

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И КАДРОВ

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Управление по воспитательной работе с молодёжью

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КУРЕНИЯ
СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Методическая разработка

Горки
БГСХА
2021

Составители:
проректор по воспитательной работе УО БГСХА
М. В. Потапенко,
начальник управления по воспитательной работе с молодежью
УО БГСХА *И.Н. Рындина*

Организация работы по профилактике курения среди обучающихся: методическая разработка.

В методической разработке обобщен опыт работы управления по воспитательной работе с молодежью УО БГСХА по профилактике табакокурения. Представлены основные направления, формы и методы работы.

Рекомендовано для участников воспитательного процесса.

Прил. 4. Библиогр. 24.

ВВЕДЕНИЕ

Употребление табака – это глобальная эпидемия, которая с возрастающей силой разрушает страны и регионы, вносит свою лепту в развитие болезней населения, увеличение инвалидности, смертности, нетрудоспособности, снижение производительности труда.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире от заболеваний, связанных с курением табака, каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно по этой причине умирают около 5 миллионов человек.

Профилактика и борьба с табакокурением являются важнейшими направлениями государственной политики в области укрепления здоровья нации и улучшения демографической ситуации. Здоровый образ жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье будущих поколений; умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; сформированности навыков личной гигиены; наличии умений и навыков сохранения и укрепления здоровья. Содержание воспитательной работы в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования, по формированию здорового образа жизни направлено на усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям в спортивных кружках и секциях; формирование культуры питания, труда и отдыха; предупреждение вредных зависимостей. За годы учебы в студент должен получить знания и приобрести практические навыки по разработке и реализации собственной здоровье-укрепляющей системы, стать примером и пропагандистом здорового образа жизни.

Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Лучшим средством пропаганды здорового образа жизни являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

В УО БГСХА созданы все условия для занятий здоровым образом жизни: в спортивном комплексе действуют секции, функционирует клуб здорового образа жизни «Оптималист», при студенческих общежитиях работают спортивные кружки и секции, которые направлены на формирование знаний о необходимости ведения здорового образа жизни и развитие определённых навыков и достижение высоких результатов в спорте.

В целях реализации профилактики и пресечения курения среди обучающихся, преподавателей и сотрудников учреждения образования «Белорусская государственная орденов Октябрьской Революции и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия» был издан приказ № 244-ОД от 27 декабря 2019 года «О дополнительных мерах по профилактике и пресечению курения, в соответствии с которым территория УО БГСХА объявлена территорией, свободной от курения, и запрещено курение (потребление) табачных изделий, в учебных корпусах, общежитиях, зданиях и на иной территории УО БГСХА.

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ТАБАКОКУРЕНИЯ
В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРДЕНОВ ОКТЯБРЬСКОЙ
РЕВОЛЮЦИИ И ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»
НА 2020-2023 ГОДЫ**

Паспорт программы:

Наименование	Программа профилактики табакокурения в учреждении образования «Белорусская государственная орденов Октябрьской Революции и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия» на 2020 – 2023 годы (далее – Программа)
Цель	Повышение уровня знаний студенческой молодежи по основным факторам риска для здоровья, связанным с табакокурением, альтернативным формам поведения и усилению мотивации студентов академии для принятия позитивных решений в отношении укрепления и сохранения здоровья
Задачи	Формирование позитивного и ответственного отношения обучающихся к своему здоровью; формирование представлений о воздействии табака на организм человека, мерах личной и общественной профилактики; выработка отрицательного отношения к табакокурению, обучение методам избавления от вредной привычки; оказание психологической помощи курящим студентам; укрепление физического, психического, морального здоровья молодежи
Срок реализации	2020 – 2023 годы
Исполнители	Деканы факультетов, кураторы групп, профессорско-преподавательский состав, управление по ВРМ, редакция газеты «Советский студент», кафедра физического воспитания и спорта, Координационный студенческий совет
Ожидаемые результаты	Реализация Программы будет способствовать повышению уровня информированности студенческой молодежи по основным факторам риска для здоровья, связанным с табакокурением, уменьшению фактов табакокурения среди обучающихся, снижение уровня заболеваемости

Актуальность программы

Курение – социальная проблема общества, как для курящих, так и для некурящей его части. Пагубная привычка убивает каждого десятого человека в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения каждый год в мире от курения умирает 5,4 миллиона человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут.

Курение способствует развитию: артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, мозгового инсульта, хронического бронхита и эмфиземы легких. Риск развития хронических заболеваний легких у курящих в 5–8 раз выше, чем у некурящих.

По данным исследования STEPS, проведенного в 2016–2017 годах, в Беларуси курит 29,6% всего населения и почти половина взрослого населения (41,6%), из них 64,1% мужчин и 19,7% женщин в возрасте старше 15 лет. В соответствии с Государственной программой «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы к 2020 году планируется уменьшить число курильщиков в возрасте от 16 лет и старше до 24,5%.

С курением связано до 40% смертей от ишемической болезни сердца, до 30% – от онкологических заболеваний. Курение значительно увеличивает риск развития болезни Альцгеймера. Ежегодно в Беларуси лишаются жизни вследствие этой привычки примерно 15,5 тыс. человек. Для сравнения: в дорожно-транспортных происшествиях каждый год гибнет около 2 тыс. человек. Курение является одной из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить. Но, к сожалению, многие курильщики не верят, что можно самостоятельно расстаться с сигаретой, а есть и такие, которые откладывают отказ от курения на более поздний срок, считая, что их организму уже причинен непоправимый вред и поэтому, завязывать уже просто бессмысленно. Это далеко не так. Вред, причиняемый организму курением, усугубляется с каждой следующей выкуренной сигаретой.

Средняя потеря продолжительность жизни курящих белорусов для всех возрастов составляет 18 лет, а для возрастной группы 35–69 – 21 год.

Длительное курение приводит не только к тому, что человек часто болеет, но у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость, ухудшается память, внимание, слух, растет утомляемость, увеличивается число совершаемых ошибок. Именно поэтому курящие люди часто не способны достичь высоких результатов в жизни. У них часто возникают конфликты с теми, кто не курит; причем они часто становятся еще и малопривлекательными: меняется цвет их зубов, кожа становится серой и желтой, взгляд тусклым.

В соответствии со статьей 41 Кодекса Республики Беларусь об образовании и с целью системного подхода, включающего комплекс мероприятий, направленных на профилактику и пресечение курения среди обучающихся, разработана Программа профилактики табакокурения в учреждении образования «Белорусская государственная орденов Октябрьской Революции и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия» на 2020-2023 годы.

Правовое обоснование и последствия нарушения запрета курения

Согласно Кодексу Республики Беларусь об образовании (статья 41 «Охрана здоровья») и приказу Министерства образования Республики Беларусь от 27 сентября 2011 № 599 «О дополнительных мерах по профилактике и пресечению курения в учреждениях образования» учреждения образования объявлены территориями, свободными от курения: курение в учреждениях образования всех типов и на их территориях запрещено.

Дисциплинарная ответственность.

Курение (потребление) табачных изделий в зданиях, общежитиях и на иной территории учреждения образования согласно ст. 126 Кодекса Республики Беларусь об образовании является основанием для привлечения обучающегося к дисциплинарной ответственности.

Согласно Кодексу Республики Беларусь об образовании к мерам дисциплинарного взыскания относятся:

статья 128:

1.1 замечание;

1.2 выговор;

1.3 отчисление за систематическое (повторное в течение учебного года) неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей обучающегося, если к нему ранее применялись меры дисциплинарного взыскания;

статья 132:

Поводами для привлечения обучающегося к дисциплинарной ответственности могут служить сообщения местных исполнительных и распорядительных органов, правоохранительных органов, докладные записки педагогических и иных работников учреждения образования, лиц, осуществляющих охрану помещений учреждения образования. Отказ обучающегося дать объяснение в письменной форме не препятствует применению к нему меры дисциплинарного взыскания;

статья 134:

Сведения о применении меры дисциплинарного взыскания заносятся в личное дело обучающегося.

Административная ответственность.

Административная ответственность за курение (потребление) табачных изделий в запрещенных местах предусмотрена статьей 17.9 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях:

статья 17.9:

Курение (потребление) табачных изделий в местах, где оно в соответствии с законодательными актами запрещено, влечет наложение штрафа в размере до четырех базовых величин.

В соответствии с Декретом Президента Республики Беларусь от 17.12.2002 № 28 (ред. от 30.04.2010) «О государственном регулировании оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий»:

п. 32. Запрещается продажа табачных изделий гражданам (гражданами)

Республики Беларусь, иностранным гражданам и лицам без гражданства в возрасте до 18 лет.

п. 38. Запрещается курение (потребление) табачных изделий: в учреждениях (организациях) здравоохранения, культуры, образования, спорта, на объектах торговли и бытового обслуживания населения; на объектах общественного питания, кроме объектов, реализующих табачные изделия и имеющих предназначенные для обслуживания граждан (потребителей) помещения с действующей системой вентиляции; в помещениях органов государственного управления, местных исполнительных и распорядительных органов, организаций; на всех видах вокзалов, в аэропортах, подземных переходах, на станциях метрополитена; во всех видах общественного транспорта, вагонах поездов, на судах, в самолетах, за исключением поездов дальнего следования, пассажирских судов и самолетов, в которых предусмотрены места, специально предназначенные для курения.

Кроме этого, в соответствии с Правилами пользования жилыми помещениями, содержания жилых и вспомогательных помещений жилого дома в Республике Беларусь не допускается курение в подсобных помещениях квартир, где проживает несколько нанимателей или собственников, а также во вспомогательных помещениях жилого дома.

Цель – повышение уровня знаний студенческой молодежи по основным факторам риска для здоровья, связанным с табакокурением, альтернативным формам поведения и усилению мотивации студентов академии для принятия позитивных решений в отношении укрепления и сохранения здоровья.

Задачи:

формирование позитивного и ответственного отношения обучающихся к своему здоровью;

формирование представлений о воздействии табака на организм человека, мерах личной и общественной профилактики;

выработка отрицательного отношения к табакокурению, обучение методам избавления от вредной привычки;

оказание психологической помощи курящим студентам;

укрепление физического, психического, морального здоровья молодежи.

Сроки реализации программы: 2020-2023 годы.

Механизм реализации программы обеспечивается через совершенствование научно-методического и информационного обеспечения, расширение взаимодействия участников воспитательного процесса в решении вопросов профилактики табакокурения в академии, активное привлечение молодежи к участию в различных мероприятиях.

Ожидаемые результаты.

Реализация программы будет способствовать повышению уровня информированности студенческой молодежи по основным факторам риска для здоровья, связанным с табакокурением, уменьшению фактов табакокурения среди обучающихся, снижению уровня заболеваемости среди молодежи, формированию мотивации студентов академии для принятия позитивных решений в отношении

укрепления и сохранения здоровья, а также навыков здорового образа жизни.

Организация контроля за реализацией программы.

Организацию, координацию деятельности осуществляет управление по воспитательной работе с молодежью. Участники воспитательного процесса в установленном порядке вносят предложения по реализации мероприятий программы. Контроль за реализацией программы осуществляет проректор по воспитательной работе. Результаты хода реализации программы рассматриваются ежегодно на заседаниях Координационного совета по идеологической и воспитательной работе.

Мероприятия программы профилактики табакокурения на 2020-2023 годы

№ п.п.	Наименование мероприятий	Срок исполнения	Исполнители
1	2	3	4
1. Организационное и методическое обеспечение			
1.1	Запрет курения в учреждении образования «Белорусская государственная орденов Октябрьской Революции и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия»	постоянно	Ректорат
1.2	Организация дежурства МДД, патрулей студенческого актива и педагогических работников с целью недопущения курения в учебных корпусах и на территории академии	постоянно	ПО/РК ОО БРСМ, профком студентов, деканы факультетов
1.3	Разработка плана мероприятий академии по профилактике табакокурения на учебный год	ежегодно сентябрь	начальник управления по ВРМ
1.4	Участие в международных, республиканских, вузовских научных, научно-практических конференциях, посвященных вопросам профилактики вредных привычек в молодежной среде	в течение учебного года	ППС, сотрудники управления по ВРМ, студенческий актив
1.5	Участие в семинарах, круглых столах по вопросам профилактики вредных привычек, проводимых государственными учреждениями и общественными организациями	в течение учебного года	ППС, сотрудники управления по ВРМ, студенческий актив
1.6	Организация и проведение обучающих занятий по профилактике табакокурения среди кураторов студенческих групп	ежегодно сентябрь-октябрь	ППС, начальник управления по ВРМ, старший куратор
1.7	Разработка информационных, методических материалов для кураторов студенческих групп, воспитателей общежитий по вопросу профилактики табакокурения	в течение учебного года	СППС
1.8	Организация и проведение единых дней информирования и кураторских часов в академических группах и общежитиях по профилактике табакокурения и популяризации здорового образа жизни	в течение учебного года	Члены информационно-пропагандистских групп, кураторы, сотрудники управления по ВРМ, воспитатели

