

Концепция проведения мероприятий, направленных на профилактику употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей, приуроченных к Международному дню без табака

Областные профилактические мероприятия проводятся в рамках тематического блока «В ритме здорового дыхания!» проекта «Тюменская область – территория здорового образа жизни!».

География мероприятий: муниципальные образования Тюменской области

Дата проведения мероприятий: с 19 по 30 мая 2025 года.

Цель мероприятий: повышение информационной грамотности населения о медицинских, социально-правовых последствиях употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей (терминология согласно статье 2 Федерального закона от 23.02.2013 N 15-ФЗ (ред. от 28.12.2024) , пропаганда здорового образа жизни.

Организаторы:

- ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» (далее – ГАУ ТО «ОЦПР»);
- Органы и учреждения системы профилактики муниципальных образований Тюменской области.

План проведения мероприятий:

Муниципальные образования Тюменской области:

1. Проведение массовых мероприятий, направленных на профилактику употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей.

• Примерный сценарий проведения акции, направленной на профилактику употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей «Дыши свободно!» (Приложение 1).

Срок проведения: с 19 по 30 мая 2025 года.

2. Организация и проведение информационно-просветительских мероприятий в образовательных организациях и иных учреждениях по вопросам профилактики употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей с использованием методических рекомендаций ГАУ ТО «ОЦПР» в разделе «Профилактика» https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/materialy_v_sfere_upotrebleniya_tabachnoj_i_nikotinovoj_produkcii/ в т.ч.:

- видеоматериалы:
- Принудительное курение и здоровье детей. "Общее дело" (18+);

- Принудительное курение и отравляющие вещества. "Общее дело" (18+);
- Принудительное курение и ПДК "Общее дело" (18+);
- Принудительное курение и успеваемость детей. "Общее дело" (18+);
- Иван-царевич и табакерка (6+);
- Тайна едкого дыма. "Общее дело" (6+);
 - интеллектуальная игра «По пути к здоровью» (12+);
 - сценарий проведения информационно-разъяснительного мероприятия «Кто курит табак, тот сам себе враг!» (Приложение 2).

Срок проведения: с **19 по 30 мая 2025 г.**

3. Размещение тематической информации на стендах учреждений и организаций с использованием методических рекомендаций ГАУ ТО «ОЦПР»:

- памятки и информационные баннеры для скачивания на сайте ГАУ ТО «ОЦПР» в разделе «Профилактика» (https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/materialy_v_sfere_upotrebleniya_tachnoy_i_nikotinovoj_produkcii/) для размещения с **учетом возрастных ограничений**:

- Вейпы (16+);
- Вредная привычка (16+);
- Последствия употребления снюса (16+);
- Книжка-малышка. Кальян (16+).
- Баннер "Курение и парение наносят серьезный вред организму"(16+);
- Баннер "Влияние курения на внешность"(16+);
- Баннер "Влияние курения на здоровье человека"(16+);
- Законодательство, регулирующее оборот табачной продукции (16+);
- Мифы о курении и парении (16+).

Срок проведения: с **19 по 30 мая 2025 г.**

5. Участие в интернет-кампании, направленной на профилактику употребления табака, никотиносодержащей продукции и безникотиновых жидкостей посредством транслирования информационного материала, в том числе ретранслирование материалов ГАУ ТО «ОЦПР» в социальных сетях органов и учреждений системы профилактики.

Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:

<https://vk.com/volontery72>

https://vk.com/ocpr_72

<https://t.me/narcostop72>

<https://ok.ru/group53561658703970>

Срок проведения: с **26 по 30 мая 2025 г.**

Анонсирующая и итоговая информация о проведении областных мероприятий размещается учреждениями/волонтерскими отрядами/объединениями на официальных информационных ресурсах (сайт, официальная страница или сообщество в социальных сетях) и средствах массовой информации.

Кроме того, опубликованная по итогам мероприятия информация дублируется для размещения в социальных сетях ГАУ ТО «ОЦПР». **Для этого необходимо** в сообществе «Всё в твоих руках!|Волонтеры профилактики» (<https://vk.com/volontery72>) социальной сети «ВКонтакте» через строку на стене «Предложите новость» разместить пост **в течение 3-х дней после проведения мероприятия.**

ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»:

1. Координация проведения мероприятия волонтерами профилактического движения, направленного на профилактику употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей.

- Примерный сценарий проведения акции, направленной на профилактику употребления табака, никотинсодержащей продукции «Дыши свободно!» (Приложение 1).

Срок проведения: с **19 по 30 мая 2025 г.**

2. Организация и проведение информационной кампании в сети Интернет, направленной на профилактику употребления табака никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей в социальных сетях: «ВКонтакте», «Одноклассники», «Телеграм».

Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:

<https://vk.com/volontery72>

https://vk.com/ocpr_72

<https://t.me/narcostop72>

<https://ok.ru/group53561658703970>

Срок проведения: с **26 по 30 мая 2025 г.**

**Примерный сценарий проведения акции, направленной на профилактику употребления табака и никотинсодержащей продукции
«Дыши свободно!»**

Место проведения: места массового скопления населения (при отсутствии возможности проведения акции в местах массового скопления населения, акция может быть проведена в холлах образовательных организаций, учреждений дополнительного образования, культуры и др.)

Участники: лица в возрасте от 16 лет.

Продолжительность: 60 минут.

Цель: Профилактика употребления табака, никотиносодержащих веществ и курительных смесей.

Задачи:

1. Привлечение внимания к проблеме табакокурения.
2. Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Необходимое оборудование: секундомер, лист бумаги, ручка, стул, игрушка «Ветерок».

Подготовительная работа: На месте проведения мероприятия оборудуется зона для проведения упражнения «Ветерок».

Ход мероприятия:

Мероприятие проводится активистами волонтерского профилактического движения. На площадке проведения мероприятия устанавливается информационная стойка, где волонтеры рассказывают участникам акции о роли дыхательной системы в поддержании деятельности организма, о важности обогащения организма кислородом и пагубном последствии употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей, как для потребителя, так и для окружающих, проводят викторину «Правда или Ложь», затем участникам предлагается пройти «Тест на определение уровня чувствительности к углекислому газу», разработанный советским ученым, врачом К.П. Бутейко, а также выполнить комплекс упражнений, направленных на укрепление дыхательных мышц. Всем участникам акции вручаются тематические информационные листовки (Приложение 1.1).

Волонтеры: Сегодня в преддверии Международного дня отказа от курения мы собрались здесь, чтобы выяснить какую опасность таит в себе употребление табака, никотиносодержащей продукции и безникотиновых жидкостей, а также как не стать жертвой жестокого обмана.

Наша акция называется «Табачный дым крадет кислород», а значит нам предстоит узнать, как это происходит. Кислород поддерживает

существование живых организмов на планете. Но не любой воздух положительно влияет на организм человека. Если в воздухе содержатся вредные вещества, то при контакте с поверхностью кожи или слизистой оболочкой человека, они глубоко проникают в организм и пагубно влияют на его работу, при этом не имеет значения, находитесь ли вы в обществе потребителей или сами употребляете. Таким образом, можно говорить, о том, что проблема табакокурения касается каждого из нас.

Прежде чем мы перейдем к практической части нашего мероприятия, предлагаем принять участие в профилактической викторине.

Проводится антитабачной викториной «Ложь или Правда».

Антитабачная викторина «Ложь или Правда»*

1. Использование устройств для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, пара, в том числе электронные системы доставки никотина и устройства для нагревания табака (например, вейпы), не может считаться здоровой альтернативой обычным сигаретам. Так ли то?

