

ДЛЯ НОТАТОК

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Київський міський центр соціальних  
служб для сім'ї, дітей та молоді  
Виконавчого органу Київської міської ради  
(Київської міської державної адміністрації)

**Особливості роботи  
з батьками з питань профілактики  
тютюнокуріння серед молоді**

на правах тренінгового пакету,  
за матеріалами дослідницького проекту „HELPROM” при підтримці Європейської комісії ЕС  
COPERNICUS-2 PROGRAMME.  
(тренінги серед підлітків та викладачів шкіл Бородянського району), 2003 рік.



Київ – 2007

Київський міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді  
БУДИНОК СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ  
для дітей, молоді, сімей  
03057, м. Київ-057, вул. Довженка, 2  
(перший під'їзд будинку навпроти станції метро "Шулявська")  
телефон/факс 458-27-67

Відділ соціальних технологій Київського міського центру соціальних служб для сімей, дітей та  
молоді  
Тренінговий центр соціальних знань  
"За здоров'я дітей та молоді"  
телефон 456-47-04

Районні у м.Києві центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді:

Голосіївський	257-03-49, 257-60-90
Дарницький	572-04-40, 564-90-26
Деснянський	515-66-00, 548-09-91
Дніпровський	512-01-71, 512-23-48
Оболонський	419-96-26, 419-37-68
Печерський	269-71-94, 269-42-30
Подільський	430-86-39, 460-74-43
Святошинський	423-15-70, 423-15-80
Солом'янський	243-99-17, 243-92-96
Шевченківський	483-32-22, 483-87-43

**Особливості роботи з батьками з питань профілактики тютюнокуріння серед молоді** /За заг.  
ред. Я.В. Колобової, І.О. Бєлової. – К: КМЦССДМ, 2007.

**Цісар Ірина Василівна** - методист тренінгового центру соціальних знань "За здоров'я дітей та  
молоді" Київського міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

**Стойка Отто Олександрович** - в.о. головного лікаря Київського центру здоров'я.

Літературна редакція: Рудакова Н.І.

Дизайн, макетування: Цісар І.В.

Малюнки: газета «Перемена» К: Преса України, 2001-2002 pp.

© Київський міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, 2007.



## **Список використаної літератури**

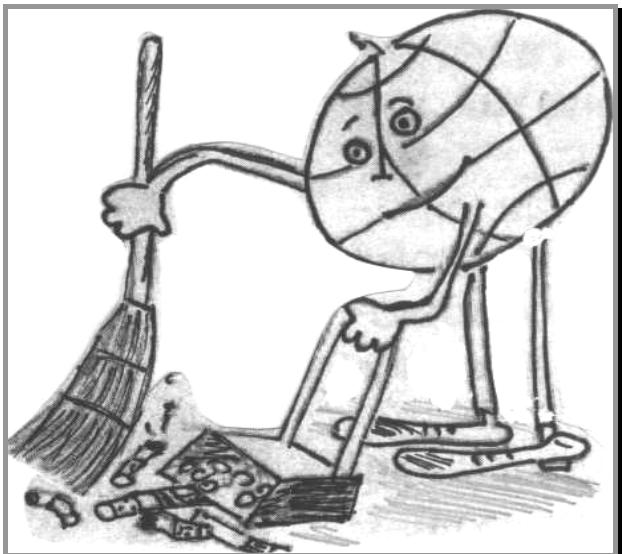
1. Матеріали дослідницького проекту „HELPPROM” при підтримці Європейської комісії ЕС COPERNICUS–2 PROGRAMME. (тренінги серед підлітків та викладачів шкіл Бородянського району), 2003.
2. Профілактика негативних явищ в молодіжному середовищі. Інформаційно-методична збірка для спеціалістів соціальної роботи з дітьми та молоддю. – К.:КМЦССМ, 2003. – 93 с.
3. Матеріали для проведення групової роботи з формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ в молодіжному середовищі м. Києва / За заг. ред. К.С. Шендеровського, І.Я. Ткач, К.В. Савченко, І.О. Бєлова. – К.: КМЦССДМ, 2005.
4. О. О. Яременко, Балакірева О.М., О. В. Вакуленко та ін. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. – К: Український інститут соціальних досліджень, 2000. -207c.

## **З М И С Т**

<i>Знайомство. Шлях до довіри</i> .....	4
<i>Куріння є кишеневкові гроши. Як впливає куріння на організм людини</i> .....	8
<i>Міфи про куріння. Як підтримати свою дитину в бажанні не курити</i> .....	13
Список використаної літератури.....	19
Довідкова інформація.....	20

**ЗУСТРІЧ 1**  
**«ЗНАЙОМСТВО. ШЛЯХ ДО ДОВІРИ»**

**Тривалість: 1 год. 35 хв.**



розвивається **фізична залежність**, про яку і "повідомляє" курцю його організм.

На **четвертому етапі** в багатьох курців куріння викликає погіршення стану здоров'я: з'являється слабкість, біль в грудях, кашель, задишка, утруднення подиху. Курця зі стажем легко впізнати за помітним огрубінням голосу, пожовтінням зубів, неприємним запахом з рота, жовтуватим кольором шкіри і зморшками на обличчі, нездоровим виглядом волосся, жовтими пальцями. Ще й одяг має неприємний запах диму. "Приваблива" картина, чи не так?

Приблизно 90% курців вважають куріння шкідливим для себе і тільки дві третини з них роблять спроби кинути курити. Але позбутися тютюнової залежності надзвичайно важко. Тоді й приходить думка, чи варто було починати?