1	2	3	4
2. Информационное обеспечение, культурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная деятельность			
2.1	Подготовка и публикация материалов, посвященных профилактике табакокурения, пропаганде здорового образа жизни в газете «Советский студент». Организация рубрики «Здоровый образ жизни». Освещение проводимых мероприятий в СМИ	в течение учебного года	ППС, сотрудники управления по ВРМ, руководитель клуба ЗОЖ «Оптималист», редактор газеты «Советский студент»
2.2	Подготовка и размещение информационных материалов по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактики табакокурения, а также перечня нормативно-правовых документов по профилактике табакокурения на сайте академии, на официальных страничках в социальных сетях	постоянно	Начальник управления по ВРМ, сотрудники управления по ВРМ, председатель профкома студентов, секретарь ПО/РК ОО БРСМ
2.3	Размещение на информационных стендах в учебных корпусах и студенческих общежитиях информационно-образовательных материалов об опасности потребления табачных изделий, мерах профилактики и лечении табачной зависимости	в течение учебного года	Начальник управления по ВРМ, сотрудники управления по ВРМ, воспитатели
2.4	Организация и проведение встреч, круглых столов, кураторских часов с сотрудниками органов здравоохранения	в течение учебного года	Заместители декана по воспитательной работе, кураторы, СППС, воспитатели
2.5	Проведение тренингов по профилактике аддиктивного поведения среди студентов	по запросу кураторов	Педагоги-психологи
2.6	Реализация проекта «Равный обучает Равного» с целью пропаганды здорового образа жизни в студенческой среде	в течение учебного года	руководитель клуба ЗОЖ «Оптималист», педагоги-психологи
2.7	Проведение комплекса профилактических и пропагандистских мероприятий в рамках ежегодной республиканской акции «Беларусь против табака»	по отдельному плану	Начальник управления по ВРМ
2.8	Подготовка и демонстрация презентаций антитабачной направленности в учебных корпусах, студенческих общежитиях, а также проведение кинолекториев	ежегодно май и ноябрь	Руководители информационно-пропагандистских групп, кураторы групп, сотрудники управления по ВРМ, воспитатели
2.9	Организация и проведение тематических дискотек, вечеров отдыха антитабачной направленности	ежегодно май и ноябрь	Начальник ЦСХТ, педагоги-организаторы управления по ВРМ
2.10	Организация и проведение тематических акций «Поменяй сигарету на конфету», «День без сигарет» и др.	ежегодно май и ноябрь	Секретарь ПО/РК ОО БРСМ, председатель профкома студентов, педагоги-организаторы управления по ВРМ, воспитатели

1	2	3	4
2.11	Участие в республиканских, областных, городских акциях по пропаганде ЗОЖ	в течение учебного года	Ректорат, деканы факультетов, начальник управления по ВРМ, сотрудники управления по ВРМ, секретарь ПО/РК ОО БРСМ, председатель профкома студентов
2.12	Участие студентов академии в спортивных и культурно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве участников и зрителей	в течение учебного года	Начальник спортивного клуба, начальник ЦСХТ, деканы факультетов, кураторы групп
2.13	Организация и проведении спортивных мероприятий в академии (круглогодичная спартакиада студентов, спортивный праздник «День здоровья» и др.)	в течение учебного года	Начальник спортивного клуба, кафедра физического воспитания и спорта, секретарь ПО/РК ОО БРСМ, председатель профкома студентов
2.14	Организация кружковой работы в академии и вовлечение студентов в работу секций и кружков	постоянно	Начальник управления по ВРМ, заместители деканов по воспитательной работе, руководители общеакадемических клубов, начальник спортклуба, начальник ЦСХТ
2.15	Разработка и издание информационно-образовательных материалов (буклеты, брошюры, памятки и т.п) по профилактике табакокурения и их распространение среди студентов и сотрудников	в течение	Начальник управления по ВРМ, СППС
2.16	Организация в библиотеке академии и ее филиалах выставок научно-методической литературы, информационно-образовательных материалов по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактики табакокурения	Ежегодно май и ноябрь	Заведующий библиотекой
3. Социологическое сопровождение			
3.1	Проведение анкетирования студентов по отношению к табакокурению, другим психоактивным веществам	в течение учебного года	Лаборатория социологических исследований, педагоги-психологи
3.2.	Изучение отношения студентов к здоровью в рамках проведения мониторинга идеологической и воспитательной работы в академии	Ежегодно Ноябрь-декабрь	Начальник управления по ВРМ, СППС

ЛЕКЦИЯ «ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА»

1. Влияние вредных привычек на организм человека.

2. О вреде курения.

Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенным образом сказываются на состоянии здоровья студенческой молодежи и населения в целом.

Здоровый образ жизни не совместим с употреблением табака, спиртных напитков, наркотических средств и неразумным использованием лекарственных препаратов (в первую очередь психоактивных веществ и самолечением). Прием всего этого объединяют в группу вредных привычек, и, как результат, они входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье человека.

Употребление табака, спиртных напитков, наркотических веществ и лекарственных препаратов блокирует процесс торможения. Значение торможения для клетки коры головного мозга чрезвычайно велико: оно играет защитную и ограничительную роль. Человек «без тормозов» становится неестественно возбужденным, развязным, болтливым. У него появляется обманчивое чувство легкости движений и мышления. В таком состоянии он может совершать необдуманные поступки, говорить не то, что следует. В этом отношении интересно происхождение известного выражения «Истина в вине». Для того чтобы выведать тайну, узнать истину, человека достаточно напоить.

После приема веществ наркотического действия нарушается функция различных отделов мозга, управляющих определенными процессами, сразу в большинстве случаев наступает фаза возбуждения (эйфория), человек становится веселым, общительным, возбужденным, возникает иллюзия о повышении работоспособности, приводящая к переоценке сил и возможностей. На самом деле объективно снижается умственная и физическая работоспособность. Вслед за фазой возбуждения неизбежно наступает фаза угнетения.

Одновременное, систематическое и продолжительное употребление табака, спиртных напитков, наркотических веществ и лекарственных препаратов нарушает в первую очередь нормальный процесс обмена веществ. Эти вещества раздражающе действуют проводящую систему сердца, что может стать причиной возникновения инфаркта миокарда. Страдают органы пищеварения. Развивается ожирение печени, затем ее цирроз. Ухудшается выделительная система почек, страдает функция половых желез, уменьшается сперматогенез, постепенно наступает половое бессилие. Понижается сопротивляемость организма к воздействию инфекций. Происходит снижение содержания в организме важнейших для жизнедеятельности витаминов.

Одна из самых вредных привычек – курение. Причины пристрастия к табакокурению разнообразны, но наиболее часты любопытство, психологические проблемы, конфликты, наличие карманных денег.

Курение – враг молодости и красоты, поскольку кожа активного курильщика приобретает землистый оттенок, волосы становятся ломкими, нередко выпадают из-за улучшения кровотока. Курение также отрицательно сказывается на состоянии голоса.

Влияние курения на нервную систему выражается в учащении пульса, нарушении координации движений, возникновении головных болей, головокружении, слабости, рвоте. Курение оказывает негативное воздействие на артериальное давление, работу сердца, потребление кислорода.

Самой грозной расплатой за курение считается рак легких – 90% всех установленных случаев приходится на долю курильщика. Для людей, выкуривающих более 20 сигарет в день, вероятность заболевания раком увеличивается в 140-150 раз по сравнению с теми, кто не курит совсем.

Если человек выкуривает в день пачку сигарет (20штук), то значит жизнь его сократилась на пять часов. В месяц это сокращение доходит до 150 часов: неделя жизни уже прокурена. В год 12 недель ушло в «небытие», т. е. у жизни отнято три месяца. Курите 4 года – отняли у жизни 1 год, курите 40 лет – сокращаете свою жизнь на 10 лет.

Научные исследования доказали, что 90 % курящих легко могут бросить курить, так как у них нет истинной потребности в табаке.

Как бросить курить?

Мюнхенский институт психиатрии обнаружил высокую эффективность программы «малых шагов», состоящую из 37 пунктов. Строгое следование этим пунктам значительно уменьшает вред, приносимый курением, постепенно ведет к отвыканию от сигарет и, что особенно важно делает курение «некомфортным», когда курильщик не получает удовольствия от сигареты. От этих негативных ощущений при курении до полного отказа от никотина – всего один шаг.

Программа малых шагов

- Покупайте сигареты в маленьких пачках и всегда лишь по одной пачке.
- Взяв сигарету, пачку сразу же прячьте.
- Пользуйтесь только сигаретами с фильтром.
- Постоянно меняйте сорт сигарет.
- Держите сигареты в таких местах, чтобы каждый раз, когда захочется курить, приходилось бы встать и даже пойти за сигаретами в другую комнату.
- Если вас угощают сигаретой, отказывайтесь.
- Если у вас кончились сигареты, не просите их ни у кого.
- А вот спички просите у знакомых всякий раз, когда хотите курить. Для этого свои спички оставляйте дома.
- Всякий раз, покурив, очищайте пепельницу.
- После этого чистую пепельницу уберите подальше.
- После каждой затяжки горящую сигарету кладите на край пепельницы.
- Каждый раз, прежде чем закурить, сделайте три спокойных вдоха и выдоха.

- Выкуривайте каждую сигарету не больше, чем до половины.
- Закурив, после первой затяжки погасите сигарету. Если захочется еще покурить, то придется зажечь ее вновь.
- Затягивайтесь не чаще, чем через раз: один раз затянитесь, один раз просто подержите дым во рту.
- Первую за день сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака.
- Сразу после еды выходите из-за стола и принимайтесь за свои дела. Курить после еды совсем не обязательно.
- Курите дома на кухне, в коридоре или каком-нибудь другом, не очень удобном месте.
- Не курите во время ходьбы или даже стоя.
- Не курите в постели.
- Не курите, когда хочется есть.
- Не курите за рулем.
- Не курите за обеденным столом.
- Не курите, работая за письменным столом.
- Не курите на совещаниях.
- Вообще постарайтесь не курить во время рабочего дня.
- Старайтесь не курить, когда вы кого-нибудь ждете.
- Старайтесь не курить во время беседы.
- Старайтесь не курить, когда курят в вашем присутствии.
- Старайтесь не курить в праздничные вечера. Подумайте, прежде чем закурить сигарету. Взгляните на часы: пусть пройдет 2 мин, только после этого можете закурить
- Спустя некоторое время приучите себя закуривать через 5 мин после того, как решили покурить.
- Ни в коем случае никогда не выкуривайте больше одной сигареты в час.
- Когда курите, не занимайтесь ни чем приятным: чтением, просмотром телепередач и т. п.
- Постарайтесь курить не затягиваясь.
- Подсчитайте, сколько денег вы сэкономили с тех пор, как стали меньше курить.
- Займитесь физическими упражнениями.

В борьбе с вредными привычками заслуживают самого широкого распространения методы аутогенной тренировки и социально-психологического тренинга.

Психическое здоровье – необходимое условие здорового образа жизни и естественная преграда для возникновения вредных привычек.

ЛЕКЦИЯ «О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ»

Курение – одна из самых значительных угроз здоровью человека. По данным Всемирной организация здравоохранения ежегодно табак приводит почти к 7

миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 – среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8 миллионов.

Курение табака приводит к зависимости. У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

У курильщиков, как и у алкоголиков, есть свои стадии заболевания.

На первой стадии человек выкуривает до пачки сигарет в день. В этом случае он дышит воздухом, загрязненность которого в 600-1200 раз превышает гигиенические нормы.

Во второй стадии никотинового синдрома, когда к курению имеется навязчивое влечение, уже появляются первые признаки неблагополучия в организме – неприятные ощущения в области сердца, неустойчивость пульса и артериального давления, изжога, повышенная раздражительность, тяжесть в голове, расстройство сна, снижение работоспособности и др.

В третьей стадии уже курят натошак и ночью. Таких людей постоянно беспокоит сухой мучительный кашель. Здесь уже могут развиваться серьезные заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

Табачный дым содержит свыше 4 тысяч химических соединений и веществ, большинство из которых токсичны, мутагенны или канцерогенны. Всасывание вредных веществ начинается непосредственно с попадания табачного дыма в рот через слизистую и далее по гортани в легких. Слюна, попадая в желудок также несет с собой этот яд.

Помимо никотина в табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

При сгорании 20 г табака в среднем образуется:

- 0,0012 г синильной кислоты;
- около 0,0012 г сероводорода;
- 0,22 г пиридиновых оснований;
- 0,18 г никотина;
- 0,64 г аммиака;
- 0,92 г оксида углерода;

– не менее 1 г концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака.

Многие курильщики считают, что курение сигареты с фильтром безопасно, но это не так. Если бы поглощители и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от

курения не ощущался бы. Курильщики легких сигарет также считают, что курение легких сигарет оказывает минимальное воздействие на организм. Вред, наносимый курением любых сигарет одинаков для всех курильщиков. Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики. Длительное курение приводит к заболеваниям различных органов и систем. Какой ущерб здоровью в целом наносит употребление табака? Курение увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний у онкологических больных и здоровых людей.

Многие ученые признают, что курение является медленным самоубийством. Наносимый курением вред проявляется не сразу, а как правило носит аккумулятивный характер. Последствия начинают проявляться через 10-15 лет.

Курение может стать причиной онкологического процесса в любом органе:

- мочевого пузыря;
- кровь (острый миелоидный лейкоз);
- шейка матки;
- кишечник;
- пищевод;
- почки и мочеточники;
- гортань;
- печень;
- ротовая полость (горло, язык, мягкое небо и миндалины);
- поджелудочная железа;
- желудок;
- трахея, бронх и легкие.

Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью). Окись углерода из дыма и никотина увеличивают нагрузку на сердце, заставляя его работать быстрее. Они также увеличивают риск возникновения тромбов. Фактически, курение удваивает риск сердечного приступа, стенокардии. Курящие люди имеют двойной риск смерти от ишемической болезни сердца, чем некурящие. Курильщики, выкуривающие 5 или менее сигарет в день, могут иметь ранние признаки сердечно-сосудистых заболеваний.

Спустя год после отказа от курения – риск развития сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается вдвое, через 15 лет риск аналогичен риску того, кто никогда не курил.

У курящих людей увеличивается риск развития язвы, а также рака желудка.

Курение может вызывать рефлюкс – заброс желудочного содержимого, в таком случае кислота из желудка может двигаться в обратную сторону – в пищевод. Курение является важным фактором риска развития рака почки, и чем больше стаж курения, тем выше риск. Исследования показали, что если регулярно выкуривать 10 сигарет в день, то в полтора раза чаще развивается рак

почек по сравнению с некурящими. Если человек выкуривает 20 или более сигарет в день – риск увеличивается вдвое.

Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет. Отказ от курения предотвращает дальнейшее ухудшение состояния кожи, вызванное курением.

Курение может привести к снижению костной массы и повышению хрупкости костей. Женщины должны быть особенно осторожны, поскольку они чаще страдают от развития остеопороза, чем некурящие.

Курение повышает риск развития инсульта на 50 %, что может привести к повреждению мозга и смерти.

Курение увеличивает риск развития аневризмы сосудов мозга. Это взбухание кровеносного сосуда, вызванное слабостью его стенки. Такое состояние может привести к субарахноидальному кровоизлиянию, которое является одним из типов инсульта, и может вызвать обширное повреждение головного мозга и смерть. В течение двух лет после прекращения курения риск развития инсульта уменьшится вдвое, и в течение пяти лет он будет таким же, как у некурящих.

Кашель, простуда, хрипы и астма – только начало. Курение может привести к смертельным заболеваниям, таким как пневмония, эмфизема и рак легких. Курение вызывает 84 % смертей от рака легких и 83 % смертей от хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Самым серьезным последствием курения для органов ротовой полости – это риск развития рака губ, языка, горла, гортани и пищевода. Более 93 % орофарингеальных раков (рак в горле), вызваны курением.

Кроме того, последствием курения может стать неприятный запах изо рта, изменение цвета эмали зубов, воспалительные заболевания десен и нарушение вкусовых ощущений.

Курение может вызвать импотенцию у мужчин, поскольку оно повреждает кровеносные сосуды, которые снабжают кровью половые органы. Это также может оказать влияние на качество семенной жидкости, уменьшить количество сперматозоидов, что приведет к бесплодию.

Курение у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки.

Курение во время беременности имеет целый ряд рисков:

- преждевременные роды;
- выкидыш;
- мертворождение;
- низкий вес при рождении;
- синдром внезапной детской смерти;
- детские болезни.

Когда человек бросает курить в крови снижается уровень никотина и угарного газа. Угарный газ, соединяясь с эритроцитами, препятствует подаче кислорода к мышцам. Уровень энергии быстро увеличивается, если вы не покурите в течение всего дня.

В течении двух дней, начнет улучшаться дыхание, начнет восстанавливаться функция легких. Риск возникновения рака легких, также уменьшается всего через два дня.

Через месяц точнее чувствуется вкус и запах. Кашель и охрипший голос проходят через год. Любое хроническое, бронхиальное раздражение, также начнет стихать. Однако, любое повреждение легкого типа эмфиземы – деструкция эластичности легкого – останется на той же стадии. К сожалению, эти изменения не поправимы.

После первого года риск сердечной недостаточности снижается вдвое по сравнению с курильщиками. За следующие 15 лет риск сердечной недостаточности уменьшается к уровню никогда не курящего человека. Наряду с этим вдвое снижается риск рака легких.

Когда человек пытается бросить курить, у него могут появиться симптомы отмены, которые необходимо преодолеть:

- раздражительность;
- снижение концентрации внимания;
- проблемы со сном;
- повышенный аппетит;
- мощная тяга к табаку.

Знайте! Курение сокращает жизнь мужчины примерно на 12 лет и жизнь женщины примерно на 11 лет.

Каждая сигарета, которую Вы курите, вредна!

БЕСЕДА «ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБАКА»

1. Краткая история табакокурения.
2. Почему люди начинают курить.
3. Последствия курения для человека.

Сегодня мы с вами обсудим один из важных вопросов: Вы и сигарета – совместимо ли это?

Давайте представим весы: на левой чаше весов проблемы и причины, связанные с табакокурением, на правой – ваше здоровье и будущее. Согласитесь, что взвесить все «за» и «против», вам трудно. Давайте рассмотрим и оценим все последствия Вашего выбора.

Курение вредно для здоровья! Но разве мы внимаем советам? Нет, и курим вот уже более пяти веков.

Слово «табак» происходит от названия острова Тобаго. Согласно свидетельствам испанских матросов, прибывших 15 октября 1492 года с экспедицией Колумба к берегам современной Центральной Америки, словом «tobaco» у местных жителей назывались большие скрученные листья, предназначенные для ритуального курения. Впоследствии испанцы и португальцы завезли листья и семена табака в Европу.

В Европе табак сначала приобрел популярность как лекарственное растение:

его использовали в виде компрессов и нюхательного порошка. Нюханье его стало модным при дворе французской королевы Екатерины Медичи, которая попробовала таким способом укреплять здоровье примерно в 1561 году по совету своего посла Жана Нико. Именно ему растение обязано своим родовым научным названием Nicotiana.

Курение распространялось настолько быстро, что в начале XVII века табак использовался уже почти во всем мире.

В России табак получил широкое распространение благодаря Петру I, который довольно быстро понял стратегическую ценность для государственной казны этой пагубной привычки.

Но у табака всегда были и противники. Во многих странах стали издавать законы по борьбе с курением. Уже в 1604 году вышел первый труд о вреде табака, принадлежащий королю Англии Якову I Стюарту.

В России в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, после второго раза отрезали нос и уши. А после пожара в Москве в 1634 году, причиной которого было курение, курить было запрещено под страхом смерти.

К концу XVII века в Европе активизировалось «антитабачное движение», особенно много упреков на поклонников табака сыпалось со стороны церкви, да и ученые также начали интересоваться последствиями курения табака для здоровья. Так, например, придворный медик Людовика XIV, Фагон, назвал курение ящиком Пандоры, которые таит в себе доселе неизвестные болезни. На это король отвечал, что курение он запретить не в силах, так как государство потеряет много денег в табачной монополии.

Таким образом, относительно мягкие антитабачные меры, конечно, не остановили распространение табака, а лишь способствовали его процветанию.

Как Вы считаете, насколько актуальна проблема табакокурения в нашем обществе? Какие чувства вы испытываете, видя курящую молодежь? По-вашему, какой процент населения нашей страны курит?

А теперь информация к размышлению...

Ежедневно 11 000 человек в мире умирает от болезней, связанных с курением. Около 40% населения курит, в основном это молодые люди в возрасте 15-24 лет. Среди юношей этот процент значительно выше, чем среди девушек.

Задумайтесь, насколько близка вам проблема табакокурения. Это позволит нам в следующий раз не только рассмотреть проблемы табакокурения в общем, но и Вы сможете уточнить то, о чем ранее могли только догадываться.

Широкое распространение табака связано со способностью содержащегося в табаке вещества, никотина, оказывать специфическое действие на организм человека. Так что же такое никотин?

Никотин – это яд, по силе своего воздействия сравнимый с синильной кислотой. Никотин оказывает наркотическое действие. При курении поступает в кровь в два раза быстрее, чем вводимые внутривенно наркотики, и в 3 раза быстрее, чем алкоголь. Его 5-7 миллиграммов, что меньше одной капли, являются

смертельной дозой. На самом деле яд попадает в организм малыми дозами, от которых организм успевает избавиться быстро. Поэтому отравление никотином – хроническое. Никотин обладает характеристиками наркотика: зависимость, необходимость в увеличении, абстинентный синдром, токсическое действие.

Курение является сухой возгонкой табака, при которой он не горит, а тлеет, температура может достигать 600 градусов и более. Образующийся при курении дым содержит около 30 веществ, среди которых нет ни одного полезного для организма.

Особенно вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме:

- бензпирен – вызывает злокачественное перерождение тканей, образование опухолей;

- синильная кислота; формальдегид; сероводород; аммиак; ионы тяжелых металлов (свинца, висмута, радиоактивного полония – 210);

- угарный газ.

Никотин вызывает психологическую и физическую зависимость.

Табачный дым представляет своеобразную физико-химическую систему, состоящую из воздуха и взвешенных в нем продуктов горения табака, находящихся в виде твердых частиц и капелек жидкости, размеры которых составляют доли микрометра, а число частиц измеряется десятками и сотнями тысяч миллиардов от одной сигареты. И все эти частицы направляются в легкие. Как известно, легкие состоят из множества мельчайших альвеол, суммарная поверхность стенок которых достигает в момент вдоха более 100 кв. м. Нетрудно представить, какое огромное число частиц дыма оседает в легких.

Курение зачастую связано с недостаточным владением информацией о его вреде. Существует значительное число заблуждений по обсуждаемой проблеме, которые бытуют особенно среди современной молодежи. Развенчанные мифы о табаке становятся серьезными аргументами в пользу здорового образа жизни.

Давайте рассмотрим наиболее распространенные мифы о курении и факты, опровергающие их.

Утверждение 1: Курят все.

Большая часть населения не курит. В экономически развитых странах в обществе культивируется мода на здоровый образ жизни. Курение становится дорогостоящей и не престижной привычкой, серьезным препятствием для карьеры: работодатели могут отказать в приеме на работу курящим людям.

Утверждение 2: Курение не вредит здоровью.

Курение наносит организму человека непоправимый ущерб. Значительно снижается продолжительность жизни (на 6–8 лет). Смертность среди курящих в молодом возрасте на 30–40% выше, чем у некурящих. В первую очередь от курения страдают органы дыхания. В табачном дыме содержится более чем 4000 химических элементов, более 40 из них вызывают рак, а также несколько сотен ядовитых веществ, включающих никотин, цианит, формальдегид, углекислый газ, синильную кислоту и т. д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Во-вторых, курение усугубляет протекание

ряда заболеваний: атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит. В-третьих, курение особенно опасно для беременных женщин, поскольку приводит к рождению детей с низким весом. После выкуренной беременной женщиной сигареты наступает спазм сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут.

Утверждение 3: Легкие сигареты абсолютно безвредны для здоровья.

Переход на сигареты со сниженным уровнем содержания смолы и никотина может вызвать увеличение их потребления, при этом вдыхание дыма происходит более глубоко, что приводит к усилению влияния дыма на легкие курящего. Безвредных сигарет не существует.

Утверждение 4: Курящий человек наносит вред только своему здоровью.

Табачный дым – раздражающий и отравляющий, загрязняющий и канцерогенный. Он опасен не только для курящих, но и для тех, кто живет рядом с ними. Установлено, что примерно 2/3 дыма от сгоревшей сигареты попадает во внешнюю среду и загрязняет ее никотином, смолами и другими вредными веществами. Подсчитано, что пребывание в течение часа в накуренном помещении равносильно «выкуриванию» 4 сигарет. «Пассивные курильщики» подвергаются негативному воздействию. Регулярное пребывание в роли «пассивного курильщика» в 2,5 раз превышает у него риск сердечных заболеваний со смертельным исходом, по сравнению с теми людьми, которые подвергались действию вторичного табачного дыма. У большинства некурящих, вынужденных находиться в накуренных помещениях, нередко отмечаются также заболевания органов пищеварения и нарушение обмена веществ. Наиболее чувствительны к дыму дети до 5 лет, выступающие, в роли «пассивных курильщиков».

Утверждение 5: Употребление табака не приводит к употреблению другого наркотика.

Это происходит не всегда. Часто в начале, дети пробуют курить. В сравнении с некурящими, курящие дети в 3 раза больше употребляют алкоголь, чаще начинают курить марихуану и употреблять кокаин.

Утверждение 6: Курить – это круто.

Да, если под словом «круто» подразумевать проблемы, которые возникают у курящих подростков дома, в школе. Естественно, что тинэйджеры стремятся повысить свой рейтинг и имидж, популярность и привлекательность среди сверстников. Им кажется, что этого «легче» добиться, достав сигарету и сразу «став» взрослым. Однако причиной тому, всего лишь заниженная самооценка, которая и становится препятствием в отказе от табака.

Утверждение 7: Нет проблем бросить курить

Не так-то просто отказаться от курения. Большинство курящих зависимы от никотина. Когда человек пытается бросить курить, он испытывает неудобства: раздражительность, тревогу, беспокойство, сердечную недостаточность. По данным Всемирной организации здравоохранения, только одному из ста курильщиков удается отказаться от вредной привычки с первого раза.

Утверждение 8: Курение способствует улучшению работоспособности.

Чем больше человек курит, тем больше нужно сигарет для того, чтобы сосредоточиться. Учеными отмечено, что стимуляция нервной системы никотином приводит к ухудшению энергетических процессов головного мозга.

Утверждение 9: Удовольствие от курения стоит дешево.

Средний курильщик в Республике Беларусь тратит на сигареты около 120 долларов в год. Посчитайте, чтобы Вы могли сделать с такими деньгами: каждый год откладывать на банковский счет по 120 долларов, да плюс 5% годовых начислений, то у Вас через 20 лет будет 2500 долларов.

Утверждение 10: Если бросить курить, то резко увеличится вес.

У отказавшихся от курения людей изменяется обмен веществ, восстанавливается вкусовая чувствительность. Поэтому в первое время бывшие курильщики могут начать много есть. Для поддержки постоянного веса и обретения стройности понадобятся занятия спортом, употребление большого количества овощей, фруктов, содержащих витамины А, Е, С.

Почему люди начинают курить?

Начало курения часто связано с детским и подростковым возрастом. Первой причиной выступает курящий родственник. Вырастая среди тех, кто курит, дети не сомневаются в том, что курение – такой же естественный процесс как потребление пищи и воды. Курение у них ассоциируется с общепринятой нормой поведения.

Причина вторая – подражание. В самом раннем возрасте – с 5 до 10 лет – дети пробуют закурить из любопытства. Началу раннего курения способствует желание подражать взрослым.

В 11–14 лет подростки начинают курить чаще всего из-за стремления самоутвердиться, не отставать от моды.

Причина третья. Давление сверстников. В подростковом возрасте начало курения связано с результатом своеобразного принуждения со стороны курящих друзей и одноклассников, чтобы избежать причисления к трусам, «маменькиным сынкам», не способным принимать собственные решения. В приобщении к табакокурению весьма заметную роль играет посещение компаний, вечеринок, дискотек – самых распространенных форм досуга старшеклассников.