Правильный ответ: **Правда.** Последствия любого вида и способа курения/парения опасны для здоровья. Электронные или иные приборы, которые используются для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, пара, в том числе электронные системы доставки никотина и устройства для нагревания табака, содержат ядовитые вещества и вызывают такую же зависимость, как и обычные сигареты, а иногда и даже большую, ведь расход жидкости не контролируется.

2. Среди лиц, пользующихся устройствами для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, пара есть своя болезнь, присущая только этой группе лиц. Так ли то?

Правильный ответ: **Правда.** Такая болезнь называется EVALI. Это заболевание органов дыхания, вызванное использованием устройства (например, вейпа) для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, пара. В народе эту болезнь называют «попкорновая», так как у больных врачи обнаруживают во время прослушивания легких хрипы, напоминающие звук лопающегося попкорна. В тяжелых случаях пациенты с EVALI попадают в отделения реанимации и нуждаются в искусственной вентиляции легких.

** Терминология согласно Статье 2 Федерального закона от 23.02.2013 N 15-ФЗ (ред. от 28.12.2024г.)*

3. В состав жидкостей для устройств, генерирующих никотинсодержащий или безникотиновый пар, входит пищевой глицерин, если его употребление в пищу допустимо, то вдыхание приводит к развитию тяжелых заболеваний. Так ли то?

Правильный ответ: **Правда.** Попадая в легкие пищевой глицерин, иссушает слизистую оболочку, из-за чего появляется кашель и сухость во рту. Возможен также отек верхних дыхательных путей. Кроме того, глицерин, оседая на слизистых дыхательных путей, нарушает их естественное состояние и является хорошей средой для развития патогенной микрофлоры.

4. В России зафиксированы случаи «болезни вейперов», вызванной использованием устройств, генерирующих никотинсодержащий или безникотиновый аэрозоль или пар. Так ли то?

Правильный ответ: **Правда.** В г. Томске в марте 2025 года в результате использования такого устройства подростку был поставлен диагноз EVALI.

5. Во всем мире традиционно отмечается День без табака 30 апреля. Так ли то?

Правильный ответ: **Ложь.** 31 мая отмечается Всемирный день без табака.

6. Курением провоцирует развитие болезней сердца. Риск инсульта у курильщика повышается на 92%. Так ли то?

Правильный ответ: **Правда.** В табачном дыме содержится никотин, который попадая в кровеносную систему, вызывает резкий выброс «гормона стресса», из-за чего стенки кровеносных сосудов сжимаются, и, как следствие, повышается артериальное давление, увеличения частоты сердечных сокращений. Сердце курильщика работает быстрее, а значит и быстрее изнашивается.

7. Безникотиновые жидкости наносят вред организму, как и никотиновые.

Правильный ответ: **Правда.** Вред использования устройств, генерирующих пар, не сводится к наличию в составе никотина. В парах присутствуют вещества, которые оказывают негативное воздействие на организм, такие как:

Глицерин - вызывает кашель, приводит к отеку верхних дыхательных путей;

Пропиленгликоль - провоцирует раздражение горла и удушье.

Спираль, провода и паяные соединения испарителей при нагревании выделяют мышьяк, свинец, хром и никель, которые поражают органы и вызывают тяжелые заболевания.

8. Попкорновая болезнь развивается у тех, кто часто употребляет попкорн. Так ли то?

Правильный ответ: **Ложь.** «Попкорновая болезнь» - это заболевание, вызванное поражением легких в результате использования устройств, генерирующих никотинсодержащий или безникотиновый пар. Такое название болезнь получила, из-за сходства шумов при прослушивании со звуком лопающихся кукурузных зерен. С пищевыми привычками это не связано.

9. Использование устройств, генерирующих никотинсодержащий или безникотиновый аэрозоль, пар вызывает у человека жажду. Так ли то?

Правильный ответ: **Правда.** В результате действия глицерина наступает обезвоживание полости рта, дыхательных путей и оболочек легких, именно поэтому человек начинает испытывать чувство жажды.

Волонтеры: Вы отлично справились с заданием, поэтому самое время перейти к следующему этапу.

Как мы уже говорили ранее для полноценной работы организму человека необходимо непрерывное его обогащение кислородом. Задымленный воздух или содержащий пары никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля является загрязненным и вредным для вдыхания. Попадая в дыхательные пути, он проходит через легкие в кровь, как минимум, вызывает сужение сосудов и приводит к кислородному голоданию, а затем снижению общей физической выносливости.

Негативное воздействие курения/парения сказывается на здоровье как самих потребителей, так и их окружении. Это проявляется в изменении частоты дыхания и снижении способности его задерживать. Проверить насколько хорошо работают ваши легкие можно с помощью специального теста, разработанного советским врачом, физиологом К.П. Бутейко.

Участникам предлагается пройти тест К.П. Бутейко, который позволяет проанализировать работу дыхательной системы и выявить предрасположенность к заболеваниям.

«Тест на определение уровня чувствительности к углекислому газу» по методике К.П. Бутейко

Порядок проведения:

Сядьте прямо, не скрещивая ноги, дышите спокойно и ровно. Сделайте небольшой, тихий вдох и выдох через нос. После выдоха зажмите нос, чтобы не допустить попадания воздуха.

Запустите секундомер и задержите дыхание, пока не почувствуете первое определенное желание вздохнуть. Когда вы почувствуете первое желание сделать вдох, возобновите дыхание и отметьте время. При этом

первый вдох должен быть спокойным и контролируемым через нос. Если у вас возникает ощущение, что необходимо сделать большой вдох, значит, задержка дыхания была для вас слишком долгой. Время, которое получается в результате, называется «контрольной паузой» и отражает чувствительность вашего тела к углекислому газу. Одновременно с контрольной паузой измеряется пульс.

Волонтер комментирует результаты проведенного эксперимента.

Критерии для оценки следующие:

- контрольная пауза от 40 до 60 секунд и пульс меньше 70 ударов в минуту указывают на нормальный, здоровый характер дыхания и отличную физическую выносливость;
- контрольная пауза от 20 до 40 секунд и пульс 80 ударов в минуту указывают на легкое нарушение дыхания, умеренную толерантность к физическим нагрузкам и возможность возникновения проблем со здоровьем в будущем (большинство людей попадают в эту категорию). В этом случае для увеличения контрольной паузы необходимы физические упражнения. Можно начать с простой ходьбы с закрытой ноздрей. По мере того, как ваше время контрольной паузы будет увеличиваться, можно начинать повышать нагрузки – бегать трусцой, ездить на велосипеде, плавать, заниматься тяжелой атлетикой или чем-то еще;
- контрольная пауза от 10 до 20 секунд и пульс 90 ударов в минуту указывают на значительное нарушение дыхания и плохую переносимость физических упражнений. При таких показателях рекомендуется тренировка носового дыхания и изменение образа жизни. Если контрольная пауза составляет менее 20 секунд, никогда не открывайте рот во время упражнений, так как ваше дыхание слишком нестабильно. Это особенно важно, если у вас астма;
- контрольная пауза менее 10 секунд свидетельствует о серьезном нарушении дыхания, очень плохой переносимости физической нагрузки и хронические проблемы со здоровьем. Такие показатели коррелируют с низкой терпимостью к углекислому газу. Чем короче контрольная пауза, тем чаще вы будете задыхаться. Хорошей новостью является то, что вы будете чувствовать себя лучше и повышать свою выносливость с каждым пятисекундным увеличением контрольной паузы.

После того как участники выполнили тест они могут проделать ряд упражнений с целью заботы о дыхательной системе своего организма.