Якщо курець випалює пачку сигарет за день, то до його легень за рік потрапляє 1 літр осадженого смоли. Смола - це в'язка речовина чорного кольору, аналог гудрону, що використовується для виготовлення асфальту...

**Якщо я не палю, але біля мене палять? (пасивне куріння)**

Тютюновий дим шкідливий і для організму людини, яка не палить. Чи не помічали ви, що в кімнаті, де багато палять, ви кашляєте більше? Це результат "пасивного" або "ненавмисного" куріння. Лікарі виявили, що пасивне куріння зумовлює захворювання дихальної системи у некурців. У такий спосіб курець завдає шкоди не лише своєму здоров'ю, а і здоров'ю людей, що його оточують.

Підраховано, що перебування протягом години в накуреному приміщенні рівносильно "випалюванню" 4 цигарок. Причому люди, що не палять, мимоволі опиняються в групі ризику, стають пасивними курцями. Куріння забруднює навколошнє середовище. У тютюновому димі, що потрапляє в повітря, крім нікотину, міститься велика кількість інших хімічних речовин (бензпірен, синильна кислота, формальдегід, аміак та ін.), що у вигляді осаджених смол накопичуються у легенях людини. Вони подразнюють слизову оболонку дихальних шляхів, а при тривалому впливі виступають канцерогенами (тобто обумовлюють розвиток злойкісних пухлин).

**3.4. Бесіда з батьками «Як підтримати свою дитину»  
(20 хв.)**

Під час нашої першої зустрічі, ми говорили, що дуже важливо встановлювати довірливі стосунки з вашими дітьми, про те, що підлітки, які ніхто потребують підтримки й насамперед з боку вас - батьків. Якщо підліток упевнений у собі, якщо він поччуває вашу підтримку за своює спиною, він набагато легше скаже: «Hi», коли йому запропонують сигарету або спиртне.

**Питання батькам:** як часто ви хвалите ваших дітей? За що ви їх хвалите? Про що ви розмовляєте? Ви їх частіше лаєте чи хвалите?

Перший, найкращий спосіб підтримки підлітка – похвала.

**1. Необхідно хвалити підлітка.** Батьки скороїше виражаютя почуття невдоволення стосовно своїх дітей і рідко хвалять. Батьки часто щедрі в негативних оцінках і скупі в позитивних. Підліток повинен чути похвалу у свою адресу. Похвала - це позитивна оцінка того, що він робить або його самого. Підліток буде пам'ятати вашу похвалу. Вони як на касету записують ваші позитивні оцінки, а потім вони «програмують» їх собі, особливо ситуації непевності й ухвалення рішення. Намагайтесь щодня знаходити слова похвалі для вашого підлітка. Ви знаєте, що ви любите вашу дитину, ми знаємо, що ви любите вашу дитину, але вона про це довідається тільки тоді, коли ви це їй скажете. Тому похвала - це також і вираження вашої любові до дитини.

**2. Чому потрібна похвала?** Підліток повинен навчитися ставитися до себе позитивно, з повагою, навчитися цінувати себе, бачити в собі, насамперед, сильні, позитивні сторони. Тоді у важкій ситуації, ситуації вибору, такий підліток буде говорити собі: «Я зможу це зробити» або «Цього разу не вийшло, але я обов'язково зроблю це успішно наступного разу». Якщо ж підліток у свою адресу з боку батьків чує тільки негативні оцінки: «Ти знову це зробив», «Нічого не можеш», «Але скільки разів тобі говорили» і т.д., то він так і починає до себе ставитися, як до нікчемної або ні на що не здатної людини.

**3. Що відбувається потім?** Підлікові однаково потрібна підтримка й він починає шукати цю підтримку в іншому місці, серед своїх друзів, у компанії старших товаришів. У такій ситуації він і стає уразливим до тиску з боку своїх друзів. Підліток з низькою самооцінкою, що сформувалася в родині, де він чув, в основному, тільки негативні судження у свою адресу, не може протистояти тиску друзів, не знає, як сказати: «Hi», якщо, напіві, він не хоче робити те, що вони змушують його робити. Йому пропонують сигарету або спиртне і він погоджується.

**4. Ви, звичайно, спитаєте, а як же бути в ситуації, коли наші діти поводяться так, що вони повинні бути покарані.**

- Покарання повинне бути пропорційним дії або вчинку, що зробив підліток. Засуджуйте не його самого, а ту дію, що він зробив.

**3.5. Підсумки заняття (5 хв.)**

### **Молодь перед вибором: тютюнокуріння "за" і "проти"**

Кожного року у світі у мільйонів людей виникають різні захворювання через куріння. Та не зважаючи на це, в той же час інші мільйони людей на Землі починають курити. Ми, так само, як і вони, особливо не замислюємося над тим, як підкоряємося поганим звичкам, і як ці звички впливають на стан нашого здоров'я.

Чому ми починаємо курити? Чи варто було спробувати? Яка користь від куріння? Які наслідки куріння? Як не почати курити? Як кинути курити?

Всі ці запитання часто постають перед нами. І не завжди ми знаходимо на них відповіді.

Багато юнаків і дівчат говорять, що куріння:

- розслаблює;
- розважає, коли нудно;
- рятує від зайвої ваги;
- єднає з друзями;
- подобається (приносить задоволення);
- допомагає відчувати себе більше дорослими;
- надає можливість відчувати себе самостійними;
- це шикарно;
- сприяє неформальному спілкуванню;
- зближує людей;
- це просто навичка.