Причина четвертая – чувство взрослости. Как отмечают психологи, возникающее в этот период чувство «взрослости» также может способствовать началу курения. Оно реализуется стремлением высвободиться из-под опеки, контроля, руководства со стороны взрослых, от установленных ими порядков, от всего того, что взрослыми уважается и ценится. Без сомнения, в таких случаях приобщение к некоторым привычкам, манерам взрослых, в том числе и к курению, становится символом самостоятельности, независимости, взрослости.

Последствия курения для человека.

Всемирной организации здравоохранения курение было признано «одной из наиболее серьезных проблем современного здравоохранения и основной причиной преждевременной смерти, которой можно избежать». Безвредных сигарет не существует. Курящий человек наносит вред не только своему здоровью, но и

здоровью окружающих. В целом курение приносит организму такой вред, что продолжительность жизни курящего человека значительно ниже, чем некурящего.

А теперь вопрос... Как влияет табакокурение на организм человека?

Головной мозг. Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность. Углекислый газ, соединяясь с гемоглобином, лишает его возможности усваивать кислород и снабжать им органы и ткани. Нарушается питание головного мозга, что ведет к ухудшению памяти, внимания, росту утомляемости, снижению общей эффективности работы.

ЦНС. Коварно действие синильной кислоты. Проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови. Наступает кислородное голодание, а так как нервные клетки больше всех остальных нуждаются в кислороде, они первыми страдают от хронического отравления нервной системы синильной кислотой.

Зубы. При курении температура воздуха, поступающего в рот, на 400 ниже температуры дыма. Такие значительные перепады температуры во время курения отражаются на состоянии зубной эмали: появляются микроскопические трещинки, «входные ворота» для микроорганизмов. В результате этого зубы начинают разрушаться. Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах, ощущаемый при разговоре с курильщиком.

Кожа. Страдают от курения и сосуды, расположенные непосредственно под кожей. Это приводит к нарушению ее питания и преждевременному старению, появлению морщин, потере кожей ее нормального, здорового вида. Одновременно кожа приобретает характерную желтоватую окраску, связанную с отравляющим действием содержащихся в табаке веществ, черты лица заостряются.

Бронхи. В процессе курения слизистая оболочка бронхов человека раздражается и воспаляется. Она вырабатывает повышенное количество слизи, которая необходима для удаления попадающих в легкие вредных веществ. Однако функция самоочищения бронхов у курильщиков нарушается. В итоге, накопившаяся слизь вызывает раздражение нервных окончаний в бронхах и появление кашля, посредством которого легкие очищаются от попадающих вредных веществ. У курящих людей кашель наблюдается почти постоянно и сопровождается выделением грязно-серой мокроты.

Легкие. В легких курящих людей уменьшается количество вырабатываемых веществ, нейтрализующих микробы, снижается активность поглощающих их фагоцитов.

При курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Мучительных кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевает дыхание. В результате у курящих особенно легко развивается воспаление легких, увеличивается их

склонность к туберкулезу. Курящие люди заболевают раком легких примерно в 30 раз чаще, чем некурящие.

Сердце. У курящего человека происходит повышение артериального давления, обусловленного сужением периферических сосудов. Оксид углерода, поступающий из сигарет, повышает содержание холестерина в крови, вызывая атеросклероз. Вызываемое никотином и эфирными маслами табака учащение ритма сердечных сокращений ведет к перегрузке сердца, так как оно за сутки в среднем делает до 15 тысяч лишних сокращений. Типичным является спазм коронарных сосудов (сосудов, питающих сердечную мышцу). Длительный выраженный спазм сосудов ведет к инфаркту.

Сосуды. Значительно никотин влияет на мельчайшие сосуды: наиболее мелкие артерии, вены, капилляры, которые непосредственно доставляют кровь тканям и отводят ее от них. При курении происходит снижение интенсивности кровотока в тканях. В результате, возникает спазм сосудов, ведущий к ухудшению снабжения сосудов кислородом и питательными веществами, а также затруднению отведения от них ненужных и вредных продуктов обмена веществ.

Желудок. Каждый раз после выкуренной сигареты уменьшается, а при определенной дозе, наоборот, резко возрастает двигательная активность желудка, тормозится продукция желудочного сока, вследствие чего падает аппетит. Меняется кислотность желудочного сока. Поэтому курящие люди ошибочно считают, что табак утоляет чувство голода. Все эти явления влекут за собой спазматическое сокращение мышечных слоев стенки желудка, из-за чего пища в нем задерживается, возникают боли в животе, тошнота. Язвенная болезнь желудка является одним из осложнений при курении, которая у курящих людей встречается в 12 раз чаще, чем у некурящих людей.

Эмбрион. Способность никотина проникать через плаценту и переходить в кровь плода дает право утверждать, что курящая мать еще до рождения своего ребенка отравляет его никотином. Последствием – преждевременные роды, непроизвольные выкидыши, смерть плода, различные аномалии развития.

«Пассивный курильщик». К сожалению, кроме самого человека, который курит, от вредных паров табачного дыма страдают его некурящие родные и близкие, так как их организм не адаптирован к воздействию ядовитых веществ. Именно они и окружающие некурящие люди выступают в роли «пассивных курильщиков». Их самочувствие характеризуется частыми головными болями, головокружением, повышенной утомляемостью, учащенным сердцебиением. Особенно тяжело переносят табачный дым дети. Они становятся бледными, беспокойными, плохо спят, у них снижен аппетит.

Хочется завершить наш разговор словами из стихотворения Е.И. Кузьмич «Курить или не курить?».

Представьте весы, а это – чаши.

На этой стороне весов – здоровье Ваше.

А здесь... здесь сомнительная радость – пачка сигарет.

Что ж, был вопрос. Ну, а каков ответ?

Подумайте, чего хотите Вы?
Добра себе иль зла?
Прислушайтесь, что сердце скажет Вам,
И разум Ваш, какой Вам даст совет?
Но поспешите,
Время вспять не повернуть,
Течет оно вперед неумолимо.
Жизнь коротка. И как ее прожить:
Со здоровьем об руку, Или рабом у табака?
Курить иль не курить? Решать уж Вам самим,
Ответ за Вами... (заканчивается немym вопросом...)

Вопросы для обсуждения:

1. Каким образом никотин влияет на организм человека?
2. Каким образом вы решаете для себя вопрос «Курить или не курить»?
3. Какие советы вы бы дали своим курящим друзьям?

**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ
ТРЕНИНГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ**

Коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга по профилактике табакокурения рассчитано на группу студентов первых – пятых курсов УО БГСХА.

Цель: 1. формирование установки на здоровый образ жизни;
2. профилактика табакокурения.

Задачи: 1. формирование у студентов установки на жизнь как высшую ценность и приоритет здоровья в системе человеческих ценностей;
2. формирование негативного отношения к табакокурению;
3. осознание мотивов своих поступков;
4. создание благоприятной атмосферы в студенческой группе.

Структура занятия:

1. Вводная беседа.
 2. Обсуждение и принятие норм и правил групповой работы.
 3. Упражнение «Импульс».
 4. Упражнение «Незаконченное предложение».
 5. Упражнение «Жизнь без табака: за и против». Просмотр видеороликов по профилактике табакокурения.
 6. Упражнение «Спасибо за приятное общение!».
 7. Заключительный шеринг.
- Занятие длится 1,5–2 часа.

Вводная беседа

Краткий рассказ студентам о том, чем им предстоит заниматься и для чего это нужно.

Основные нормы и правила групповой работы

1. Единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени). Для создания климата доверия в группе, предложить студентам обращаться друг к другу на «ты», включая ведущего тренинга. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

2. Общение по принципу «здесь и теперь». Во время тренинга все студенты говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

3. Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники тренинга смогут доверять друг другу и группе в целом.

4. Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

5. Искренность в общении. Во время тренинга предлагается каждому студенту говорить только то, что он думает и чувствует, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

6. Недопустимость перехода «на личности». Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.

7. «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

8. Не опаздывать! Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь. Поэтому тренинги проводятся в изолированном помещении. Опаздывающие или попусту болтающие участники «разрезают» его.

В случае, если кого-то не устраивают какие-либо правила, то нужно всем вместе решить: принять их или уйти.

Во время обсуждения дается возможность высказаться всем желающим, выслушать их предложения, а также обсудить их.

Упражнение «Импульс»

Цель: установление контакта и сплочение группы, положительный эмоциональный настрой в начале занятия.

Описание упражнения: Участники стоят в кругу. Ведущий пожимает руку стоящему справа от него соседу и говорит: «Привет!» Этот импульс и приветствие передаются дальше по кругу, пока не вернется к ведущему. Игра должна проводиться в быстром темпе. Для усложнения ведущий через несколько секунд после первого импульса может послать второй, третий и т.д., всякий раз пожимая руку соседу и произнося какое-то новое приветственное слово, например «Здравствуй» и др.

Упражнение «Незаконченное предложение»

Цель: выяснить отношение студентов к табакокурению и людям с табачной зависимостью.

Описание упражнения: Студентам раздаются карточки с незаконченными предложениями, они должны закончить предложения, после окончания проводится общее обсуждение.

Когда я вижу курящего парня (мужчину), я чувствую...

Когда я вижу курящую девушку (женщину), я чувствую...

Общаясь с курящим человеком, я понимаю...

Главный признак табачной зависимости, как мне кажется...

Упражнение «Жизнь без табака: за и против»

Просмотр видеороликов по профилактике табакокурения. Обсуждение в группе.

Когда речь идет о курении, каждый считает себя специалистом в этой области, в том числе и подростки. Курящие и некурящие люди приводят множество аргументов в пользу курения и против курения. Наиболее часто встречающиеся аргументы «За» и «Против».

Аргументы «За» курение:

- Курение успокаивает нервы;
- Курение способствует похудению;
- Курение дает возможность собраться с мыслями;
- Курить – это модно и современно;
- Курение – это интересное времяпрепровождение;
- Курение – это приятные ощущения;
- Курение повышает собственную значимость в глазах других;
- Курение – это символ преуспевания в делах и жизни;
- Курить – это «круто»;
- Курение позволяет скоротать время ожидания.

Аргументы «Против» курения

- От табака становишься зависимым и несвободным;
- Курение ухудшает показатели в спорте;
- Курение ухудшает внимание и память;
- От курильщиков плохо пахнет;
- У курильщиков зубы становятся желтыми, образуется зубной кариес;
- Онкологические заболевания (рак, рак кожи);
- Эмфизема легких;
- Сердечно-сосудистые заболевания;
- Преждевременное старение кожи (образование морщин);
- Синдром «Болезнь Бюргера» (приводит к ампутации ног).

Упражнение «Спасибо за приятное общение!»

Инструкция: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом:

один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное общение!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное общение!» Таким образом, группа студентов в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Заключительный шеринг

Участникам, сидящим в круге, предлагается высказаться по следующим темам:

- Что запомнилось на занятии, что показалось важным и интересным?
- Какие чувства вы испытываете в данный момент?
- Какие пожелания хотелось бы высказать своей группе?

ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – МОЙ ВЫБОР»

Цели и задачи

Цели: способствовать формированию ценностей здорового образа жизни среди студентов академии.

Задачи: стимулирование познавательных интересов у студентов; привлечение внимания студенческой молодежи к вопросам сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Сроки проведения конкурса

Конкурс проводится в период с 14 октября по 15 ноября.

Участники акции

В творческом конкурсе «Здоровый образ жизни – мой выбор» участвуют студенты факультетов очной формы обучения.

Условия участия в конкурсе

1. К каждой конкурсной работе должна быть приложена заявка установленного образца (Приложение № 1). Заявку необходимо предоставить с визой заместителя декана по воспитательной работе либо воспитателя общежития.

2. Конкурсные материалы должны соответствовать следующим требованиям:

- материалы, отражающие заданную тематику, носят профилактический характер;
- содержание, сюжет, действие сценических лиц и персонажей конкурсного материала не должны противоречить законодательству Республики Беларусь;
- предъявляемые на конкурс материалы не должны содержать информацию, нарушающую авторские права третьих лиц, должны иметь образовательный характер и не противоречить этическим нормам.

3. Номинации конкурса:

- поделка;

- фотография;
- литературное произведение (проза, поэзия).

4. Количество предоставляемых материалов не ограничивается. На каждый материал заполняется отдельная заявка.

5. В работах, представляемых на конкурс, не должно быть:

- указания адресов и телефонов авторов, названий и упоминаний (логотипов, брендов) товарной рекламы, рекламы табачного сырья и табачных изделий и алкогольной, непищевой спиртосодержащей продукции и непищевого этилового спирта, упоминаний политических партий, политических лозунгов, высказываний;
- всех видов насилия, дискриминации, вандализма;
- информации, в любой форме унижающей достоинство человека или отдельной национальной группы людей.

6. Работы, не отвечающие условиям конкурса, не рассматриваются.

Порядок проведения конкурса

Номинация «Фотография».

На конкурс принимаются фотографии на тему ЗОЖ (о здоровье и здоровом образе жизни, о нормах и правилах ЗОЖ, правилах личной гигиены, о полезных и вредных продуктах и привычках и т.д.).

На конкурс принимаются фотографии в электронной форме в хорошем качестве, в формате JPEG.

Критерии оценивания:

- соответствие работы теме конкурса;
- степень самостоятельности выполнения;
- работа производит художественное впечатление, эстетическое оформление работы;
- композиционное решение;
- соответствие названия и содержания работы;
- оригинальность раскрытия темы конкурса.

Номинация «Литературное произведение (проза, поэзия)».

На конкурс принимаются литературные произведения (проза, поэзия) на тему ЗОЖ (о здоровье и здоровом образе жизни, о нормах и правилах ЗОЖ, правилах личной гигиены, о полезных и вредных продуктах и привычках и т.д.).

Рассказ или стихотворение должны быть оформлены в электронном виде в формате doc/.docx и содержать текст, соответствующий критериям оценки.