Ведущий: Заботиться о здоровье дыхательной очень важно. Существует множество дыхательных упражнений для укрепления мышц носоглотки и верхних дыхательных путей. Такие упражнения укрепляют дыхательную систему, способствует общему оздоровлению организма, повышает иммунитет. Мы предлагаем вам потренироваться в выполнении

этих упражнений.

Упражнения на укрепление дыхательной системы

Цель: увеличение функциональных возможностей дыхательной системы.

Упражнение 1.

Техника выполнения упражнения: Сядьте на стул. Разведите руки в стороны, сделайте вдох. Поднимите одну ногу и подтяните колено к животу, помогая себе руками. Сделайте выдох. Повторите то же самое с другой ногой.

Упражнение 2. Дыхательная практика:

1. Сделайте мягкий, бесшумный вдох через нос.
2. Мягко и медленно выдохните через нос.
3. Когда вы вдыхаете, сосредоточьтесь на воздухе, который поступает в ваш нос.
4. Когда вы выдыхаете, мягко удлиняйте выдох.
5. Вдыхайте в течение 3 секунд и выдыхайте в течение 5 секунд.
6. Сосредоточившись на своем дыхании, принесите в свое тело ощущение расслабления.
7. Продолжайте дыхательное упражнение в течение 90 секунд.

Упражнение 3. Звуковая дыхательная гимнастика, направленная на профилактику заболеваний верхних дыхательных путей. Упражнение служит для укрепления мышц языка, губ и мышц полости глотки.

Техника выполнения упражнения: сделайте вдох носом, на выдохе протяжно тянуть звуки «М-М— М-М», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Закройте правую ноздрю и протяжно тянуть «Г-М-М-М», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю. Энергично произносить «Т-Д», «П-Б». Высунуть язык, энергично произносить «К-Г», «Н-Г».

Ведущий: Помните, что чем глубже и быстрее вы дышите, тем сильнее будут сужаться кровеносные сосуды и тем меньше кислорода будет поступать к органам и тканям. Дыхание через нос замедляет и нормализует число дыхательных движений, тем самым улучшая насыщение кислородом. Носовое дыхание также оказывает успокаивающее действие, поскольку при таком дыхании активизируется нервная система.

Дыхание - основа жизни человека, естественный биологический процесс, который сопровождает всех людей каждую секунду их жизни. Уметь правильно дышать очень важно, правильное дыхание - это залог здоровой жизни. Упражнения по дыхательной гимнастике полезны абсолютно всем.

Упражнение «Ветерок»

Задание: силой выдоха привести в движение игрушку «Ветерок» с дистанции 60 см, 100 см. Игрушку для проведения упражнения можно изготовить самостоятельно из цветной



бумаги согласно инструкции, представленной по ссылке:
<https://rutube.ru/video/e43a50723d2670711adf41f3d4b2c1d6/>

Ведущий: Мы благодарим вас за участие в акции. Наполняйте свой организм кислородом, берегите его. Помните, поступление свежего воздуха в легкие помогает укрепить организм и повысить уровень его работоспособности. Радуйтесь жизни и дышите полной грудью!

**Макеты профилактических листовок для распространения
в ходе проведения массовых мероприятий, направленных на
профилактику потребления табака, никотинсодержащей продукции и
безникотиновых жидкостей**



ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ



6.24 КоАП РФ

НАРУШЕНИЕ ЗАПРЕТА КУРЕНИЯ ТАБАКА И
ПОТРЕБЛЕНИЕ НИКОТИНОСОДЕРЖАЩЕЙ
ПРОДУКЦИИ В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ



 курение табака или употребление
никотинсодержащей продукции с
использованием устройств для его
потребления (вейпы, айкосы, кальяны и др.),
в запрещенных местах (парки, остановки,
детские площадки и др.) -
штраф до 3 000 рублей.

 кроме того, по факту курения/парения
несовершеннолетнего поставят
на профилактический учет.



ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ, ВЕЙПЫ, АЙКОС

ВРЕД
АНАЛОГИЧНЫЙ
СИГАРЕТАМ!



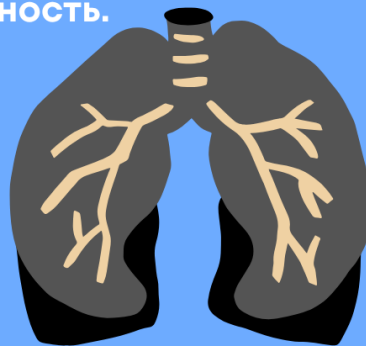
ВЕЙПЫ ВЫЗЫВАЮТ НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Многие жидкости для вейпов содержат никотин, который вызывает зависимость и может негативно влиять на развитие мозга.



ВЕЙПЫ ВЫЗЫВАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Вдыхание паров может привести к тяжелому заболеванию легких или, так называемой, “попкорновой болезни”, при которой пораженные участки легких перестают поглощать кислород, и начинается дыхательная недостаточность.



ВЕЙПЫ ПРИВОДЯТ К ПСИХИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВАМ

Люди, использующие вейпы, могут столкнуться с повышенным риском развития тревожности и депрессии.



**Примерный сценарий проведения
информационно-разъяснительного мероприятия
«Здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь!»**

Информационно-разъяснительное мероприятие «Здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь!» рекомендовано для подростков 16+ (материал, может быть адаптирован для участников любого возраста с учетом возрастных ограничений и требования российского законодательства). Мероприятие носит обучающий характер и нацелено на просвещение подростков в вопросах профилактики употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей. Материалы мероприятия можно использовать по отдельности, как дополнение к другим сценарным материалам.

При проведении мероприятия возможно привлечение приглашенных спикеров: представители здравоохранения, врачи наркологи, психологи, учителя химии, биологии и др.

Место проведения: образовательные организации, иные учреждения.

Участники: подростки от 16 лет.

Продолжительность: 40 минут.

Цель: Профилактика употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей.

Задачи:

1. Информирование о последствиях употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей.
2. Выработка негативного отношения к употреблению табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей.
3. Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Необходимое оборудование: мультимедийное оборудование, микрофон.

Ход мероприятия:

Вводная часть:

Ведущий: Добрый день, уважаемые участники и гости нашего мероприятия! Мне хотелось бы начать эту встречу с нашего знакомства. Сегодня в преддверии Международного дня отказа от курения мы собрались здесь, чтобы выяснить какую опасность таит в себе курение и парение, развеять все мифы, созданные рекламными компаниями вокруг этого явления. А самое главное не стать жертвой жестокого обмана.

И об этом расскажет _____
(выступление специалиста системы профилактики о медицинских и социально-правовых последствиях употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей).

Основная часть:

Ведущий: Употребление табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей - это одна из самых больших ловушек, при этом многие не осознают истинной опасности.

Появление устройств для потребления никотинсодержащей продукции - электронных или иных приборов, которые используются для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, пара, вдыхаемых потребителем, в том числе электронных систем доставки никотина и устройств для нагревания табака, это ничто иное, как свежая «наживка», которая нужна была для того, чтобы привлечь внимание потенциальных потребителей и подкупить, например, отсутствием неприятного запаха, а также мифами о безопасности для организма. Обойти эту ловушку и не стать жертвой обмана можно только владея достоверной информацией о последствиях.

Наше мероприятие называется «Здоровье растеряешь - ничем не наверстаешь!», потому что здоровье - главное условие человеческого счастья. Что влияет на ваше здоровье? Как уберечь организм от влияния негативных факторов? Об этом наше сегодняшнее мероприятие.

И мы приглашаем с выступлением специалиста в этой области _____
(выступление специалиста системы профилактики о медицинских последствиях употреблением табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей).

Краткая информационная справка о медицинских последствиях вейпинга.