Вчені проаналізували ці відповіді і спробували згрупувати мотиви, що спонукають юнаків і дівчат почати курити: по-перше - це імітація манер тієї компанії, до якої юнак або дівчина хоче бути прийнятими, стати "своїм"; по-друге - це уподоблення людині, яка подобається, бажання бути схожим на неї, мати подібну поведінку та інтереси. Наступна група мотивів пов'язана з прагненням бути дорослим. Дивлячись на поводження дорослих, що палять, деякі підлітки сприймають куріння як ознаку доросlostі. Є випадки, коли куріння настільки входить у побут сім'ї, що взагалі не постає питання - курити або не курити; проблема лише в тому, коли почати.

Для багатьох підлітків куріння є засобом самоствердження, прагненням засвоїти "модні" манери, засобом для переконання оточення у своїй незвичайності і сучасності.

Серед інших мотивів - бажання усе в житті спробувати. Люди не замислюються над тим, чим можуть закінчитися ці експерименти.

Незалежно від будь-яких мотивів куріння призводить до формування **залежності**. Розповідь Марини – одне з підтвердження цьому.

"Мені завжди цікаво було познайомитися з хлопцями старшими, ніж я. Одного разу на дискотеці до нас із подругою підійшли хлопці, що вже закінчили школу, і запропонували провести нас додому після танців. Ми погодилися. По дорозі вони запалили і запропонували сигарети нам. Спочатку я відмовлялася, але наполегливість Кості (хлопця, що мені дуже сподобався) змусила мене спробувати. Я почала кашляти, з очей потекли слізози... Наступної зустрічі я вже змогла викурити цілу сигарету. Врешті решт я перестала рахувати, скільки палю... Згодом ми з Костею розлучилися, але звичка залишилася. З'явилася проблеми і вдома, і у школі. Та й кашель часто заважає. Тепер і хотіла б кинути курити, але вже так звикла, що ніяк не вдається."

Бути дорослим, самостійним, цікавим – кому цього не хочеться! Але зрозуміло й інше: бути особистістю - це, перш за все бути вільним, мати власну точку зору, бути незалежним від своїх звичок, а не підкорятися їм.

#### **Залежність формується непомітно (етапи куріння)**

У кожної людини досвід першого знайомства з тютюном свій, хоча відчуття можуть бути дуже різними. При першій спробі закурити можливі кашель, спазми в горлі, головний біль, нудота, блювання і навіть втрата свідомості. Ступінь прояву цих ознак (симптомів) залежить від особливостей конкретного організму. Але якщо з перших спроб непримінні прояви навіть відсутні - це не означає, що організм взагалі не чутливий до шкідливої дії тютюну. Ми охарактеризували вам **перший етап** - "**знайомство**" людини з тютюном.

Якщо не зробити вірних висновків із початкового досвіду, "знайомство" переходить у звичку. Наступає **другий етап**, що визначається **отруйною (токсичною) дією нікотину**. Людина відчуває приемну збуджуючу дію тютюну і не помічає шкідливих змін в організмі. Formується **психічна залежність**: коли в курця закінчилися сигарети, і він не палив якийсь час, то з'являється нервозність, людина шукає будь-яку можливість запалити. Звичка до куріння підкоряє собі все життя. Вже не помічаєш, як вимаєш сигарету з пачки, випалиш її, береш наступну, і усе повторюється знову.

Коли без сигарети відчуваєш себе роздратованим, "розбитим", наступає **третій етап** куріння. Поступово приходить усвідомлення того, що куріння приносить не лише задоволення, а і шкоду і створює різні незручності. Без цигарки уже важко зосередитися, під час роботи куріння стає безперервним. Водночас знижується легкість зачування, точність обчислювальних операцій, об'єм пам'яті, тобто

Слід пам'ятати, що спілкування з батьками, швидше за все, буде складатися у вигляді бесіди з елементами тренінгу. Можна очікувати, що вони задаватимуть питання або будуть брати під сумнів те, що буде відбуватися на цих зустрічах.

#### **1.1. Вправа "Знайомство" (5 хв.)**

**Мета:** підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, сприяти згуртованості групи.

##### **Xід вправи**

Учасники сідають у коло. Тренер знайомить їх із символічним учасником групи – її талісманом "Здоровчиком" (м'яка іграшка). Кожен учасник передає "Здоровчу" по колу, називаючи своє ім'я та вітаючись із групою.

#### **1.2. Інформаційне повідомлення "Знайомство" (15 хв.)**

**Мета:** познайомитись, сформувати емоційно сприятливий клімат у групі.

Мета нашого навчання: профілактика куріння серед молодших школярів і старшокласників, а також допомога тим школярам, які курять і хочуть кинути курити.

Ви, напевно, думаете, у наших дітей є спеціальний предмет «Охорона здоров'я», навіщо ще й спеціальні заняття. Дослідження показують, що знань про шкоду куріння недостатньо. Підлітків потрібно чити спеціальним навичкам поведінки для того, щоб вони могли зробити правильний вибір - **вибір на користь здоров'я**.

Чому ми працюємо з вами – батьками?

Дослідження показують, що батьки були й залишаються важливим фактором впливу на своїх дітей-підлітків. Не школа, не інші друзі, а насамперед батьки. Це означає, незважаючи на те, що діти дорослішають і, здається, що вони вже не слухають вас, ви для них продовжуюте залишатися авторитетом у багатьох питаннях. **Тому ми вас і запросили собі в союзники й помічники**

1. Ми хочемо вам розповісти про те, що відбувається з вашими дітьми, коли вони досягають підліткового віку.

