприятия реализуются в течение всего учебного года с учетом календаря профилактических дат.
- ✓ Мероприятия, приуроченные к профилактическим датам, целесообразно проводить в сроки, максимально приближенные к этим календарным датам.
- ✓ Обеспечение информационного сопровождения профилактических мероприятий с привлечением СМИ и сети Интернет является необходимым условием для успешной реализации проекта.
- ✓ В активной группе студентов, принимающей участие в реализации проекта, назначаются ответственные за реализацию мероприятий проекта. Также назначается лицо, ответственное за реализацию проекта на территории лицея и школы – куратор группы и классный руководитель.
- ✓ Сводная информация об итогах реализации проекта за отчетный период публикуется на официальных интернет-ресурсах МОУ «СОШ № 14 города Пугачева имени П.А. Столыпина».

## **Заключение**

*Предполагаемые результаты проекта* могут быть определены через следующие показатели:

- повышение социальной активности студентов и школьников путем вовлечения в позитивные формы досуговой занятости, деятельность агитбригад;
- негативное отношение к табакокурению;
- осознание того, что самое главное в жизни - здоровье;
- повышение уровня нравственной воспитанности и студента;
- позитивное взаимодействие с окружающим миром.



## Список использованных источников и литературы

1. Ревенко М. В. Энциклопедия географических открытий. М.: «Современная педагогика», 2001.
2. Ягодинский Н. В.. Школьнику о вреде алкоголя и курения. М.: «Просвещение», 1998.

### Интернет ресурсы:

1. <http://www.rg.ru/2012/05/21/tabak-site-dok.html> Проект закона "О защите здоровья населения от последствий потребления табака"
2. <http://www.nosmoking18.ru/detyam-o-vrede-kureniya/> Детям о вреде курения – курить не модно!
3. <http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/o-vrede-kureniya-dlya-shkolnikov-i-podrostkov/> О вреде курения для школьников и подростков
4. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-1220/> *Что надо знать о вреде курения?*