Сегодня медицина однозначно утверждает, что использование устройств для потребления никотинсодержащей продукции - электронных или иных приборов, которые используются для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, пара, вдыхаемых потребителем, в том числе электронных систем доставки никотина и устройств для нагревания табака приравнивается к курению обычных сигарет, вызывающих зависимость.

В паре, выделяющемся из электронных или других приборов, предназначенных для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, содержится 31 опасное вещество. Вдыхание такого пара может приводить к заболеваниям сердца и сосудов, трахеи, гортани и лёгких, почек и печени. Никотин и другие вещества, входящие в состав жидкостей, наносят серьёзный удар по всем органам и системам человека. Кроме того, такие вещества как глицерин и пропиленгликоль при нагреве могут выделять опасные канцерогены, которые провоцируют развитие рака.

Использование подобных устройств представляет опасность не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Нахождение рядом с потребителем отрицательно сказывается на работе организма. В выдыхаемом паре остается большое количество вредных веществ, поэтому окружающие также рискуют получить различные заболевания органов дыхательной системы и аллергические реакции.

В России выявили первый случай болезни EVALI, вызванной использованием устройств для генерации никотинсодержащего или безникотинового пара. Ее сложно диагностировать, симптомы схожи с симптомами коронавируса. Заболевание выявляют при прослушивании легких: они издают звук, напоминающий треск лопающегося попкорна. Эта особенность нашла свое отражение в народном названии болезни - «попкорновая болезнь». EVALI - это особого вида пневмония, которая также сопровождается высокой температурой, кашлем, болями в боку, выраженной интоксикацией.

Болезнь возникает из-за того, что масла и другие вещества повреждают оболочку бронхов, в итоге часть дыхательной системы выключается и начинается дыхательная недостаточность. В особо тяжелых случаях пациента могут подключить к аппарату искусственной вентиляции легких.

Также необходимо помнить, что те, кто используют подобные устройства для потребления никотинсодержащей продукции рискуют быть привлечёнными к административной ответственности за курение табака или потребление никотинсодержащей продукции в общественных местах, так как это приравнивается к традиционным сигаретам.

Нарушение установленного федеральным законом запрета влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от 500 до 1500 рублей (ч. 1 ст. 6.24 КоАП РФ).

Более жесткое наказание - от 2000 до 3000 рублей предусмотрено за потребление никотинсодержащей продукции на детских площадках (ч. 2 ст. 6.24 КоАП РФ.)

Помните, что за пагубное пристрастие к никотинсодержащей продукции рано или поздно придется расплачиваться ценой здоровья и жизни.

Ведущий: Благодарим специалиста за предоставленную полезную информацию.

Сейчас мы с вами отправимся в виртуальное путешествие, заглянем в организм курильщика и своими глазами сможем увидеть, как организм реагирует на действие никотина. Все эти процессы очень ярко продемонстрированы в мультфильме «Тайна едкого дыма», автором которого является общественная организация «Общее дело». Он очень ярко отображает истинную картину изменений, которые наступают в жизни человека, пристрастившегося к курению.

Прошу вас внимательно посмотреть данный мультипликационный фильм, а после чего мы перейдем к обсуждению ключевых моментов.

Внимание на экран!

Просмотр мультфильма о пагубном влиянии курения на здоровье человека. Ссылка для скачивания: <https://cloud.mail.ru/public/D7AH/aa3sjZBTF>

Вопросы:

1. Что нового для себя узнали?
2. Бережно ли вы относитесь к своему здоровью?
3. Какие выводы вы сделали, посмотрев этот мультфильм?

Ответы участников.

Комментарий специалиста: Как вы увидели в мультипликационном фильме, никотин, попадая в организм человека, вызывает сужение сосудов, в результате чего в организме наступает кислородное голодание. Из-за кислородного голодания мышцы не могут работать в полную силу, быстрее устают и травмируются. Под влиянием никотина сердце курящего человека за сутки делает на несколько тысяч сокращений больше, чем у некурящего, что приводит к преждевременному износу сердечной мышцы и даже ее гибели.

Потребление табачной продукции приводит также к нарушению мозгового кровообращения. Мозг курильщика точно также, как и мышечная ткань, страдает от кислородного голодания, что ведет к снижению интеллекта (по причине низкой активности нервных клеток), проблемам с концентрацией внимания. Курящие теряют способность к быстрому принятию решений, они решают задачи медленнее, чем некурящие.

Ведущий: Ну а теперь переходим к следующему этапу нашей игры, в ходе которого проверим насколько внимательны вы были в первой части, протестируем ваши навыки активного слушания и проанализируем насколько хорошо вы усвоили важную информацию. Ваша задача максимально точно передать полученную информацию на бумаге.

Участники объединяются в группы для выполнения следующих упражнений.

Упражнение «Заполни пробелы»

Описание: в предоставленном тексте необходимо вставить по смыслу пропущенные слова (образец текста прилагается). Время на выполнение данного задания 5-7 минут.

Карточка 1

1. Устройства для потребления никотинсодержащей продукции - электронных или иных приборов, которые используются для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, пара, вдыхаемых потребителем, в том числе электронных систем доставки никотина и

устройств для нагревания табака приравниваются к _____. 2. Пары устройств для потребления никотинсодержащей продукции содержат _____ и вызывают _____. 3. Их вдыхание может приводить к _____. 4. Такие вещества как глицерин и пропиленгликоль при нагреве могут выделять _____. 5. В выделяющемся паре содержится _____ количество опасных веществ.

Карточка 2

1. Использование устройств для потребления никотинсодержащей продукции - электронных или иных приборов, которые используются для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, пара, вдыхаемых потребителем, в том числе электронных систем доставки никотина и устройств для нагревания табака представляет опасность для _____. 2. Пассивные курильщики также рискуют получить различные заболевания, такие как _____. 3. Болезнь, распространенная среди пользователей устройств для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля называют в народе _____. 4. Заболевание выявляют при прослушивании _____. 5. За использование устройства для потребления никотинсодержащей продукции в общественных местах предусмотрено наказание в виде _____.

Ведущий: Все вышеперечисленное, что мы знаем важно донести другим и сделать выбор в пользу здоровья. Именно поэтому в обществе так важна профилактика употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей. Для того, чтобы сократить количество зависимых, проводится профилактика, которая заключается во введении штрафов за курение в общественных местах, ограничений в виде специально отведенных мест, наличии специальных учреждений, помогающих бороться с этой пагубной привычкой.

Упражнение «Указ против употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей»

Ведущий: Давайте представим, что у вас сегодня день самоуправления и вы можете попробовать себя в роли руководителя. Вам предлагается издать указ, в котором вы отразите меры борьбы с употреблением табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей в вашем учреждении.

Описание: участникам выдается бланк для написания указа (Приложение 2.1.). Задача участников отразить в указе не менее трех мер, которые помогут снизить количество курильщиков и замотивировать других на здоровый образ жизни. На выполнение задания дается 5 минут.

Команды создают указы, затем зачитывают их и аргументируют выбор предложенных мер.

Анализ ответов участников.

Комментарий ведущего: Борьба с курением велась во все времена и разными способами. Например, в 1634 году по Москве прошел опустошительный пожар, причиной его было курение. В то время, Москва была плотно застроена, в основном деревянными постройками и часто именно неосторожное курение становилось причиной пожаров. В следствии чего царь Михаил Федорович Романов издал указ «за употребления табака наказывать ударами палкой по пяткам (60 раз), а если не подействует это наказание - отрезать нос и уши».