2. Ми хочемо вам розповісти все те, що ми розповідаємо вашим дітям, щоб ви знали ті питання, які ми обговорюємо з вашими дітьми. Ви одержите ту ж інформацію, що одержують ваші діти. Ми сподіваємося, що ця інформація буде цікавою й корисною не тільки для ваших дітей, але й для вас самих також.

3. Ваші діти дорослішають, і з ними іноді стає важко про щось поговорити або домовитись. Існують способи, як говорити з підлітками. Ми вам їх покажемо.

Наше спілкування з вами розраховано на 3 зустрічі. Будь ласка, не лякайтеся й не думайте, що це так багато. Ми хочемо, щоб ви зрозуміли, що ці зустрічі ми проводимо тільки тому, що нас хвілює здоров'я ваших дітей. Ми думаємо, що вас теж хвілює здоров'я ваших дітей і в цьому ми з вами солідарні. Від батьків багато в чому залежить, яким буде здоров'я їхніх дітей. І саме вам потрібно буде говорити з вашими дітьми на таку серйозну тему, як куріння.

##### **Інформація для тренера!**

При подачі інформації особливу увагу слід звернути на те, що знайомству потрібно приділити особливу увагу, від цього вступу під час першої зустрічі залежить подальше відвідування батьками зустрічей.

#### **1.3. Міні – лекція "Особливості підліткового періоду"(15 хв.)**

Давайте зараз поговоримо про те, що відбувається з дітьми, коли вони стають підлітками.

Підлітковий вік - період підготовки до дорослого життя має безліч відмінних рис, які варто взяти до уваги, особливо батькам. Підлітковий вік - період фізіологічної й психологічної зміни та зміни ролей.

**Для підліткового віку характерні реакції протесту, опозиції, негативізму.** Це відбувається через фізіологічну перебудову організму підлітків, коли вони не встигають звикнути до свого мінілівого тіла й прийняти себе в новому вигляді. Це викликає емоційний дискомфорт і змушує шукати його причини ззовні. Цей вік виявляється важким як для самого підлітка, так і для оточуючих його людей. Суперечливе, нестійке сприйняття власного віку і його співвідношення з дітьми й дорослими змушує підлітка болісно реагувати на все, що, як йому здається, порушує його дорослі права.

**Отримання нового досвіду (нові контакти).** У цьому віці велике бажання експериментувати, бажання пізнати все нове, незвідане, а тим самим пізнати себе. У цей час головною сферою

життєдіяльності підлітка стає спілкування з однолітками. І якщо до цього молодших дітей більше цікавила певні заняття, то зараз інтерес до якогось заняття буде на пряму залежати від того, наскільки при цьому є можливість спілкування з однолітками. Підлітки дорослішають, і вони починають поступово освоювати світ дорослих людей. Однак часто буває так, що дорослість сприймається, не як збільшення відповідальності з своєї справи чиники, а як її зовнішні атрибути. Наприклад, деякі підлітки починають курити й уживати алкоголь, думаючи, що тоді вони виглядають доросліше. Підліток часто боїться виглядати/або щось робити не так, як його друзі. Звісі - починає курити із друзями.

**Пошук підтримки ззовні.** Підліток шукає підтримки, тому що він починає по-новому дивитися на себе й навколоїшній світ. Він змінюється ззовні й не знає, як він змінюється (привабливий - непривабливий), йому потрібні інші, щоб зрозуміти й оцінити себе й свої вчинки. Друзі/нові контакти починають відгравати важливу роль. Але необхідно пам'ятати, що батьківська підтримка свого значення не втрачає. Підліток, як і раніше, має потребу у вашій підтримці, і, навіть, вимагає ще більшої уваги до себе з вашого боку.

#### 1.4. Інформаційне повідомлення "Розмова з дітьми" (15 хв.)

**Мета:** сприяти усвідомленню батьками необхідності розмовляти з своїми дітьми.

Для того, щоб краще зрозуміти, що відбувається з вашою дитиною-підлітком, потрібно з ним розмовляти.

Давайте поговоримо про те, як ви розмовляєте зі своїми дітьми. Хто поділиться досвідом? Розмова з батьками:

- Про що ви розмовляєте (теми розмов)?
- Коли (вранці, удень, увечері, один раз у тиждень)?
- Як часто?
- Хто ініціатор розмови (ви або вони)?
- Хто в основному говорить (ви або вони)?

Тренер: Щоб між вами й вашою дитиною відбулася розмова, ваша дитина повинна вам довіряти.

Складові довіри:

- готовність обговорювати з **вами** будь-яку тему,
- розуміння, що саме до **вас** дитина може прийти з будь-якою проблемою, якою б серйозною вона не була.

Ви повинні пам'ятати, що де не буде вас, там будуть друзі, вулиця й т.д. Ви повинні працювати на випередження. Думати, що ще рано говорити зі своєю дитиною на ту або іншу тему - це чекати, коли їй все пояснять інші люди.

Там, де ви будете першими, там і ваш авторитет буде вище. Отже, як починає формуватися довіра до вас у вашої дитини. Щодня ви повинні запитувати її про щось. Найпростіше: «Що було в школі або як пройшов твій день?»

#### Що відбувається з вами, коли ви задаєте це питання?

Задаючи це питання, ви повинні бути готові

- почути відповідь,
- виявити інтерес,
- підтримати бесіду

Якщо ви ніколи не говорили на цю тему, у перший раз ви можете нічого не почути у відповідь. Спробуйте повторити питання ще раз, наприклад: « Мені просто цікаво, як пройшов твій день у школі? Що нового?»