Рассказ: формат страницы – А4, максимальный размер произведения – 1 страница, шрифт Times New Roman, кегль (размер) 14, интервал полуторный. Поля: верхнее, нижнее, правое - 1,5 см, левое - 3 см. Абзац - 1,25 см, выравнивание по ширине.

Стихотворение: формат страницы – А 4, максимальный размер произведения – два четверостишья.

Критерии оценивания:

- соответствие работы теме конкурса;

- степень самостоятельности и творческого личностного подхода;
- оригинальность раскрытия темы конкурса;
- правильность и четкость оформления работы;
- логическая последовательность (эксперт оценивает логический переход от одной части рассказа к другой, умение начать и правильно закончить рассказ, не допуская излишних вставок и повторений, не пропуская существенных эпизодов);
- грамматическая правильность речи (эксперт оценивает правильное построение предложений, связь предложений между собой, т.е. грамотное оформление высказывания, соблюдение норм русского языка).

Номинация «Поделка».

На конкурс принимаются поделки на тему ЗОЖ (о здоровье и здоровом образе жизни, о нормах и правилах ЗОЖ, правилах личной гигиены, о полезных и вредных продуктах и привычках и т.д.).

Работа выполняется в любой технике декоративно-прикладного искусства. Размер работы не должен превышать 50*50*50 см.

Критерии оценивания:

- соответствие работы теме конкурса;
- работа производит художественное впечатление, эстетическое оформление работы;
- композиционное решение;
- соответствие названия и содержания работы;
- оригинальность раскрытия темы конкурса.

К участию в конкурсе допускаются материалы, соответствующие условиям конкурса.

Общее руководство

Конкурс проводится управлением по воспитательной работе с молодежью, профсоюзным комитетом студентов УО БГСХА.

Ответственными за организацию и участие на факультетах в конкурсе являются заместители деканов по воспитательной работе и воспитатели общежитий.

Оргкомитет:

Председатель - проректор по ВР Потапенко Максим Валентинович;

Зам. председателя - начальник управления по ВРМ Рындина Инна Николаевна;

Члены оргкомитета:

- педагог социальный Ясюкович Юлия Михайловна;
- педагог-психолог Сергейчук Ольга Владимировна;
- руководитель клуба «Акварель» Шевцов Александр Сергеевич;
- председатель профкома студентов Сидюк Виталий Николаевич;
- редактор газеты «Советский студент» Гончарова Людмила Васильевна.

Подведение итогов и награждение

Участники, занявшие 1, 2, 3 места, награждаются грамотой и разовой надбавкой к стипендии.

При подведении итогов учитывается:

- соответствие работы заявленной теме;
- аргументированность и глубина раскрытия содержания;
- грамотность, профессионализм решения, использование современных рекламных, социальных методик и технологий;
- креативность, новизна идеи, оригинальность.

В рейтинг факультетов (номинация «Воспитательная работа») насчитываются баллы:

- за 1 место – 7 баллов;
- за 2 место – 5 баллов;
- за 3 место – 3 балла;
- за участие – по 0,5 балла.

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ АКЦИЯ «НЕТ КУРЕНИЮ!»

Цели и задачи

Цель: профилактика табакокурения.

Задачи: развитие сознательного отрицательного отношения к вредным привычкам, формирование потребностей и навыков здорового образа жизни у студентов, ответственного отношения к собственному здоровью как высшей ценности.

Сроки проведения

Акция проводится в период с 03 февраля по 29 мая.

Участники акции

В просветительской акции участвуют студенты факультетов очной формы обучения, сотрудники и преподаватели академии.

Порядок проведения

В рамках акции проводятся лекции, беседы, раздача флайеров и др. План проведения мероприятий прилагается.

Общее руководство

Общую координацию акции осуществляют управление по воспитательной работе с молодежью (социально-педагогическая и психологическая служба).

Подведение итогов

Подведение итогов акции осуществляется в мае месяце в канун Всемирного дня без табака в управлении по воспитательной работе с молодежью.

План мероприятий просветительской акции «Нет курению!»

№	Мероприятия	Место проведения	Дата проведения	Ответственный
1	2	3	4	5
1.	Единый день информирования «О вреде курения»	Ауд.547	20.02	Педагоги социальные, методист

2.	Беседа «О вреде курения и алкоголизма»	Агрофак, АЭФ 1 курс	26.02	Педагоги социальные
3.	Анкетирование «Девиантные явления в студенческой среде»	Учебные группы	Февраль-март	Педагоги социальные, ЛСИ
4.	Лекция «Правила сохранения здоровья»	Студенческие общезжития	Апрель	Педагоги социальные
5.	Лекция «Жизнь без табака»	Учебные группы	Май	Педагоги социальные
6.	Лекция «Причины, признаки и последствия никотиновой зависимости»	Студенческие общезжития	Май	Педагоги социальные
7.	Семинар-практикум «Профилактика вредных привычек и зависимостей»	Клуб молодой семьи, Волонтерский клуб «Чуткие сердца»	20.05-21.05	Руководители клубов
8.	Раздача наглядного материала (буклетов) профилактического характера	Фойе уч. корпуса №№1,9,11, 16,10	Ежемесячно	СППС Волонтерский клуб «Чуткие сердца», «Клуб молодой семьи»
9.	Демонстрация видеофильмов по профилактике курения	Фойе уч. корпуса №№9,10	Ежемесячно	СППС Волонтерский клуб «Чуткие сердца», «Клуб молодой семьи»
10.	Консультационная (индивидуальная и групповая) работа со студентами по профилактике девиантного поведения	ауд. 459	В течение учебного года	СППС
11.	Подготовка информационных материалов на стенд по профилактике табакокурения	ауд. 459	Ежемесячно	СППС
12.	Подведение итогов акции	ауд. 459	29.05	СППС

КОНКУРС КОМИКСОВ «ПОХОЖДЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК»

Цель и задачи

Цель: формирование сознательного отрицательного отношения к вредным привычкам.

Задачи: развитие потребностей и навыков здорового образа жизни у молодежи, ответственного отношения к собственному здоровью как высшей ценности, пропаганда активного и здорового образа жизни; формирование у студенческой молодежи моды на здоровый стиль жизни; содействие принятию

оптимистичной установки на жизнь, нацеленности на преодоление встречающихся трудностей и соблазнов.

Сроки проведения конкурса

Конкурс проводится в период с 16 марта по 17 апреля.

Участники акции

В конкурсе участвуют студенты факультетов дневной формы обучения.

Условия участия в конкурсе

Комикс (от англ. *comic* «смешной») – рисованная история, рассказ в картинках. Комикс сочетает в себе черты таких видов искусства, как литература и изобразительное искусство.

Комикс – это жанр массовой литературы, серия броских картинок (черно белых или цветных), расположенных в строгой последовательности, с минимальным текстом, обычно в диалогической форме, часто печатаемая с продолжением. Фабула комикса – это чисто механическое сложение событий. Мотивировка поведения персонажей весьма условна.

Участникам предлагается выразить негативное отношение к вредным привычкам в жанре комикса, содержание которого должно побуждать молодежь сделать выбор в пользу здорового образа жизни.

Содержание комикса должно быть представлено в позитивной форме без использования устрашающих фактов.

Работа может быть оформлена в электронном либо бумажном варианте на листах формата А3, иметь визитку в правом нижнем углу размером 7х3 см, содержащую информацию об авторе (соавторах) (ФИО полностью и наименование работы).

Материалы предоставляются до 17 апреля 2020 года в управление по ВРМ (учебный корпус № 10, ауд. 459). К каждой конкурсной работе должна быть приложена заявка установленного образца (Приложение № 1). Заявку необходимо предоставить с визой заместителя декана по воспитательной работе либо воспитателя общежития.

На конкурс не допускаются материалы:

– заимствованные из других источников (видео-хостинги, социальные сети и т.п.);

– оскорбляющие достоинство и чувства других людей;

– противоречащие законодательству Республики Беларусь и нормам морали.

Работы, не отвечающие условиям конкурса, не рассматриваются.

Общее руководство

Конкурс проводится управлением по воспитательной работе с молодежью и профсоюзным комитетом студентов УО БГСХА.

Ответственными за организацию и участие на факультетах и в общежитиях в конкурсе являются социально-педагогическая и психологическая служба управления по ВРМ, заместители деканов по воспитательной работе и воспитатели общежитий.

Оргкомитет:

Председатель – проректор по ВР Потапенко Максим Валентинович;

Зам. председателя – начальник управления по ВРМ Рындина Инна Николаевна;

Члены оргкомитета:

- педагог социальный Ясюкович Юлия Михайловна;
- педагог-организатор Шевцов Александр Сергеевич;
- педагог-психолог Сергейчук Ольга Владимировна;
- председатель профкома студентов Сидюк Виталий Николаевич;
- редактор газеты «Советский студент» Гончарова Людмила Васильевна.

Подведение итогов и награждение

Участники, занявшие 1, 2, 3 места, награждаются разовой надбавкой к стипендии.

При подведении итогов учитывается:

- раскрытие темы;
- оригинальность замысла;
- композиционное решение;
- художественная выразительность работы;
- творческая индивидуальность автора (авторов).

В рейтинг факультетов (номинация «Воспитательная работа») насчитываются баллы:

- за 1 место – 7 баллов;
- за 2 место – 5 баллов;
- за 3 место – 3 балла;
- за участие – по 0,5 балла.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ КУРЕНИЯ ТАБАКА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Для предупреждения употребления табака и других психоактивных веществ управление по воспитательной работе с молодежью (педагоги–организаторы УО БГСХА) рекомендуют и используют метод превентивного (профилактического) обучения. Метод, основанный на современных научных исследованиях, активно внедряемых в школах и ВУЗах Республики Беларусь, Российской Федерации и других странах.

Данный метод не только представляет необходимые для обучающихся знания о табаке и других психоактивных веществах, но и формирует здоровые установки и ответственное поведение.

Данные рекомендации могут быть использованы при проведении профилактической работы в сфере профилактики табакокурения.

Методы превентивного обучения сочетают хорошо известные традиционные приемы и методы работы в группе. При планировании проведения мероприятий

по методу превентивного обучения необходимо разбивать их на блоки. Часть блоков посвящены развитию личностной и социальной компетентности, а последние последующие – информации о табаке, доступной по возрасту.

Профилактика – это система мер по сохранению здоровья, предупреждению болезней и продлению жизни человека. Превентивное или профилактическое обучение – овладение обучающимися знаниями с формированием здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья. Превентивное обучение формирует положительный образ Я человека, навыки принятия ответственных решений и эффективного общения, сопротивление давлению средств массовой информации (СМИ) и сверстников, а также приобретению навыков личностной и социальной компетентности.

При планировании и организации проведения мероприятий в академии педагоги-организаторы используют в своей деятельности новые формы работы со студенческой молодежью. Наиболее активными и успешными превентивными формами оказались – квест-игра и батл.

С целью пропаганды ЗОЖ, дальнейшей популяризации и развития массовых форм физической культуры и туризма в УО БГСХА ежегодно проводится фестиваль здоровья «Начнем с себя!».

Приведенные сценарии мероприятий по профилактике табакокурения были наиболее успешно приняты в студенческой среде, были запоминающимися и яркими.

КВЕСТ-ИГРА «КУРЕНИЮ – НЕТ»

Цель и задачи

Цель: формирование потребностей и устойчивых навыков ЗОЖ у студенческой молодежи.

Задачи:

- организация содержательного досуга студенческой молодежи;
- воспитание ответственного отношения к собственному здоровью, как высшей ценности.

Команды, согласно маршрутному листу, отправляются по станциям, где отвечают на определенные задания.

Ход игры:

1. «Разминка»
2. «Интеллектуальный»
3. «Викторина»
4. «Творческий»
5. «Словесный бой»

Первый тур – «Разминка» (Нужно выбрать правильный ответ)

1. Как Вы думаете, туберкулёз – это инфекционное заболевание?
 - Да
 - Нет

- Не знаю
 - Не интересуюсь
2. Основным источником туберкулезной инфекции для человека являются:
- предметы окружающей среды
 - продукты питания
 - больной человек
 - все, что его окружает
3. Заражение человека туберкулёзом чаще происходит:
- через пожатие рук
 - половым путём
 - воздушно-капельным путём
 - через инфицированные медицинские инструменты (шприцы, иглы и т.д.)
4. Какие факторы способствуют заболеванию туберкулёзом?
- возраст старше 60 лет
 - табакокурение, злоупотребление алкоголем, неполноценное питание
 - недостаток витаминов, аллергия к пищевым продуктам
 - частые острые респираторные заболевания, ангины
5. Какие органы, кроме легких может поражать туберкулез?
- кожа, глаза
 - лимфатические узлы
 - почки
 - все перечисленное
6. Какие из перечисленных признаков относятся к туберкулёзу легких?
- головная боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами
 - боли в животе, тошнота, рвота
 - кашель 2-3 недели, боли в груди, потеря веса, потливость, периодическое повышение температуры
 - боли в области сердца, одышка, отёки ног
7. Какие из перечисленных методов могут выявить туберкулёз?
- исследование анализа крови
 - исследование анализа мочи
 - электрокардиограмма
 - флюорография (рентгенография)
8. При помощи какого метода можно выявить туберкулёз в ранних сроках?
- прививки от туберкулёза
 - реакция Манту
 - реакция Пирке
 - анализ крови
9. Профилактическое флюорографическое обследование необходимо проходить:
- 1 раз в 5 лет
 - 1 раз в 3 года
 - 1 раз в год

7. Форсированный выдох через рот, вызванный сокращениями мышц дыхательных путей из-за раздражения рецепторов (кашель).

8. Способность организма противостоять изменению его нормального функционирования под воздействием внешних факторов (иммунитет).