Ведущий: В нашей стране проводится комплекс мер, направленных на сокращение числа потребителей табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей. Одним из способов борьбы с курением является принятие Федерального закона от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», который:

- запрещает потребление табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей на отдельных территориях и в помещениях;
- запрещает рекламу и стимулирование продажи табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей;
- ограничивает торговлю табаком, никотинсодержащей продукцией и безникотиновыми жидкостями;
- запрещает продажу табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей несовершеннолетним.

Заключительная часть:

Ведущий: Надеюсь, что полученная информация поможет сделать осознанный выбор в пользу здорового образа жизни и избежать участи жертвы. Помните, все уже давным-давно проверено и доказано. Прислушайтесь к сказанному и сделайте правильные выводы. Берегите себя и свое здоровье. Ведь, если здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь!

Макет бланка «Указ против курения/парения»



Примерный сценарий проведения информационно-разъяснительного мероприятия «Ответственные родители»

Информационно-разъяснительное мероприятие «Ответственные родители» рекомендовано для родителей. Мероприятие нацелено на просвещение родительской общественности в вопросах профилактики употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей. Материалы мероприятия можно использовать по отдельности, как дополнение к другим сценарным материалам.

При проведении мероприятия возможно привлечение приглашенных спикеров: представители здравоохранения, психологи, специалист по обеспечению деятельности комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, а также др.

Место проведения: образовательные организации, иные учреждения.

Участники: родительская общественность.

Продолжительность: 40-60 минут.

Цель: профилактика употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей среди подростков.

Задачи:

1. Информирование родителей о последствиях употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей.
2. Информирование о способах и методах донесения сведений о вреде употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей.
3. Совершенствование коммуникативных навыков родителей в разрешении конфликтных ситуаций с подростком.

Необходимое оборудование: мультимедийное оборудование, микрофон.

Ход мероприятия:

Мероприятие проводится классным руководителем, психологом, социальным педагогом или учителем-предметником образовательного учреждения. Формат мероприятия с родителями включает теоретическую и практическую части.

Вводная часть:

Ведущий: Развитие технологий в XXI веке привело к созданию вещей, удобных в применении и облегчающих нашу повседневную жизнь в разных областях, от быта до науки. Однако не все новые технологии оказывают положительное влияние на человечество. Порой за иллюзией удобства и безопасности скрываются самые нежелательные последствия. Одним из таких

явлений является появление устройств для потребления никотинсодержащей продукции. К таким устройствам относятся электронные или иные устройства, которые используются для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, пара, вдыхаемых потребителем, в том числе электронные системы доставки никотина и устройства для нагревания табака.

Такие устройства условно делятся на две основные категории: устройство для испарения курительных жидкостей, при нагревании которых образуется аэрозоль или пар и системы нагревания табака. В системах нагревания табака содержится специально обработанный табак (в стиках или картриджах), который нагревается, но не горит. Никотин при этом извлекается непосредственно из табака в процессе его нагревания.

Эти устройства изначально задумывались как средство для отказа от курения или снижения негативного воздействия на организм человека, но получили широкое распространение, тем самым, только приумножив число потребителей.

В России проблема употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей достигла критической точки, стремительно молодеет и становится привлекательным среди подростков. Влияние взрослых снижается, и все большую значимость приобретают мнение и пример сверстников. Поэтому сегодня пойдет речь не только о вреде употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей, но и о том, как родители могут помочь своему ребенку не стать заложником этого коварного соблазна.

Ведущий: В старину средоточием всех воспитательных начал всегда была семья. Она имела свои традиции, свой уклад. Семья несла ответственность за каждого своего домочадца, и каждый наследовал ее черты. С детства формировалось умение трудиться, получать наслаждение от прекрасного, на корню вырубались вредные привычки. Семья, дом были одновременно и мастерской, и университетом воспитания. Времена меняются и сейчас ребенок больше предоставлен самому себе, телевизору, компьютеру, улице. При всей сложности психики ребенка, в основе его развития лежат два простых и универсальных механизма: подражание и противодействие.

И вот то самое подражание будит интерес к употреблению табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей у подрастающего поколения, толкает их на необдуманные поступки. Чаще всего им хочется казаться взрослее или хотя бы отдалено напоминать какую-то авторитетную личность.

Что же делать нам, как взрослым?! Не быть инфантильными, а брать на себя ответственность за своих детей. Ответственность, которая не сводится к постоянному контролю за ребенком и гиперопеке, а в умении принимать своевременные решения, задавать себе вопросы: «Что лично я делаю неправильно в воспитании своего ребенка? Как я могу повлиять на эту ситуацию?»

Понимая некоторые причины и психологические предпосылки к употреблению табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей, родители могут сделать верные выводы о необходимых мерах профилактики.

Возможно, именно сегодня тот день, когда стоит поговорить с детьми о том, как опасно употребление табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей для человека и еще раз напомнить о том, что

необходимо задумываться о своем будущем!

Сегодня в преддверии Международного дня отказа от курения мы собрались здесь, чтобы выяснить какую опасность таит в себе данной продукции, развеять все мифы, созданные рекламными компаниями вокруг этого явления.

И об этом расскажет _____ (выступление специалиста системы профилактики о медицинских и социально-правовых последствиях употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей).

Справочная информация для спикера:

Понадобилось немало лет, чтобы человечество осознало, какой колоссальный вред наносит никотин, и скольких проблем со здоровьем можно было бы избежать, не будь курение так широко распространено. Этот же путь проходят современные устройства для потребления никотинсодержащей продукции и безникотинового пара. С каждым годом проводится множество исследований, направленных на изучение последствий их использования и влияния на организм человека.

Полная картина пагубного воздействия будет видна лишь через 10-20 лет, когда эти устройства пройдут испытанием временем, а их пользователи будут всесторонне обследованы на предмет имеющихся проблем со здоровьем. Впрочем, имеющиеся факты настораживают уже сейчас.

Сегодня медицина однозначно утверждает, что использование устройств для потребления никотинсодержащей продукции и безникотинового пара приравнивается к курению обычных сигарет, т.к. и в том и другом случае речь идет о потреблении никотина – психоактивного вещества, вызывающего зависимость. Поэтому говорить о том, что данные устройства помогут справиться с зависимостью, конечно же нельзя, они только заменяют один способ поступления вредного вещества на другой. Главным помощником в борьбе с зависимостью является сильнейшая мотивация и стремление к здоровому образу жизни. Продукция, используемая в устройствах для потребления никотинсодержащего и безникотинового пара, никогда не проходила клинических испытаний, не является медицинской продукцией и не может рассматриваться как способ избавления от табачной зависимости.

С самых первых дней появления этих устройств производители предлагают их как альтернативу курению табака. Главный их аргумент: человек, курящий традиционные сигареты, вдыхая дым, забивает свои легкие сажей и смолами. При использовании современных устройств для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, пара, действительно нет дыма, но зато есть другие не менее вредные вещества, такие как глицерин, пропиленгликоль, никотин и различные ароматизаторы.

В современных устройствах, которые используются для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, пара, действительно нет дыма, но зато есть другие не менее вредные вещества, такие как глицерин, пропиленгликоль, никотин и различные ароматизаторы.

Глицерин является одним из основных компонентов и обозначается как VG (Vegetable Glycerin), что переводится как пищевой глицерин. Пищевой, потому

что активно используется в пищевой промышленности. Но о безопасности можно говорить, лишь когда он попадает в организм через желудочно-кишечный тракт. Попадая в легкие, он, иссушает слизистую оболочку, из-за чего появляется кашель и сухость во рту. Возможен также отек верхних дыхательных путей.

Пропиленгликоль, который тоже входит в состав жидкостей, считается токсичным компонентом для органов дыхания, может отрицательно влиять на нервную и иммунную системы.