Якщо й після цього, ви не почуєте відповіді, наполягати на ній не варто, тим більше кричати й дратуватись.

Наступного дня зробіть те ж саме. Якщо ви будете робити це щодня, через декілька днів ви обов'язково почуєте якусь відповідь. Це буде ваш перший і дуже серйозний крок на шляху встановлення довіри між вами й вашою дитиною.

Дуже важливо пам'ятати, коли ви ведете бесіду з вашою дитиною, чи чуєте ви те, що вона вам говорити.

Важливо - уміння слухати.

Уміння слухати - це ще один крок на шляху до довіри. Ви слухаєте, ваша дитина бачить, що ви виявляєте цікавість до того, що з нею відбувається. Її довіра до вас зростає.

#### Інформація для тренера!

При подачі інформації особливу увагу слід звернути на складові довіри.

#### 1.5. Вправа на активне слухання (20 хв.)

Отже, ми розповіли вам все те, що ми розповідаємо вашим дітям про куріння. Давайте повторимо, про що ми говорили:

1. З чого складається тютюновий дим?
2. Що відбувається в організмі людини, яка курить?
3. Як впливає куріння на організм людини, якщо яка курить не так давно (це насамперед стосується підлітків)?
4. Що відбувається в результаті тривалого куріння?
5. Що таке пасивне куріння?
6. Що означає бути пасивним курцем?
7. Як куріння впливає на фізичну форму і заняття спортом?
8. Міфи про куріння.

#### Інформація для тренера!

Можна запропонувати батькам додатковий матеріал з питань тютюнокуріння та профілактики куріння в молодіжному середовищі.

#### Додаток 1.

Історія вживання тютюну почалася в Європі наприкінці XV сторіччя після повернення з Америки учасників другої експедиції Колумба (1496 р.). Насіння цієї рослини, яку індіанці називали "кохоба", привіз іспанський чернець Роман Пано. Спочатку тютюн вирощували в Іспанії як декоративну рослину. Вперше звичай курити тютюн описано в де О'єдо: "Індіанці, що живуть на острові Гіспанійола, мають дуже шкідливий звичай. Вони вдихають через ніс дим, що утворюється від спалювання трави. Звичай цей вони називають «табако»...".

Посольська трава, як тоді називався тютюн, дуже швидко стає знакою в Європі завдяки дипломату Ж. Ніко (звісі зазва основної діючої речовини тютюну - "нікотин"). У 1560 р. Ніко привіз тютюн французькій королеві з династії Медічі, що вживала це зілля як засіб від мігрені.

Спочатку тютюн нюхали, а потім почали курити. Незважаючи на те, що тютюн вважався "модною травою", у більшості країн Європи (наприклад, в Англії) американську рослину сприйняли негативно. У Англії вже в XVI-XVII сторіччях курити тютюн було заборонено.

Лише через 100 років шкідливість тютюну почали розуміти у Франції. У 1680 р. король Людовік XIII заборонив вільний його продаж.

Католицька церква також була проти вживання тютюну. У 1624 р. папа Урбан VIII у спеціальній буллі вказував: "Духовні особи нюхають тютюн перед вівтарем і частим чханням порушують благоговіння в церкві". У 1692 р. у Сант-Яго були живцем замуровані у стіні п'ятеро ченців, що палили сигари біля церкви замість того, щоб бути присутнimi на вечірній службі.

До Русі "богопротивне зілля" було завезене в XVI сторіччі іноземними купцями. Тодішні владоможці відразу заборонили тютюн, вважаючи вживання його ознакою розбещення, способом, нищівним для здоров'я людини. Під загрозою смертної кари російський цар Михаїло Романов вимагав у своєму указі, "...щоб ніде тютюн у себе не тримали і не пили (тобто не вживали), і тютюном не торгували..."

**Тютюн** – трав'яниста рослина сімейства пасльонових. У світі нараховується близько 60 його видів. Тютюн має красиві квіти, які використовуються у декоративному садівництві. З тютюну виготовляють хімічний продукт - нікотин-сульфат, который використовується у сільському господарстві для захисту рослин від шкідників.

У 80-х роках ХХ століття в США було проведено комплексне дослідження впливу тютюну на організм людини. А ще раніше було знайдено свідчення шкідливості основного складового тютюну - нікотину. Нікотин дуже швидко всмоктується оболонкою, шкіряними покровами, легко потрапляє у кров. Отруйні речовини розповсюджуються у організмі людини за 21-23 секунди. Нікотин - одна із найнебезпечніших отрут рослинного походження.

При курінні здійснюється суха перегонка тютюну, в результаті чого створюються токсичні речовини. Більше двохсот з них загрозливі для організму: ефірні масла, окис вуглецю й аміак, тютюновий дьоготь, радіоактивні речовини (полоній - 210), свинець, миш'як, калій, масляна, оцтова, мурасина кислота, сірководень.

Особливу загрозу представляє радіоактивний отоп - полоній-210. Вчені довели, що більша його частина залишається та накопичується в організмі, внаслідок чого з'являються онкологічні захворювання. Людина, котра викурює в день 20 сигарет, одержує таку ж дозу радіації, як від 200 рентгенівських знімків.