Третий тур – «Викторина»

(за каждый правильный ответ – 1 балл)

1. Устаревшее название туберкулеза легких? (Чохотка)

2. Откуда был завезен табак в Европу? (Из Кубы)

3. Чем опасно курение для девушек? (Оно вызывает заболевание половых органов, девушка может лишиться счастья материнства)

4. На сколько минут сокращает жизнь каждая выкуренная сигарета? (на 8 минут)

5. Кто впервые разрешил курение в России? Когда? (Петр I в 1697 году)

6. Как расшифровывается БЦЖ? (Бацилла Кальметта-Герена.)

7. Сначала табак вошел в моду как порошок для нюхания. Какой обычай послужил этому? (Обычай окуривать больных дымом разных трав)

8. Для какой цели применяла табак французская королева Екатерина Медичи? (В качестве лекарства от мигрени)

9. Какой радиоактивный элемент содержится в табаке? (Полоний)

10. Кто открыл микобактерию туберкулеза? (Роберт Кох)

11. До какого возраста в старину у славян запрещалось курение и употребление алкоголя? (До 31 года)

12. В какой стране табак был объявлен «забавой дьявола»? (Италия)

13. В какой стране на сегодняшний день наиболее строго «преследуют» любителей никотина? (В США)

14. Почему при курении разрушаются зубы? (Температура табачного дыма около 50-60 градусов по Цельсию, что приводит к появлению микротрещин в зубной эмали.)

15. Какие опасные заболевания легких вызывает курение? (Рак лёгких, туберкулез)

16. Какое заболевание нижних конечностей вызывает курение? (Сухая гангрена, облитерирующий эндартериит)

17. На сколько лет сокращается жизнь курящего? (На 6-8 лет)

18. Что происходит с мышечной силой человека после выкуривания сигареты? (Она снижается на 10-15%)

19. Какое количество никотина содержится в одной сигарете? (От 0,4 до 3,5 мг)

20. Что такое пассивное курение? (Это вдыхание сигаретного дыма человеком, который сам не курит, но находится в окружении курящих)

21. Что на теле человека очень впитывает запах сигарет? (Волосы)

22. Какую премию получил Роберт Кох за открытие палочки Коха? (Нобелевскую премию.)

23. Неприятная необходимая привычка курильщика? (Сплевание)

24. Это заметно у девушек, рано привыкших к курению? (Морщины)

25. Хроническое заболевание, часто встречающееся у курильщиков? (Бронхит)
26. Он покидает девушек, привыкших к курению? (Румянец)
27. Что загрязняется от курения? (Воздух)
28. Что замедляется у курящих подростков? (Рост)
29. Что желтеет у заядлых курильщиков? (Зубы)
30. Конечный путь движения по дыхательной системе табачного дыма? (Альвеолы)
31. Что происходит с человеком после первой затяжки? (Учащается пульс)
32. Сколько компонентов входят в состав табачного дыма? (Около 2000 компонентов)

Четвертый тур – «Творческий»

Составить из данных словловицы.

(За каждую правильно составленную пословицу – 10 баллов.)

- Кто курит табак, тот сам себе враг.
- Курильщик - сам себе могильщик.
- Если хочешь долго жить - брось курить.
- Раннее старение - результат курения.

Пятый тур – «Словесный бой»

Что такое здоровье? (Здоровье – это состояние организма, при котором все его органы выполняют свои функции).

В слове «здоровье» 8 букв, учитывая, что седьмая – мягкий знак, нужно придумать как можно больше слов, связанных со здоровым образом жизни, начинающихся на 7 букв слова «здоровье». (3 минуты).

«Только бы здоровье, с ним ничего не страшно, никакие испытания; его потерять - значит потерять все, без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно высшее и необходимейшее благо», как говорил Вересаев.

СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ БАТЛА «КУРИТЬ – НЕ МОДНО, МОДНО – НЕ КУРИТЬ!»

Цель и задачи:

- формирование знаний о негативном воздействии курения в различных формах на организм человека;
- активный поиск современных форм и методов развития творческих способностей студентов;
- воспитание активной жизненной позиции, направленной на формирование здорового образа жизни и отказ от вредных привычек.

Ведущий 1: Добрый вечер, дорогие друзья!

Ведущий 2: Мы рады приветствовать вас в этом зале!

Ведущий 1: Сегодня, когда за окном 21 век, и современная молодежь идет в ногу со временем. Мы хотим поговорить о насущном, о том, что наиболее тревожит нас – о курении!

Ведущий 2: Сигарета нам не друг,
Ведь полна дурных заслуг,
Без нее живется круче,
Здоровей, приятней, лучше,
Сделай выбор, осознай,
Жизнь без табака, как рай,
Брось курить, да поскорей,
Будь здоров и не болей!

Ведущий 1: Откажись от сигареты!

Сразу звонкие монеты,
В кошелечке зазвенят,
А купюры зашуршат.
Круто сможешь сэкономить,
Многое себе позволить...
Подытожу: брось курить,
И начнешь в достатке жить!

Ведущий 2: Согласитесь, здоровье человека - великий дар, но как оно хрупко и ранимо, особенно, если речь идет о пристрастиях к вредным привычкам.

Ведущий 1: Организм человека - очень тонкая и сложная структура. Здоровье зависит от множества факторов, и, прежде всего, оттого, что заведомо отравляет организм, а именно - курения. Прежде чем сознательно идти на риск, каждый должен для себя решить: стоит ли? А для этого необходимо знать, какому риску он себя подвергает.

Ведущий 2: Сегодня, мы с вами здесь собрались, чтобы увидеть выступления студентов на тему «Курить – не модно, модно – не курить!» в необычной форме – будем читать батл.

Ведущий 1: Оценивать ваши выступления будет компетентное жюри.

Ведущий представляет жюри.

Ведущий 2: Выступления будут оцениваться по 5-ти бальной системе. Критерии оценки:

- бит;
- ритм;
- артистизм;
- создание сценического образа;
- профессионализм исполнения;
- соответствие теме «Курить – не модно, модно – не курить!».

Ведущий 1: Попрошу участников подготовиться к выступлениям, согласно жеребьевке.

(Пары выступают в порядке очередности)

Ведущий 1: Спасибо за выступления. Пока жюри подводит итог, для вас

прозвучит музыкальный номер.

Ведущий 2: Слово предоставляется жюри.

(В полуфинал выходит 3 пары битующих)

Ведущий 1: А сейчас, дорогие друзья, мне хотелось бы провести с вами жеребьевку, для определения дальнейшей очередности выступлений. Тех ребят, которые не прошли в полуфинал, я попрошу занять место в зрительном зале.

Ведущий 2: Следующее задание для вас – это спонтанное выступление на заданную тематику. Тема батла «Спайс не кури – здоровье береги!».

Ведущий 1: Ну, а пока вы будете готовиться к выступлению в закулирье, для вас музыкальный номер.

Ведущий 2: А сейчас приготовимся к получению новых эмоций от выступления – экспромт наших студентов в батле на тему «Спайс не кури – здоровье береги!»

(Выступление студентов. Батл)

Ведущий 1: Спасибо за батл и ваш креативный нестандартный взгляд на тему курения.

Ведущий 2: Пока жюри будет подводить итоги для вас музыкальный номер.

Ведущий 1: При Иване Грозном курение было запрещено. Курильщиков публично секли на площадях и навечно ссылали в Сибирь. При первом царе Романове в 17 веке за курение рвали губы и ноздри, наказывали смертной казнью, а имущество курильщика уходило государству. При молодом Петре I курение разрешили. Это считалось приобщением к европейской культуре.

Ведущий 2: В 18 веке ещё не видели опасности от табака. Но частыми стали пожары. При Екатерине I был издан указ, запрещающий курение на улицах сёл и городов. Этот запрет был снят только во второй половине 19 века, когда города стали строить из камня и кирпича – несгораемых материалов. В Англии курильщиков подвергали тяжким телесным наказаниям, водили по улицам с петлёй на шее, а злостным отрубали головы и с трубкой во рту выставляли на площадях. В Турции курильщиков сажали на кол. Смертная казнь за курение была в Китае, Монголии. Распространению табака в Европе поспособствовали врачи.

Ведущий 1: Мудрые люди говорили: «Кури – и тебя не укусит собака, потому что ты плохо пахнешь. Кури – и тебя не ограбят, потому что ты испугаешь грабителя кашлем».

Ведущий 2: Кури – и тебе не грозит старость, потому что ты умрёшь молодым! Кто курит табак – тот сам себе враг.

Ведущий 1: А еще хотелось бы вам рассказать о странах в мире и их отношении к курению.

Финляндия. Год введения запрета на курение в общественных местах – 1977. Штраф для курильщиков – 150 евро, несовершеннолетних сажают в тюрьму.

Ведущий 2: Ирландия – год запрета 2004. Штраф – 3000 евро. Швеция – год запрета 2005. Штраф – 100 евро. Великобритания – год запрета 2007. Штраф – 2500 фунтов стерлингов. Германия – год запрета 2008. Штраф до 250 евро.

Ведущий 1: Нам хотелось бы, чтобы в нынешнем сообществе подрастающей молодежи было меньше курящих людей. Уже курить – не модно, модно – не курить!

Ведущий 2: А сейчас, мы предоставляем слово нашему жюри – для подведения итогов и награждения лучших.

Ведущий 1: Поздравляем победителей батла. Благодарим за выступления и хотим сказать «Курить – не модно, модно – не курить!»

Ведущий 2: До новых встреч!

БАТЛ «ТВОЯ ЖИЗНЬ - ТВОЙ ВЫБОР»

Цель и задачи

Цель: формирование знаний о негативном воздействии курения на организм человека.

Задачи: активный поиск современных форм и методов развития творческих способностей студентов; воспитание активной жизненной позиции, направленной на формирование здорового образа жизни и отказ от вредных привычек.

Место проведения

Батл проводится в малом зале ЦСХТ.

Участники и порядок проведения

Участвуют студенты факультетов очной формы обучения (2 человека от факультета) и группа поддержки не менее 20 человек. Подтверждение на участие предоставляется в управление по воспитательной работе с молодежью (уч. корп. № 10, ауд. 459) педагогам–организаторам, путем подачи оформленной заявки (согласно приложению 1).

Участникам батла предлагается создать, либо придумать и рассказать (спеть) на сцене в стихотворной форме сюжет на тему «Твоя жизнь - твой выбор».

Жеребьевка для определения порядка для выступления участников проводится в день проведения конкурса, непосредственно перед началом батла.

Во время проведения батла лучшие чтецы выходят в полуфинал. Жюри задает тему для спонтанной подготовки нового выступления. В финале жюри определяет победителей, проводит их награждение.

До начала конкурса студенты приходят на репетицию, приносят в управление по воспитательной работе с молодежью (уч. корп. № 10, ауд. 459) педагогам–организаторам необходимое для выступления музыкальное сопровождение на электронном носителе.

Требования к работам

- Полнота раскрытия темы.
- Творческий подход к оформлению и подаче информации (в стиле хип – хоп, станд – ап, айрэн - би с музыкальным сопровождением, либо без него).
- Оригинальность изложенного материала, и сюжета.
- Качество исполнения работ:
 - использование музыкального сопровождения;

- отражение активной жизненной позиции, направленной на: формирование здорового образа жизни и отказ от вредных привычек. Использование ненормативной лексики и сленга – не допускается.

- Продолжительность выступления – до двух минут.

Критерии оценивания

Жюри оценивает выступление в соответствии со следующими критериями:

- соответствие тематике «Твоя жизнь - твой выбор»;
- эстетический (внешний) вид выступающих;
- сценический образ и речь;
- творческая самостоятельность и нестандартный подход автора;
- звуковое оформление работы.

Общее руководство

Общую координацию конкурса осуществляет управление по воспитательной работе с молодежью (педагоги - организаторы управления по ВРМ). Ответственными за организацию и участие в конкурсе являются заместители деканов по воспитательной работе.

Подведение итогов и награждение

Судейство батла осуществляет жюри в закрытой форме. Итоги оформляются протоколом. Конкурсы оцениваются по 5-ти бальной системе.

Участники, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются дипломами и призами, а остальные участники – призами.

По итогам конкурса в рейтинг факультетов (номинация «Воспитательная работа») будут засчитываться баллы:

- за 1 место – 7 баллов;
- за 2 место – 5 баллов;
- за 3 место – 3 балла.

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ФЕСТИВАЛЯ ЗДОРОВЬЯ «НАЧНЕМ С СЕБЯ!»

1. Общие положения

1.1. Фестиваль здоровья «Начнем с себя!» (далее Фестиваль) проводится среди команд всех факультетов.

1.2. Основные цели:

- пропаганда здорового образа жизни, дальнейшая популяризация и развитие массовых форм физической культуры и туризма среди молодежи;
- содействие гражданско-патриотическому воспитанию молодежи;

1.3. Задачи:

- 1.3.1. Повышение престижности здоровья.
- 1.3.2. Расширение рядов сторонников здорового образа жизни.
- 1.3.3. Профилактика вредных привычек.
- 1.3.4. Активизация творческой активности студенческой молодежи.

2. Место и время проведения

Фестиваль проводится на верхнем озере в соответствии с положением. Срок проведения может быть изменен в зависимости от погодных условий. Подтверждение на участие команды в Фестивале осуществляется путем подачи оформленной заявки в УВРМ (уч. корп. № 10, ауд.459).

3. Руководство фестиваля

Общее руководство подготовкой и проведением Фестиваля осуществляется оргкомитетом:

1. Потапенко М.В., проректор по ВР, председатель.
2. Копытовский В.В., проректор по административно хозяйственной работе.
3. Рындина И.Н., начальник управления по ВРМ.
4. Малашко Д.В., заведующий кафедрой физвоспитания и спорта.
5. Хританович Е.Е., заместитель заведующего кафедрой физвоспитания по спортивно-массовой работе.
6. Фиалка Д.С., руководитель клуба здорового образа жизни «Оптималист», лидер инициативной группы БОКК «Начнем с себя».
7. Сидюк В.Н., председатель профкома студентов.
8. Кустов А.И., начальник отдела технических средств обучения.