Проникая в организм человека, пропиленгликоль ведёт себя как сосудистый яд, который способен вызвать изменения в печени, почках и других органах. Чистый пропиленгликоль оставляет ожоги на коже. Пары пропиленгликоля могут вызвать удушье, а также спровоцировать возникновение астмы и туберкулеза. Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников. Также это химическое вещество накапливается в сетчатке глаз, поэтому существует вероятность ухудшения зрения и слепоты.

Пропиленгликоль, как и глицерин, при нагревании может выделять опасный канцероген - пропиленоксид, который провоцирует развитие рака.

Большинство жидкостей для испарителей, как и обычные сигареты, содержат психоактивное вещество - никотин, который вызывает привыкание, независимо от того имеет он растительное происхождение или синтетическое. В состав 95 % смесей для устройств, генерирующих пар входит никотин. Его содержание отнюдь не меньше, а иногда даже больше, чем в сигарете.

В таких жидкостях он встречается в виде сульфата никотина или по-другому его можно назвать «солевым никотином». Солевой никотин - это синтетическая разновидность никотина, которая усваивается в несколько раз быстрее органического никотина. В результате мгновенного всасывания потребитель довольно быстро получает высокую дозу никотина, что зачастую приводит к быстрому привыканию, и нередко к тяжелым отравлениям.

При попадании в организм оказывает комплексное воздействие на целый ряд жизненно важных систем. В первую очередь - это сердечно-сосудистая система и головной мозг. Передозировка никотина способна вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.

Концентрация никотина в организме угнетает нервную систему, ухудшает зрение, провоцирует выработку адреналина, что увеличивает нагрузку на сердце и повышает артериальное давление, вызывает одышку, тошноту и рвоту, головные боли и головокружение, вплоть до потери сознания.

Основной же вред никотина в том, что его потребление приводит к выработке стойкой зависимости.

Отсутствие информации о наличии никотина на упаковке еще не означает, что его действительно нет в составе жидкости. Из-за отсутствия строгого контроля узнать дозировку тех или иных веществ в жидкости для устройств, генерирующих пар почти нереально.

Недобросовестные продавцы в погоне за прибылью продают некачественные и опасные для здоровья устройства, и жидкости к ним.

Лабораторные исследования нередко показывают существенное расхождение между фактическим составом и информацией на упаковке. Даже в якобы безникотиновых жидкостях встречается никотин.

Жидкости для таких устройств иногда могут даже не содержать никотина, но тем не менее существуют явные доказательства того, что эти изделия вызывают привыкание и наносят вред здоровью.

Ароматизаторы в составе жидкостей – это еще один возможный источник опасности, который на сегодняшний день недостаточно хорошо изучен. До недавнего времени эти ароматизаторы использовались исключительно в пищевых продуктах, а не вдыхались. Большинство ароматизаторов вообще представляют собой смесь сразу нескольких химических соединений. Ароматизаторы могут быть «пищевыми» или классифицироваться как безопасные для употребления в пищу. Однако смешивание их с другими компонентами, нагревание и вдыхание – это совсем другой тип воздействия, нежели употребление в пищу, а значит и новые риски для организма.

Помимо самих составляющих жидкостей, материалы, из которых изготовлены устройства для генерации пара, могут также попадать в организм человека. Просачиваются они из различных частей испарителя, включая нагревательную спираль, провода и паяные соединения.

Токсичные металлы и родственные им вещества, такие как мышьяк, свинец, хром и никель, можно обнаружить в моче, слюне и крови потребителей.

Продолжительный контакт с такими металлами при вдыхании пара может вызвать поражение легких, печени, почек, иммунной и сердечно-сосудистой системы, а также способствуют развитию развития раковых заболеваний

В выдыхаемом паре остается большое количество вредных веществ, поэтому пассивные курильщики также рискуют получить никотиновую зависимость, порцию опасных для здоровья веществ, а вместе с ними различные расстройства в работе организма.

Кроме того, совместное использование одного испарителя может привести к передаче инфекционных заболеваний таких как гепатит и туберкулез.

И, конечно, не стоит забывать, что устройства для генерации пара работают на аккумуляторах. Это также может иметь печальные последствия. На территории страны уже зафиксировано несколько случаев взрыва данных устройств. В 2022 году такой случай произошел и с тюменским подростком. Электронная сигарета взорвалась прямо во рту у школьника, подросток был доставлен в одну из больниц города, где ему была оказана медицинская помощь. Ссылка на источник: <https://lenta.ru/news/2022/10/03/vape/>.

Причиной взрывов являются мощные литиевые аккумуляторы, которые вмонтированы в устройство. Аккумуляторы нагревают жидкость для образования пара. Проблема в том, что литиевые элементы быстро перегреваются, и порой их эксплуатация заканчивается возгоранием или взрывом. Травматологи отмечают в результате взрыва самые разные травмы рук, лица и шеи.

Кроме пагубного воздействия на организм человека, потребители привлекаются к административной ответственности за употребление табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей в общественных местах.

Закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма...» (№15-ФЗ от 23.02.13) запрещает потребление никотинсодержащей продукции в общественных местах, в том числе, на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями

культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта.

За нарушение установленных ограничений, в случае достижения возраста административной ответственности, либо сам подросток, либо его родители вынуждены будут понести наказание:

- за курение табака, потребление никотинсодержащей продукции, в том числе электронных сигарет в общественных местах предусмотрен административный штраф до трех тысяч рублей (КоАП РФ Статья 6.24).

Кроме того, по факту употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей подростков могут постановить на профилактический учет.

Подростки чаще всего даже не задумываются о последствиях, для них использование модного «продукта прогресса» в социальном отношении более заманчиво и соблазнительно, так же как использование более мощного компьютера или телефона последней модели. В современном обществе явно (или неявно) создается миф о преимуществах использования современных устройств для потребления никотинсодержащей продукции относительно курения традиционных сигарет.

Именно поэтому мы взрослые должны донести до своих детей объективную оценку влияния употребления табака, никотинсодержащей продукции и безникотиновых жидкостей на организм человека.

Ведущий: Для того, чтобы уберечь детей от этих проблем, родителю недостаточно быть самому хорошо в подкованным в вопросах пагубного влияния никотина на организм человека, нужно уметь своевременно и корректно донести эту информацию до несовершеннолетних. Нужно заранее продумать как вы будете ее использовать в общении с ребенком, какими способами ее преподнесёте своему ребенку, чтобы вас услышали и поняли.

Ребенок может кивать и улыбаться или мрачно молчать, пропуская все «мимо ушей», а может начать яростно спорить. Так что же делать? Обходить острые темы стороной, молчать о них? Нет. Обсуждать то, что вас беспокоит, надо обязательно. Но стоит делать это правильно. Как именно? Давайте попрактикуем вместе.

Упражнение: Ролевая игра «Ситуации»

Задания для родителей: прочитайте ситуации и проанализируйте их. Представьте вариант завершения ситуации в виде сценки (диалога).

1-я ситуация: *Вы возвращаетесь домой после тяжелого трудового дня. По дороге домой встретили своего сына с лучшим другом, который держит в руках сигарету/устройство для генерации пара. Ваши действия?*

2-я ситуация: *Однажды, наводя порядок в столе своего ребенка, вы обнаружили сигарету/устройство для генерации пара и решили поговорить с ребенком об этом. Как вы будете это делать?*

Обсуждение:

- Знакомы ли вам проигрываемые ситуации?
- Было ли вам комфортно играть роль подростка?
- Что вы чувствовали при этом?