Курці наносять шкоду не лише собі, а й людям, які знаходяться поруч і дихають отрутою - димом. Ризик виникнення бронхіальnoї астми у курців у кілька разів вищий, ніж у некурящих. Людина, котра курить - вже хвора людина. При курінні в організмі відбувається розпад вітамінів. Тютюновий дим нейтралізує вітамін С. Різко падає вміст вітамінів В 6 і В 12. Імунна система у курців різко послаблена, підвищується загроза алергічних захворювань. Дуже чутливі до нікотину слухонок і кишковик. Особливо небезпечний нікотин для печінки. Печінка у курців збільшена в об'ємі. Куріння якоюсь мірою зменшує почуття голоду, а потім підвищується вміст цукру в крові. Нікотин знижує зір, гостроту чутливості.

### **3.1. Гра – розминка “Знайомство” (5 хв.)**

**Мета:** підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи.

**Хід гри:** Учасники сідають у коло. Тренер знайомить їх із символічним учасником групи – м’якою іграшкою. Кожен учасник передає іграшку по колу, називаючи своє ім’я та вітаючись із групою.

### **3.2. Інформаційне повідомлення “Міфи про куріння” (15 хв.)**

Ваші діти часто перебувають під впливом поширеніших думок, які ми називаємо міфами, які вони можуть чути від різних людей, у тому числі й дорослих.

**Міф 1.** Деякі люди вірять, що якщо курити, не затягаючись, намагаючись не втягувати дим у легені, можна уникнути негативних наслідків куріння.

**Правда полягає в тому:** навіть якщо просто тримаєш у руці запалену сигарету, то вже вдихаєш тютюновий дим. Тому неважливо - затягатися або не затягатися, тютюновий дим однаково попадає в легені.

**Міф 2.** Деякі вірять, що сигарети з фільтром безпечні для здоров'я.

**Правда полягає в тому:** куріння будь-яких тютюнових виробів: сигарет з фільтром і без фільтра, цигарок, трубок, уживання жувального тютюну шкідливо для здоров'я. У димі будь-яких тютюнових виробів утримуються як високотоксичні речовини, так і канцерогени.

**Міф 3.** Деякі вірять, що курити помірковано для здоров'я не шкідливо. Є такі батьки, які самі купують сигарети своїм дітям і дають їм сигарети з такими словами: «Кури небагато, тільки не обкурюйся»

**Отож, ми хочемо сказати таким батькам і таким людям, що правда полягає в тому:** курити багато або мало однаково шкідливо. Нікотин, смоли й чадний газ попадають в організм із димом і однієї сигарети. Потрібно також пам’ятати, що нікотин викликає звікання, яке може розвинутися й після декількох викуреніх сигарет.

**Міф 4.** Деякі дівчата вірять, що куріння - це кращий засіб для схуднення. І ті з них, хто вже курять і хочуть кинути, бояться, що, кинувши курити, вони наберуть вагу.

**Правда полягає в тому:** нікотин притупляє апетит, але куріння не вирішує проблему ваги. Багато з тих, хто курять, мають надлишкову вагу. Проблема ваги може бути вирішена тільки за допомогою правильного харчування. Можна, наприклад, перейти на низькокалорійну їжу: їсти якнайбільше овочів і фруктів. Яблука, морква - це кращий засіб для підтримки нормальної ваги.

**Міф 5.** Деякі хлопці вважають, що якщо вони курять, вони подобаються дівчатам. А деякі дівчата вважають, що якщо вони курять, то виглядають елегантно.

**Правда полягає в тому:** щоб справити враження на дівчину, не обов’язково починати курити. Багатьох дівчатам-підліткам не подобаються хлопці, які курять. Багато дівчат-підлітків вважають, що від таких хлопців погано пахне.

**Міф 6.** Ті дівчата-підлітки, які вважають, що якщо вони курять, то виглядають елегантно, часто думають так через рекламу або кіно, де вони бачать, як гарні жінки курять.

**Правда полягає в тому:** гарні жінки «роблять» сигарети привабливими. Тютюнові компанії виділяють величезні гроші на рекламу й кіно, щоб заручити якнайбільше покупців сигарет і заробити на цьому ще більше грошей.

**Міф 7.** Деякі підлітки вірять, що немає нічого найпростішого, ніж кинути курити. Вони міркують так: от зараз трохи позабавляємось, сьогодні покуримо, завтра на дискотеці покуримо, після завтра в Сергія на дні народження покуримо, а потім і кінемо.

**Правда полягає в тому:** коли людина курить, в неї змінюється баланс речовин у головному мозку, у результаті розвивається залежність від куріння. Людина починає випробовувати постійну тягу до куріння. Після цього кинути курити стає зовсім не легко.

### **3.3. Вправа “Підведення підсумків ” (30 хв.)**

**Мета:** закріпити отримані знання.

**Мета:** навчитись слухати іншого.

#### **Xід епірави**

Ви, напевно, самі помічали, що одній людині ви можете все розповісти, а іншій ні. Це залежить від того, наскільки людина, з якою ви розмовляєте, зацікавлена у розмові. Так само й з дітьми. Коли вони відчувають, що вам цікаво, і ви їх не засуджуєте, не будете на них гніватися й тим більше кричати, вони із задоволенням ділитимуться з вами своїми почуттями.

Давайте зараз спробуємо потренуватись й подивитись, як ми вміємо слухати іншого. Робота в парах. Одна людина відіграє роль дитини, інша – батька/матері, потім міняються ролями.

**Тема:** “Як справи в школі”.

**Завдання:** батько/маті ставлять запитання, дитина розповідає.

**Далі обговорення:** чи була розмова відвертою, чи було легко розповідати, що допомагало? Яка роль більше сподобалася: розповідати чи запитувати?