Проведение Фестиваля возлагается на оргкомитет, судейскую коллегия, действующих на основании правил проведения соревнований и в соответствии с данным положением.

Участники, руководители команд обязаны выполнять все требования настоящего положения и правил проведения учебных семинаров, соревнований, культурных мероприятий, проявляя при этом дисциплинированность, организованность, уважение к соперникам, членам оргкомитета, судьям и зрителям. Руководители команд не имеют права вмешиваться в действия членов оргкомитета, жюри, судей.

Непосредственное проведение всех запланированных мероприятий возлагается на председателя и членов оргкомитета, главную судейскую коллегия и членов жюри.

4. Программа фестиваля здоровья «начнем с себя!»

9⁰⁰–10⁰⁰ - сбор команд на верхнем озере. Подготовка лагеря, мест для проведения мероприятий.

10³⁰ – открытие Фестиваля.

11⁰⁰–12³⁰ – конкурс-концерт «Визитная карточка команды», конкурс индивидуальных фотографий.

12³⁰–13³⁰ - начало спортивных соревнований.

13³⁰–14³⁰ - обед.

14³⁰–18⁰⁰ - продолжение спортивных соревнований.

14³⁰ –15³⁰ - мастер-класс по скандинавской ходьбе инициативной группы БОКК «НОВОШАГ».

18³⁰–19⁰⁰ - закрытие Фестиваля.

10⁰⁰ – 15³⁰ - работа интерактивной площадки по здоровому образу жизни

Горецкой РО БОКК.

5. Порядок организации и проведения фестиваля

5.1. Информация об условиях и порядке проведения Фестиваля размещается на сайте академии (<http://www.baa.by/>).

5.2. В Фестивале принимают участие команды студентов очной формы обучения.

Состав команды 6 человек, из них обязательно 2 девушки. Образец заявки прилагается. Руководство командой осуществляет заместитель декана по воспитательной работе.

К соревнованиям допускается команда, прошедшая медицинский осмотр и имеющая допуск (по состоянию здоровья), заверенный подписью и печатью врача. Участники команды должны выступать в единой спортивной форме.

Руководитель команды осуществляет координацию деятельности команды на Фестивале и связь команды с оргкомитетом, несет ответственность за дисциплину и порядок среди участников команды, соблюдение командой общественного порядка, участие команды в программе Фестиваля.

5.3. Работа по организации и проведению Фестиваля осуществляется оргкомитетом. Персональный состав организационного комитета утверждается приказом ректора.

6. Условия и регламент проведения фестиваля

Спортивная и конкурсная программа

№	Вид программы	Состав команды
1.	Визитная карточка команды	6 человек (4 парня, 2 девушки)
2.	Прыжки через скакалку за 1 минуту*	Не менее 2-х человек от команды (1 девушка)
3.	Подтягивание на перекладине*	Не менее 2-х человек от команды
4.	Метание мяча в цель*	3 человека (1 девушка)
5.	Дартс*	Не менее 2-х человек от команды
6.	Туристическая полоса.	6 человек (4 парня, 2 девушки)

*– После выступления всех команд личное первенство.

6.1. Конкурс-концерт «Визитная карточка команды» (домашнее задание).

Включает в себя: представление, название команды, символика, традиции, направления и принципы деятельности, проведенные мероприятия. Команда вольна сама выбирать форму подачи материала (например, мюзикл, стихотворная форма, жанр КВН, агитбригада и т.д.).

Продолжительность визитки от 3 до 5 минут.

Критерии оценки:

- обязательное участие всей команды;
- творческий подход;
- соответствие теме;
- отражение специфики деятельности факультета;

- соблюдения требований хронометража;
- Максимальная оценка – 10 баллов за каждый критерий.

6.2. Конкурс индивидуальных фотографий на тему «Здоровый образ жизни» (домашнее задание).

Для участия в конкурсе фотографий участники предоставляют от команды не более 3-х фотографий форматом не менее 10×15 см. Критерии оценки:

- соответствие теме;
- эмоциональная выразительность;
- творческий подход;
- техническое исполнение.

Максимальная оценка – 10 баллов за каждый критерий.

6.3. Концерт художественной самодеятельности «Люблю свой край родной!».

Конкурс командный. Исполняется две песни – туристическая и патриотическая. Индивидуальное исполнение (одна из песен авторская).

Критерии оценки:

- творческий подход;
- техническое исполнение.
- музыкальное сопровождение.

Максимальная оценка – 10 баллов за каждый критерий.

6.4. Прыжки через скакалку.

Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а участник продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты. (соревнования личные). Победитель определяется по наибольшему количеству прыжков через скакалку, выполненных за одну минуту (соревнования командные). Не менее 2-х человек от команды, сумма 2-х лучших результатов идет в зачет команды. Побеждает команда с наибольшей суммой. В случае равенства приоритет женскому результату. После выступления всех команд личное первенство.

6.5. Подтягивание на перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

После выступления всех команд личное первенство.

6.6. Метание мяча в цель.

Состав команды 3 человек, в т.ч. 1 девушка. (3 теннисных мяча на одного участника команды, расстояние до цели - 6 м, одно попадание - 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. В случае равенства - побеждает команда, где девушки заработали большее количество очков. В случае равенства - девушки из команд с равным количеством очков перебрасывают.) После выступления всех команд личное первенство.

6.7. Дартс. Состав команды: 2 представителя от команды. (5 дротиков на участника, расстояние до цели: 2 м. Сумма выбитых очков идет в зачет команды представителей. Побеждает команда с наибольшей суммой. После выступления всех команд личное первенство.

6.8. Туристическая полоса препятствий. Команда 6 человек (4 парня, 2 девушки), команда стартует в произвольном порядке. Участник, пересёкший финишную черту, не имеет права помогать команде, время работы на дистанции останавливается в момент финиша последнего участника. Команда автоматически снимается за отказ от прохождения любого из участков дистанции, хотя бы одним участником. Победитель-команда с наименьшим общим временем прохождения дистанции с учетом штрафных секунд.

Туристическая полоса

№	Этап	Штрафы
1.	Узлы	+40 по факту
2.	Лабиринт	Судья указывает на ошибку и ждёт исправления
3.	Бабочка	+30 по факту
4.	Кочки	+30 по факту
5.	Параллельные перила	+30 по факту
6.	Маятник	+30 по факту

6.8.1. Узлы. По прибытии на этап участники тянут карточки с названием узла и начинают вязку. При любом отличии завязанного узла от эталона-узел считается неправильно завязанным (+40 секунд к общему времени за каждый факт). Узлы для вязки: австрийский проводник, проводник-восьмёрка, булинь (контрольный обязателен), встречный. Каждый участник вяжет только свой узел.

6.8.2. Лабиринт. По прибытии на этап участник получает карту лабиринта, где обозначена очерёдность взятия пикетов и карточку учёта для фиксации взятия. После закрытия всех пикетов участник выбегает за линию старта этапа и сдаёт судье карту и карточку. После пересечения первым участником стартовой линии этапа - стартует следующий. Карту лабиринта участник получает непосредственно перед стартом этапа.

6.8.3. Бабочка. По прибытии на этап участники должны переправиться на противоположный берег способом перешагивание. Опасная зона обозначена, касание любой частью тела опасной зоны (+30 секунд к общему времени). Верёвку

нагружает более чем один участник (+30 секунд к общему времени).

6.8.4. Кочки. По прибытии на этап участники должны переправиться на противоположный берег используя кочки и страховочную верёвку. Опасная зона обозначена, касание любой частью тела опасной зоны (+30 секунд к общему времени). Верёвку нагружает более чем один участник (+30 секунд к общему времени).

6.8.5. Параллельные перила. По прибытии на этап участники должны переправиться на противоположный берег используя параллельные перила. Обязательное использование страховочного уса. Опасная зона обозначена, касание любой частью тела опасной зоны (+30 секунд к общему времени). Верёвку нагружает более чем один участник (+30 секунд к общему времени).

6.8.6. Маятник. По прибытии на этап участники должны переправиться на противоположный берег, используя маятник. Обязательное использование страховочного уса. Опасная зона обозначена, касание любой частью тела опасной зоны (+30 секунд к общему времени).

7. Порядок подачи протестов и их рассмотрение

7.1. Организаторы, тренеры, руководители (представители) команд не имеют права вмешиваться в действия судей по спорту во время проведения программы фестиваля.

7.2. Руководители (представители) команды могут опротестовать результат в случае нарушения Правил соревнований или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении результатов, а также в случае неправильного допуска команд или отдельных игроков к участию в фестивале.

7.3. Протест должен быть оформлен в письменном виде и подан не позднее, чем через 1 час после окончания этапа спортивной либо конкурсной программы фестиваля, результаты которого подсчитаны с нарушением правил либо судейских ошибок и т.д.

7.4. Протест рассматривается судейской коллегией и решение объявляется руководителям (представителям) заинтересованных команд в течение 1 часа после подачи протеста. Запись о протесте вносится в протокол фестиваля.

8. Порядок организации медицинского обеспечения

Для оказания участникам Фестиваля здоровья «Начнем с себя» медицинской помощи, привлекается медицинский персонал Горецкой ЦРБ.

9. Награждение победителей

Команда-победительница в общекомандном зачете (спортивная, конкурсная и культурная программа, выполнение режима Фестиваля) награждаются памятным призом и дипломом 1 степени.

Команды, занявшие 2-3 места, награждаются дипломами соответствующих степеней.

Расходы на приобретение грамот и призов, награждение команд-победительниц несет на себе УО БГСХА, профком студентов БГСХА, ПО/РК ОО «БРСМ» УО БГСХА за счет средств, полученных от уплаты периодических членских взносов ОО «БРСМ».

Победители в отдельных видах в личном зачете награждаются призами и дипломами. Расходы на приобретение грамот и призов, награждение победителей несет на себе Горецкой РО БОКК.

Команда-победительница в туристической полосе препятствий, становится победителем в первенстве академии по туризму. Награждаются грамотой и сладким призом, а также переходящим кубком УО БГСХА по туризму.

Программа Фестиваля обеспечивается звуковым оборудованием.

В рейтинг начисляются баллы каждому факультету:

- за 1 место – 30 баллов;
- за 2 место – 25 баллов;
- за 3 место – 21 балл;
- за 4 место – 18 баллов;
- за 5 место – 15 баллов;
- за 6 место – 14 баллов;
- за 7 место – 12 баллов;
- за 8 место – 11 баллов;
- за 9 место – 10 баллов.

КОНКУРС ПОСТЕР-МОТИВАТОРОВ «МЫ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цель и задачи

Цель: пропаганда и популяризация здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование активной гражданской позиции, направленной на укрепление здоровья для гармоничного физического и творческого развития личности;
- развитие самосознания и творческой активности молодёжи;
- активизация интеллектуального и творческого потенциала, создание условий для творческой самореализации и проявления социальной активности молодежи;
- активный поиск современных форм и методов развития творческих способностей молодежи.

Сроки проведения конкурса

Конкурс постер-мотиваторов проводится в преддверии Всемирного дня не курения – в ноябре.

Участники конкурса

Участвуют студенты факультетов очной формы обучения УО БГСХА.

Содержание конкурса

Постер-мотиваторы на конкурс должны быть представлены на электронном носителе в форматах jpg, gif, tiff, png с разрешением не менее 600dpi и 72dpi для предварительного просмотра и в распечатанном виде на листе формата А4. Работы предоставляются в управление по воспитательной работе с молодежью путем подачи оформленной заявки.

(Постер это плакат, афиша – листовое издание, используемое для агитационных, инструктивно-методических, рекламных, декоративных целей.).

Требования к оформлению конкурсных работ

На конкурс представляются постер-мотиваторы, выполненные индивидуально или группой (до 5 человек) с использованием любого графического компьютерного редактора. На постере обязательно должно быть размещено «Мы – за здоровый образ жизни». Конкурс проводится в один этап. Работы, не соответствующие данным требованиям, к конкурсу не допускаются.

Оценка работ проводится по следующим критериям:

- соответствие работы заявленной теме;
- художественный уровень выполнения работы, креативность;
- лаконичность изобразительных приемов и оригинальность графического решения;
- легкость зрительного восприятия и простота тиражирования;
- эстетичность работы (общее эмоциональное восприятие).

Общее руководство

Общую координацию конкурса осуществляет управление по воспитательной работе с молодежью, профсоюзный комитет студентов. Ответственными за организацию участия в конкурсе являются заместители деканов по воспитательной работе и воспитатели общежитий.

Оргкомитет:

Председатель – Потапенко М.В., проректор по ВР.

Члены оргкомитета:

- Рындина И. Н., начальник управления по ВРМ;
- Сидюк В. Н., председатель профкома студентов;
- Гончарова Л. В., редактор газеты «Советский студент»;
- Гуриков А.В., руководитель клуба «Ракурс».

Подведение итогов

Итоги конкурса подводятся в день проведения мероприятия. Участники, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места награждаются дипломами и разовой надбавкой к стипендии, участники – разовой надбавкой к стипендии.

В рейтинг факультетов (номинация «Воспитательная работа») насчитываются баллы:

- за 1 место - 7 баллов;
- за 2 место - 5 баллов;
- за 3 место - 3 балла;
- за участие - по 1,5 балл.

НЕ НАЧИНАЙТЕ КУРИТЬ! ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ – БРОСАЙТЕ!



Примерно половина куривших в прошлом людей бросает курить одновременно раз и навсегда. Еще столько же постепенно сокращает число выкуриваемых сигарет до полного отказа от курения. Конечно, лучше бросить курить сразу и полностью, однако пожилые люди с длительным стажем курения во избежание синдрома отмены могут избавляться от этой привычки постепенно.

Наиболее трудными, по мнению тех, кто бросил курить, являются первые двое суток после отказа от курения. Это своеобразный рубеж, преодолев который, Вы значительно увеличите свой шанс расстаться с сигаретой.