Рекомендации родителям для построения эффективного общения с подростком:

1. **Без обвинений.** Тихо, спокойно, слушая друг друга. Дайте собеседнику высказаться, рассмотрите всерьёз все его аргументы. Даже если они вас возмущают, отнеситесь к ним с вниманием. «Да, дочка/сын, курение выглядит в фильмах очень романтично, но очень опасно для здоровья». Абсолютно любое мнение можно высказать без обвинений и оскорблений.

2. **Определить время для беседы.** И я знаю, и ты знаешь, что у нас есть проблема. Но прямо сейчас мы её обсуждать не будем. Это слишком тяжело и напряженно. Лучше заранее выделим для этого подходящий день, час и место (лучше всего, чтобы в этом месте был чайк и печенье). И там уже спокойно обсудим неприятные вопросы. Кстати, заранее задать часы взаимодействия хорошо ещё и поэтому, что страсти успеют утихнуть, вам уже с меньшей вероятностью захочется ругаться и повышать голос, а подростку - прятаться или хамить.

3. **Учитывать эмоции.** В любых переговорах есть две одинаково важные вещи: суть дела и эмоции участников. В разговоре с ребенком (подростком) приходится учитывать обе. Подумайте о том, что чувствует ваш ребенок и что чувствуете вы. Постарайтесь быть точным в определении чувств. Запишите их на бумажке.

4. **С уважением к границам.** Ребенок (подросток) зависим и уязвим. Не стоит лишний раз ему это показывать. Конечно, у каждого родителя есть последний аргумент: не сделаешь - я тебя заставлю (не дам денег, не пущу гулять, отберу телефон). Этот аргумент никто не отменял, но он для крайних случаев. Намного перспективнее останавливаться раньше и определять правила вместе. В идеале хорошо бы прийти к позиции «мы с тобой вместе боремся против этой проблемы».

5. **Предлагаем инструменты решения проблем.** Сильная сторона взрослого - опыт. А также умение структурировать информацию. Когнитивно взрослый сильнее подростка и тем более ребенка. Мы знаем, что есть эффективные и комплексные способы решения самых разных проблем - привлечь к разговору третье лицо. В любом случае, если разговоры с ребенком совсем не клеятся и каждый раз переходят в скандалы и взаимные обвинения, это значит, что необходимо попробовать привлечь модератора, третье лицо (например, психолог). Этот человек не должен быть заинтересован в том, о чём вы спорите, и не должен принимать ничью сторону.

6. **Поговорить «на бумаге».** В сложных случаях, когда сказать о чём-то бывает трудно, помогает писать друг другу письма, обычные бумажные, от руки. Подросток, который при попытке с ним «поговорить» упорно молчит, на бумажке может написать о своих потребностях, высказать чувства, отбросить страх и недоверие. Вы узнаете о том, чего вам никогда бы не сказали вслух. Работает и в обратном направлении: написанные вашей рукой слова могут восприниматься лучше и полнее (ведь их можно перечитать).

Ведущий: Профилактика употребления никотинсодержащей продукции в

подростковом возрасте будет эффективной лишь при условии комплексного подхода, включающего как социально-психологические, информационные и другие поддерживающие меры, обеспечивающие устойчивость достигнутых успехов в отказе от курения и способствующие ведению здорового образа жизни. Как помочь ребенку противостоять негативному влиянию со стороны социального окружения?!

Упражнение: Мозговой штурм «Как помочь ребенку»

Задания для родителей: назовите как можно больше ответов на вопросы:

- Какие меры борьбы с употреблением никотинсодержащей продукции/безникотинового пара могут быть использованы родителями?
- Как можно помочь ребенку не поддаться этому соблазну?
- Результаты фиксируются.

Ведущий фиксирует ответы участников на доске/флипчарте.

Ожидаемый результат. Предлагаются следующие меры профилактики и способы противостояния негативному влиянию со стороны социального окружения:

- организация свободного времени детей, привлечение их к занятиям спортом, творчеством (кружки, секции, туризм, семейные хобби);
- личный пример (не употреблять, постоянно демонстрировать свое негативное отношение к употреблению никотинсодержащей продукции/безникотинового пара);
- профилактические беседы о негативном воздействии никотинсодержащей продукции/безникотинового пара на организм человека;
- использование положительного примера известных личностей, звезд эстрады, кино;
- поддержка ребенка в его начинаниях, уважение его взглядов;
- организация семейного досуга (выезд на природу, дачу; участие в городских праздниках);
- контроль учебы, поведения, изучение круга друзей ребенка;
- введение ограничений, контроль расходования ребенком карманных денег;
- обучение ребенка умению отказываться от предложения закурить.

Ведущий: Задача нас, как родителей, научить детей четко озвучивать свою позицию. Умение говорить «нет» помогает не только отстаивать свое мнение, но и спасает жизни. Людям тяжело говорить «нет», а отказать старшему, авторитетному человеку еще труднее. Поэтому навык уверенного отказа необходимо отрабатывать, а лучшей площадкой для отработки этого навыка будет семья. Вы можете апробировать различные формы отказа: отказ-соглашение, отказ-обещание, отказ-альтернатива, отказ - отрицание.

Предлагаем вам попробовать применить данные формы отказа в диалоге. А поможет нам в этом следующее упражнение в виде ролевой игры, где вы поставите себя на место подростка.

Упражнение «Личные границы»

Участники объединяются по группам. Каждая из групп должна предложить варианты отказа от предложения, представленного на карточке.

Карточка

Варианты предложений: «Пойдем завтра в поход?» («Одолжишь мне денег?», «Давай прогуляем завтра школу?», «Давай поменяемся самокатами?»).

Задание: сформулировать варианты отказов в следующих формах: отказ-соглашение, отказ-обещание, отказ-альтернатива, отказ - отрицание.

Справочная информация:

- Отказ-соглашение (формальный отказ). Человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается сразу дать согласие. Например: «Вы не хотите выпить чаю?» «Спасибо, но мне так неудобно вас затруднять».
- Отказ-обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный конкретный момент он не может его принять. Как правило, отказ направлен на внешние обстоятельства, которые мешают воспользоваться предложением. Отказывающийся как бы дает понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. Самая «безобидная» форма отказа, поскольку при этом не затрагиваются личные чувства предлагающего. Позволяет избежать конфликтной ситуации. Например: «Пойдем завтра в театр». - «Неожиданное предложение, но завтра у меня занятие по танцам».
- Отказ-альтернатива. Может быть направлен на само предложение или на внешние обстоятельства, мешающие принять предложение, однако при этом выдвигается альтернативное предложение. Эта форма отказа также не затрагивает чувства предлагающего, поскольку ему дается понять, что общение с ним желательно. Трудность заключается в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение. Например: «Пойдем завтра в бассейн». - «Нет, я не люблю плавать. Давай лучше погуляем в лесу».
- Отказ - отрицание. Обычно направлен на само предложение или предлагающего. Человек дает понять, что не согласится с предложением ни при каких обстоятельствах. Может затрагивать личные чувства предлагающего обидеть его, однако снимает вероятность получения нежелательного предложения в дальнейшем. Например: «Давай поучаствуем в сплаве на байдарках». - «Нет, я не поеду на байдарках, потому что боюсь воды».

После того, как команды дали свои ответы, Ведущий зачитывает другие непрозвучавшие варианты отказа.

Примерные ответы:

1. «Пойдем завтра в поход?»
 - Отказ-соглашение: «Интересная идея, но думаю, я там буду лишний».
 - Отказ-обещание: «Я бы пошел, но после сегодняшней тренировки плохо себя чувствую».
 - Отказ-альтернатива: «Обещают плохую погоду, может лучше сходим батутный центр».
 - Отказ-отрицание: «Я вообще не люблю ходить в поход».

2. «Одолжишь мне денег?».