### **1.6. Гра–розминка “Емоційна гімнастика” (10 хв.)**

**Мета:** Розминка.

**Хід гри.** Учасникам пропонується:

- походить як - дитина, глибокий старій, лев, балерина;
- посидіти як - бджола на квітці, наїзник на коні, падишах, пасажир у «Мерседесі»;
- пострибати як - коник, кенгуру;
- наспутитися як - осіння хмаря, розсерджений учитель, розплутований батько,
- посміхнитися як - кіт на сонечку, саме сонечко, хитра лисиця, радісна дитина;
- здивуватися.

### **1.7. Обговорення “Хто із присутніх курить?” (10 хв.)**

**Мета:** Усвідомлення того, що якщо у родині курять, то, швидше за все, діти рано або пізно починають курити.

#### **Xід обговорення.**

А хто з вас курить?

Хто пробував кинути курити?

Хто кинув?

#### **Інформація для тренера!**

При подачі інформації особливу увагу звернути слід на те, що дослідження, проведені нами у вашій школі, а також інші дослідження, проведені іншими людьми в інших школах, показують, що якщо батько або маті, або батько й маті, а також старші брати або сестри, у родині курять, то, швидше за все діти рано або пізно починають курити. Діти з таких родин позитивно ставляться до куріння, і зовсім не усвідомлюють шкоди, яку куріння наносить здоров’ю.

Перед тим, як почати говорити про шкоду куріння для здоров’я не тільки підлітків, але дорослих людей, ми хочемо вам повідомити найостанніші дані медичних досліджень:

**Ті, хто почав курити до 15 років у п’ять разів частіше вмирають від раку, ніж ті, хто взяли першу сигарету після 25 років.**

Тому, дорогі батьки, для нас і для вас дуже важливо, щоб ваші діти не курили.

**Tі, хто з вас курять, повинні зрозуміти, що ви в першу чергу, показуєте приклад для ваших дітей, а не їхнє оточення і їхні друзі.**

Що робити? Наша порада для усіх курців: підлітків і дорослих - час кидати курити.

Дослідження також показують, що якщо батьки, які курять, намагаються кинути курити й про це говорять зі своїми дітьми (бачиш, як це непросто кинути курити, краще взагалі не починати), значно менше число дітей з таких родин починають курити.

### **1.8. Підсумки заняття (5 хв.)**

Наприкінці заняття тренер пропонує учасникам (за власним бажанням) обговорити найскладніші питання з теми, рекомендуючи висловитися всім.

#### **Інформація для тренера!**

При підведенні підсумків тренер може запропонувати домашнє завдання: «Ті, хто з вас курять, спробуйте подумати про вашу звичку. А також можна спробувати вправу активне слухання з вашими дітьми».

**ЗУСТРІЧ 2**

**«КУРІННЯ Й КИШЕНЬКОВІ ГРОШІ.  
ЯК ВПЛИВАЄ КУРІННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ»**

*Тривалість: 1 год. 20 хв.*



**ЗУСТРІЧ 3**

**«МІФИ ПРО КУРІННЯ.  
ЯК ПІДТРИМАТИ СВОЮ ДИТИНУ В БАЖАННІ НЕ КУРИТИ»**

*Тривалість: 1 год. 15 хв.*



1. користь для здоров'я;
2. у них буде на що витрачати вільний час;
3. вони матимуть друзів, з якими в них будуть спільні інтереси, наприклад, спорт.

#### **2.11. Підсумки заняття (5 хв.)**

Наприкінці заняття тренер пропонує учасникам (за власним бажанням) обговорити найскладніші питання з теми, рекомендуючи висловитися всім.

#### **2.1. Гра – розминка «Подарунок» (5 хв.)**

*Мета:* створити доброзвучливу атмосферу в групі.

*Хід гри:* Учасники стають у коло. Їм пропонується зробити подарунок для свого сусіда справа, а саме – подарувати добрий настрій за допомогою міміки та жестів.

#### **2.2. Вступ “Повторення минулого зустрічі” (5 хв.)**

Ми задавали вам домашнє завдання, хтось уже застосував активне слухання?

#### **2.3. Інформаційне повідомлення “Із чого складається тютюновий дим?” (10 хв.)**

*Із чого складається тютюновий дим?*

У тютюновому димі однієї сигарети наявні більше 4 000 різних хімічних сполук, більшість з яких шкідливі для здоров'я. Деякі із цих речовин отруйні. 43 речовини відносяться до речовин, які **викликають рак**.

Одна з отруйних речовин – **нікотин**. Нікотин знаходитьться в листах тютюну. Потрапляючи в організм людини з тютюновим димом, нікотин діє як сильний швидкодіючий наркотик, викликаючи сильну залежність від куріння.

Одна з канцерогенних речовин – це **смола**. Це темна клейка речовина, що осідає в легенях. У тютюновому димі також наявний **чадний газ СО**.

#### **2.4. Міні – лекція “Що відбувається в організмі людини, коли вона курить?” (15 хв.)**

- Як тільки людина запалює сигарету, нікотин через легені попадає в кров. І вже через 8 секунд починає впливати на **головний мозок**.

- Нікотин спочатку **збуджує**, а потім **гальмує** процеси в центральній нервовій системі.

- Нікотин підсилює **серцевиття**, звужує **кровоносні судини** й **підвищує** **артеріальний тиск**.

Кількість серцевих скорочень на добу в того, хто курить, на 15 000 - 20 000 скорочень більше, ніж у людини, яка не курить. При цьому таке серце перекачує на 1,5 тонни крові за день більше, ніж у тих, хто не курить. А це означає, що навантаження на серце зростає. **Це приводить до скорочення часу життєдіяльності серця**.