Решите, будете ли Вы бросать курить сразу или постепенно. Если Вы чувствуете сильное желание курить, то должно бросать резко. За день или два до окончательного отказа от курения попробуйте выкуривать в два раза больше сигарет, чем обычно - произойдет перенасыщение организма никотином и другими вредными компонентами табака, сигарета потеряет свой вкус. Вы отчетливее почувствуете на себе вредное влияние курения и легче сможете бросить курить. Постарайтесь понять, почему Вы курите, при каких обстоятельствах у Вас возникает желание закурить. Сделайте курение настолько неудобным для себя, насколько это возможно. Не носите с собой сигареты, спички или зажигалки; спрячьте их, отдайте кому-нибудь. Покупайте сигареты только в определенном месте, желательно подальше от Вашего дома и работы. Не покупайте сигареты блоками; пока не закончится одна пачка, не приобретайте другую. Возьмите себе за правило после каждой выкуренной сигареты мыть руки, умываться, чистить зубы и менять одежду, чтобы избавиться от запаха табака. Затягивайтесь реже, уменьшите глубину затяжки. Между затяжками не оставляйте сигарету во рту. Попробуйте заменить курение другими занятиями: физическими упражнениями, новым увлечением. Выберите момент, когда Вам лучше всего бросать курить.

За 2-3 недели до того, как Вы планируете бросить курить, начните принимать поливитамины и витамин «С», чтобы уменьшить неприятные последствия отказа от курения.

Не заменяйте сигарету конфетой или пирожным, лучше съешьте яблоко, апельсин, морковь или огурец. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями - они сжигают лишние калории, уменьшают стресс и отвлекают от курения. Назначьте себе отказ от курения на дату, которая имеет для особый смысл (день рождения, праздник), а когда этот день наступит, не ищите причин отложить его на более поздний срок.

Пробуйте разные способы, выбирайте из них наиболее подходящие для себя и сделайте все, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы. И настройтесь на позитив: жизнь всегда доказывает, что любые сложности со временем становятся мелочами.

В некоторых случаях, необходима квалифицированная помощь специалистов-психологов и педагогов социальных, которую всегда Вам окажут в управлении по воспитательной работе с молодежью УО БГСХА (уч. корпус №10, ауд.459), тел. 7-90-05.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА
УПРАВЛЕНИЯ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Как говорится: «Здоровье — это ещё не всё, но всё без здоровья - это ничто».

Основными элементами здорового образа жизни являются:

- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, употребления наркотиков;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных, физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи, закаливание.

ЗАДУМАЙТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, ДОВОЛЬНЫ ВЫ ИМ?

Выберите пункты, которые вам наиболее подходят, и соблюдайте их каждый день:

1. Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Едете домой на автобусе, выйдете на остановку раньше. Ездите на машине, тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.
6. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
7. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень – очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.
8. Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.
9. И конечно не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.
10. Чаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.
11. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

Социально-педагогическая и психологическая служба



"Удовольствие ценою в ЖИЗНЬ"

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

1.Примите решение бросить курить, чтобы быть здоровым и успешным!

2.Назначьте этот важный день отказа от сигарет.

3.Расскажите своим друзьям и близким, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас. Пусть они бросают курить вместе с Вами «за компанию».

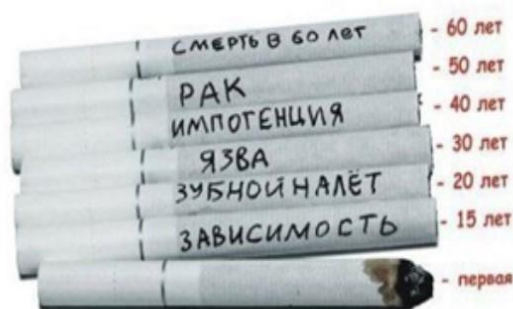
4.Расслабляйтесь!!! Чтобы уменьшить стресс, займитесь спортом, рисованием, вышиванием, работой на компьютере, почитайте интересную книгу и др.

5.Исключите алкогольные напитки, пиво (прием алкоголя стимулирует желание закурить и снижает шансы на успех).

6.Посоветуйтесь со специалистом и выполняйте его рекомендации.

7.И самое приятное — посчитайте, сколько денег Вам удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

8.ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ!



КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ:

через 20 минут — после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

через 8 часов — нормализуется содержание кислорода в крови;

через 2 суток — усилится способность ощущать вкус и запах;

через неделю — улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе;

через месяц — явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

через полгода — пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты;

через 1 год — риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

через 5 лет — резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

С привычкой не нужно бороться. Ее нужно преодолеть!

Социально-педагогическая и психологическая служба
управления по воспитательной работе с молодежью

АНКЕТА «ИЗУЧЕНИЕ МОТИВОВ КУРЕНИЯ»

Анкета А. И. Красило предназначена для изучения мотивов курения. Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования.

На вопросы предлагается ответить тем, кто хотя бы изредка курит. Каждое утверждение оценивается в баллах.

Утверждения	Всегда	Часто	Не очень	Редко	Никогда
А. Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться.	5	4	3	2	1
Б. Частичное удовольствие от курения я получаю ещё до того, как закурю, разминая сигарету.	5	4	3	2	1
В. Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться.	5	4	3	2	1
Г. Я, закулив сигарету, когда захожу из себя, сержусь на что-либо.	5	4	3	2	1
Д. Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым тот промежуток времени, пока я их достану.	5	4	3	2	1
Е. Я закуливаю автоматически, даже не замечая этого.	5	4	3	2	1
Ж. Я курю для того, чтобы стимулировать себя, поднять свой тонус.	5	4	3	2	1
З. Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуливания.	5	4	3	2	1
И. Курение доставляет мне удовольствие.	5	4	3	2	1
К. Я закуливаю сигарету, когда мне не по себе и я расстроен чем-нибудь.	5	4	3	2	1
Л. Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда я не курю.	5	4	3	2	1
М. Я закуливаю новую сигарету, не замечая, что предыдущая ещё не догорела в пепельнице.	5	4	3	2	1
Н. Я закуливаю сигарету, чтобы «подстегнуть» себя.	5	4	3	2	1
О. Когда я курю, частичное удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним.	5	4	3	2	1
П. Я хочу закурить, когда удобно устраюсь и расслаблюсь.	5	4	3	2	1
Р. Я закуливаю, когда чувствую себя подавленным, хочу забыть о своих неприятностях.	5	4	3	2	1
С. Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить самое настоящее чувство «голода» по сигарете.	5	4	3	2	1
Т. Почувствовав во тру сигарету, я не могу вспомнить, когда я её закурил.	5	4	3	2	1

Результаты теста и их интерпретация.

При сложении значений определенных букв вы получите 6 наиболее распространенных причин курения.

- 1) А+Ж+Н=стимуляция (для улучшения настроения)
- 2) Б+З+О= «игра с сигаретой»
- 3) В+И+П= расслабление
- 4) Г+К+Р= поддержка (когда «выхожу из себя» это меня поддерживает)

5) Д+Л+С= «жажда» в отношении курения

6) Е+М+Т= привычка

Мотив считается выраженным, если сумма баллов составляет 11 и более.

Сумма до 7 – низкая и не характеризует Вас как курильщика. Сумма между 7 и 11 является пограничной и говорит о том, что в некоторой степени для Вас – это причина курения.

Стимулирование активности – высокие баллы говорят о том, что курение является для человека средством поддержания тонуса, работоспособности.

«Игра с сигаретой» (ритуальные действия) – высокие баллы указывают на то, что для человека важен сам ритуал курения, те действия и манипуляции с объектами, которые сопровождают процесс курения.

Расслабление – высокие баллы говорят о том, что курение используется человеком для достижения состояния расслабленности.

Поддержка (снятие тревожности) – при высоких значениях по данной шкале, курение является одним из средств саморегуляции, способом, который помогает справиться с негативными эмоциями, восстановить душевное равновесие.

«Жажда» (психологическая зависимость) – высокие баллы указывают на психологическую зависимость от курения.

Привычка – высокие баллы говорят о том, что курение вошло у человека в привычку, появился, так называемый, «рефлекс курения».

ЛИТЕРАТУРА

1. Всемирный день некурения [Электронный ресурс] / Мой психолог – Режим доступа: <https://www.odcmr.by/informatsiya/ne-bolej-ka/70-ne-bolej-ka> – Дата доступа: 03.03.2021.
2. Горбатюк, В.А. Профилактика зависимого поведения обучающихся: метод. пособие / О.С. Попова, В.А. Горбатюк. – Минск : РИПО, 2018. – 179 с.
3. Данилова, Н.С. Психологические тренинги для студентов: учеб.-метод. пособие для практ. психологов / Н.С. Данилова, Н.В. Чурило. – Минск: БГУ, – 2004. – 232 с.
4. Змановская, Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.В. Змановская. – Минск: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
5. Зубко, Д.И. Современные аспекты воспитания патриотизма и гражданственности / Д.И. Зубко // Проблемы выхавання. – 2005. – № 1. – С. 12–16
6. Крысько, В.Г. Социальная психология: курс лекций / В.Г. Крысько. 3-е изд. М.: Омега-Л, 2006. 352 с.
7. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р.И. Купчинов – Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
8. Информационный час: «Курение. Спорные утверждения» [Электронный ресурс] / Мой психолог – Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/preventive-work-of-a-psychologist-in-the-school/101-information-hours/1536-informaczionnyj-chas-qkurenie-spornye-utverzhdeniyaq> – Дата доступа: 03.03.2021.
9. Минздрав предупреждает: Курение опасно для вашего здоровья [Электронный ресурс] / DonNews #09 – Режим доступа: <https://zxpress.ru/article.php?id=6424> – Дата доступа: 03.03.2021.
10. Основные особенности формирования здорового образа жизни у студентов [Электронный ресурс] / Библиофонд – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=557066> – Дата доступа: 03.08.2020.
11. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] / metod_zozh_ – Режим доступа: <http://personalii.spmi.ru/sites/default/file> – Дата доступа: 03.08.2020.
12. Презентация «Жизнь без туберкулеза [Электронный ресурс] / ИНФОУРОК: ведущий образовательный портал России – Режим доступа: <https://infourok.ru/interaktivnopoiznavatelnoe-meropriyatie-zhizn-bez-tuberkuleza-2938221.html> – Дата доступа: 21.02.2021.
13. Профилактика зависимостей в молодежной среде [Электронный ресурс] / Лекции.Нет – Режим доступа: <https://lektsii.net/2-111752.html> – Дата доступа: 03.08.2020.
14. Психодиагностика в школе: анкета «Изучение мотивов курения» [Электронный ресурс] / Ваш психолог. Работа психолога в школе. Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/114-questionnaire/1361-anketa-qizuchenie-motivov-kurenijaq> – Дата доступа: 03.08.2020.
15. Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200402904> – Дата доступа: 03.08.2020.
16. Психологический тренинг: учеб. пособие / ред.-сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. Минск: ЗАО «ВЕДЫ», – 2004. – 98 с.
17. Самоохранительное поведение [Электронный ресурс] / Студопедия. – Минск, 2012. – Режим доступа: https://studopedia.ru/1_74485_ponyatie-i-struktura-samosohranitelnogo-povedeniya.html – Дата доступа: 03.08.2020.
18. Сизанов, А.Н. Жизнь без табака: Пособие для педагогов / А.Н. Сизанов, Н.И. Поплавский, В.А. Хриптович. – Минск: Харвест, 2004. – 528 с.
19. Столяренко, Л.Д. Педагогика: учеб. для учащихся пед. колледжей: / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2000 – 444 с.

20. Сценарий мероприятия «День отказа от табака» [Электронный ресурс] / ИНФОУРОК: ведущий образовательный портал России – Режим доступа: <https://infourok.ru/scenariy-meropriyatiya-den-otkaza-ot-tabaka-1765951.html> – Дата доступа: 21.02.2021.

21. Третьяков, П.И. Управление качеством образования в интересах устойчивого развития общества / П.И. Третьяков, Т.И. Шамова // Управление качеством образования в регионе: материалы VI междунар. науч.-практ. конф. Минск, 15–17 мая 2002 г. / под ред. П.И. Третьякова [и др.]. – Мн., 2002. – С. 193–205.

22. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи [Электронный ресурс] / Образовательная социальная сеть – Режим доступа: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-ped> – Дата доступа: 03.08.2020.

23. Формирование здорового образа жизни у студентов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov/viewer> – Дата доступа: 03.08.2020.

24. Фурманов, И.А. Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования: учеб.-метод. Пособие / И.А. Фурманов, А.Н. Сизанов, В.А. Хриптович. – Минск: РИВШ, 2011. – 250 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Программа профилактики табакокурения в учреждении образования «Белорусская государственная орденов Октябрьской революции и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия» на 2020-2023 годы	4
Лекция «Влияние вредных привычек на организм человека»	11
Лекция «О вреде курения»	13
Беседа «Жизнь без табака»	17
Коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга по профилактике табакокурения	24
Творческий конкурс «Здоровый образ жизни – мой выбор»	27
Просветительская акция «Нет курению!»	30
Конкурс комиксов «Похождение вредных привычек»	31
Некоторые особенности работы по предупреждению курения табака в учреждениях высшего образования	33
Квест-игра «Курению – нет»	34
Сценарий проведения батла «Курить – не модно, модно – не курить!»	38
Батл «Твоя жизнь - твой выбор»	41
Положение о проведении фестиваля здоровья «Начнем с себя!»	43
Конкурс постер-мотиваторов «Мы – за здоровый образ жизни»	48
Приложения	50
Литература	55

Потапенко Максим Валентинович
Рындина Инна Николаевна

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КУРЕНИЯ
СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Методическая разработка

Отпечатано в отделе издания учебно-методической литературы,
ризографии и художественно-оформительской деятельности БГСХА.
г. Горки, ул. Мичурина, 5.