- Отказ-соглашение: «Я бы мог, но завтра они мне будут нужны».
- Отказ-обещание: «В данный момент у меня нет свободных денег, могу вечером спросить у родителей».
- Отказ-альтернатива: «Денег нет, может нужна другая помощь?».
- Отказ-отрицание: «Денег в долг не даю».

3. «Давай прогуляем завтра школу?».

- Отказ-соглашение: «У меня была такая мысль, но я переживаю, что родителям сообщат».
- Отказ-обещание: «Я бы присоединился, но сегодня я должен исправить оценку».
- Отказ-альтернатива: «Совсем прогуливать я бы не стал, давай лучше пойдем поможем в школьном музее/ библиотеке, а нам за это освобождение напишут».
- Отказ - отрицание: «Это не самая лучшая затея, проблемы мне не нужны» и т.д.

4. «Давай поменяемся самокатами?»

- Отказ-соглашение: «Я бы с удовольствием, но плохо катаюсь и не могу ручаться за сохранность твоего самоката»,
- Отказ-обещание: «Давай в следующий раз, сегодня тороплюсь»,
- Отказ-альтернатива: «Мне дорог это самокат, так как это подарок. Могу дать тебе прокатиться пару кругов».
- Отказ - отрицание. «Это не в моих правилах».

Ведущий: Если речь идет о предложении попробовать психоактивные вещества, тогда необходимо использовать отказ в форме «отрицания», либо «альтернативы». Говорить «НЕТ» нужно твердо и ясно, с четкой формулировкой, избегая размытых фраз и двусмысленности, демонстрировать уверенность и снижать вероятность дальнейшего давления.

Если предлагающий чересчур настойчив, лучше перестать быть вежливым, чем сделать то, чего не хочешь делать. Прежде чем сказать «да», задайте себе вопрос: «Как это повлияет на мою жизнь, мое время, цели и самочувствие?»

Ведущий: Эффективность предложенных вами форм и методов профилактической работы зависит от соблюдения основных принципов:

- ✓ системность;
- ✓ гибкий контроль;
- ✓ терпение и деликатность;
- ✓ индивидуальный подход;
- ✓ поддержка;
- ✓ наглядность.

Ведущий: Профилактическое воздействие не должно быть эпизодическим и связанным с конкретной ситуацией. Ребенок заблаговременно должен быть проинформирован об опасных веществах, и иметь уже сформированную личную позицию по отношению к употреблению этих веществ.

Чтобы помочь ребенку избежать пагубных пристрастий, родителям нужно

приложить немало усилий. Но самое главное – **любить** своего ребенка, **понимать** его и быть готовым всегда **прийти на помощь**. Только тогда все предложенные формы и методы будут действенными и эффективными.

Ведущий: Свободное время является одним из важных средств развития личности ребенка. В условиях свободного времени наиболее благоприятно происходят восстановительные процессы, снимающие усиленные физические и психические нагрузки. Ведь в наше время очень важно организовать полноценный отдых и выбрать подходящий формат отдыха в конкретный момент времени. Для этого нужно понимать, от чего именно будет отдыхать ваш ребенок и какой формат отдыха ему необходим. Дети не умеют организовывать самостоятельно свой досуг, поэтому задача родителей помочь ребёнку научиться организовывать свободное время, чтобы он использовал его во благо. Но важно не переусердствовать, иногда полезно давать право провести выходной по выбору, личным предпочтениям и интересам ребенка. Организовать время подростка - это не про расписание, а про возможность. Он не обязан быть «продуктивным» 24/7.

Предлагаю вам ознакомиться с результатами анкетирования учащихся на тему: «Свободное время» и узнать каким видам отдыха они отдают предпочтение.

Ведущий оглашает результаты анкетирования учащихся на тему: «Свободное время» (Приложение 3.1). Проводится предварительно перед встречей с родителями.

Ведущий: Наше следующее упражнение позволит определить круг доступных формы досуга.

Упражнение «Кто больше?»

Инструкция: перечислить как можно больше способов организации свободного времени подростка.

Варианты ответов участников:

- **Активный отдых.** Отдых на природе, туризм, прогулки, непрофессиональный спорт, различные подвижные и интеллектуальные игры.
- **Общение с друзьями.** Посещение праздников и развлечений, участие в деятельности клубов по интересам и кружков.
- **Потребление культурных ценностей.** Чтение книг, прослушивание музыкальных произведений, аудиокниг, посещение цирка, театра, выставок и других публично-зрелищных мероприятий.
- **Любительское творчество.** Игра на музыкальных инструментах, пение, танцы, театральная и изобразительная деятельность, декоративно-прикладное искусство и техническое творчество.

Задание выполняется, после чего участники презентуют предложенные ими варианты.

Комментарий: Хорошее проведение досуга – очень важный момент в жизни семьи, который укрепляет отношения, указывает на семейные ценности и

создает общие приятные воспоминания. Совместное время препровождение способствует началу настоящей дружбы между взрослыми и детьми.

Именно поэтому планирование досуга, в котором найдется место каждому члену семьи, не менее важно, чем планирование рабочих дел.

Ведущий: Воспитать ответственного человека могут только ответственные родители. Ответственные родители – это родители, обладающие особой родительской компетенцией, то есть понимающие какие потребности в определенном возрасте у ребенка и чего он добивается в конкретной жизненной ситуации.

Кроме того, важно быть для ребенка образцом человека, слова которого не расходятся с делом. Ценности, которые вы прививаете детям, должны быть и вашими ценностями. Еще в XV веке немецкий сатирик Себастьян Брант в своем стихотворении писал: «Ребёнок учится тому, что видит у себя в дому, родители — пример ему». Личный пример родителей дает ребенку образец перед глазами. Наши дети – наше отражение. Они учатся на нашем примере и буквально копируют поведение родителей, повторяя и хорошее, и плохое. Давайте, объединив усилия, поможем нашим детям избежать, пагубного пристрастия – курения/парения! «Как ребенка учат читать и писать в первом классе, так его надо учить и основам здорового образа жизни.» (В.А. Александров, руководитель лаборатории профилактики факторов риска неинфекционных заболеваний среди детей и подростков ФГУ ГНИЦ профилактической медицины Минздравсоцразвития России). Лучшее, что может сделать родитель – создавать и беречь доверительные отношения с ребенком, быть настоящим и взрослым другом.

Анкета «Мое свободное время»

(Продолжить незаконченные предложения из предложенных вариантов ответа)

Свободное время – это ...

- время, которое свободно от уроков, занятий, секций;
- это когда делаешь, что хочешь;
- время для занятий своими делами;
- время, когда никто меня не трогает;
- время для отдыха;

_____ свой вариант ответа.

Мое любимое занятие ...

- рисование;
- прогулки;
- волейбол;
- чтение книг;
- просмотр телепередач и фильмов;
- сон;
- катание на велосипеде;
- танцы;
- рукоделие;
- компьютерные игры;

_____ свой вариант ответа.

Главная цель моей жизни ...

- создать семью;
- прожить достойную и счастливую жизнь;
- закончить школу;
- купить машину;
- сделать карьеру;
- достичь успеха в жизни;
- найти хорошую профессию;
- получить образование;
- помогать людям;
- найти высокооплачиваемую работу;

_____ свой вариант ответа.

В свободное время я с родителями ...

- езжу в гости, общаюсь;
- делаю уборку;
- отдыхаю;
- смотрим телевизор;
- отдыхаем на природе;
- ничего;

_____ свой вариант ответа.

Я мечтаю, что с родителями ...

- поеду в Москву (_____);
- уеду отдыхать на всё лето;
- отправлюсь в поход;
- поеду на море.

_____ свой вариант ответа.