- Разом з нікотином у легені попадає смола. Вона осідає **на стінках легень**.

Можна сказати, що курець єсть смолу ложками. Якщо людина викурює пачку сигарет у день, за рік вона «з’їдає» 700 грамів двогу, тобто трохи менше літрової банки.

Разом з нікотином через легені в кров також проникає чадний газ СО. Чадний газ зменшує надходження кисню в усі частини тіла. **Через недостатність кисню м’язи тіла утомлюються й настає стан загальної утоми**.

Вміст чадного газу в крові тих, хто курить в 15 разів більший, ніж у тих, хто не курить.

При першому досвіді куріння може виникнути **запаморочення, нудота й блювання**.

#### **2.5. Обговорення “Кишенськові гроши” (10 хв.)**

*Мета:* Обговорити основні моменти отримання дітьми кишенськових грошей.

*Хід обговорення.*

Зробимо невелику перерву й поговоримо на тему: «Кишенськові гроши».

- Чи даете ви своїм дітям кишенськові гроши?

- Як часто: щодня, щотижня, один раз на місяць?

- Давно ви стали давати гроши?

- Чи даете ви гроши на якихось умовах або без умов? Наприклад, за ці гроши ви очікуєте, що діти будуть допомагати вам по господарству або за гарні оцінки.

Те, що ви даете дітям кишенськові гроши - це добре, але перед тим, як дати їм кишенськові гроши, ви повинні обговорити декілька моментів:

- чому або за що ви даете їм ці гроши, підкреслюючи момент, що гроши потрібно заробити, заслужити.

- що ви думаєте, вони будуть на них купувати.

Наприклад, ви можете підкреслити, що це їхні кишенськові гроши, і вони можуть ними розпоряджатися за своїм бажанням (таким чином, ви починаєте їх учити самостійності відносно грошей), з іншого боку, ви очікуєте, що вони не витратять ці гроши, наприклад, на сигарети або спиртне.

Якщо ви це особливо підкresлите, вони будуть про це пам'ятати, якщо виникне, наприклад, ситуація тиску з боку друзів: «Давай скинемось на сигарети або пиво».

Ви також повинні підкresліти, що коли ви довідаєтесь, що гроші будуть витрачатися на сигарети або спиртне, ви більше кишенькових грошей давати їм не будете.

**Таке обговорення повинно проходити зовсім спокійно. З одного боку, ви показуєте дітям, що ви їм довіряєте з грошами, з іншого боку, ви показуєте ваше відношення до того, якщо вони будуть витрачати гроші на сигарети або спиртне.**

## 2.6. Інформаційне повідомлення “ Як впливає куріння на організм людини, якщо вона курить не так давно?” (10 хв.)

**Мета:** Усвідомлення впливу куріння на організм людини, якщо вона курить не так давно.

В усіх підлітків, що курять з'являються проблеми, які пов'язані з дихальними шляхами: **запалення слизових оболонок рота і горла, задуха, кашель, може розвинутися астма або бронхіт.**

-Ті, хто курять не так давно **мають стан кисневого голодування**, тому що чадний газ потрапляє через легені в кров і обмежує доступ кисню в усі частини тіла. Починає знижуватися імунітет.

- Для підлітків дуже важливо, який вони мають виглядають. Ми їм нагадуємо, що ті, хто курять, починають погано пахнути. Їхній одяг і волосся пахнуть тютюном. З'являється **неприємний запах з рота**.

- У тих, хто курять не так давно, з'являються **плями на зубах**, змінюються колір зубної емалі. **Зуби починають жовтіти.**

- А також важливо пам'ятати, що незабаром з'явиться **залежність від куріння**.

Зовсім недавно вчені знайшли пояснення тому, чому в людини з'являється залежність від тютюну. **Справа в тому, що тютюновий дим порушує в головному мозку баланс речовин.** У результаті в того, хто курить, рівень речовини, що викликає стан задоволення від куріння, стає дуже високим. Від надлишку цієї речовини курця й тягне курити. Через надлишок цієї речовини стає важко кинути курити. Куріння – це така річ, коли легко потрапити на гачок: залежність формується швидко й непомітно. Почати курити значно легше, ніж кинути. Більшість курців жалкують про те, що колись почали курити. Багато таких, що хочуть кинути, але це вже не так легко зробити, коли розвинулася залежність від куріння.

### Інформація для тренера!

При подачі інформації особливу увагу звернути слід на те, що залежність від куріння формується швидко й непомітно.

## 2.7. Міні – лекція “Що відбувається в результаті тривалого куріння?” (15 хв.)

Тривале куріння – це регулярне куріння сигарет і інших тютюнових виробів протягом декількох років/тривалого часу. Медичні дослідження показують, що тривале куріння дуже сильно підвищує ризик розвитку серозних захворювань і призводить до передчасної смерті.

**Тривале куріння призводить до наступних захворювань:**

- До хвороб дихальних шляхів і легень, включаючи хронічний бронхіт, емфізему легень, рак губи й горла, рак легені.
- Ризик померти від хронічного бронхіту або емфіземи легень в 5 разів більше у курців, ніж у тих, хто не курить.
- Ризик померти від раку легень в 23 рази вище в чоловіків курців і в 11 разів більше в жінок курців, ніж у тих, хто не курить.
- До серцево-судинних захворювань, включаючи інфаркт і інсульт.
- Ризик померти від серцево-судинних захворювань в 2 рази більше в курців, ніж у тих, хто не курить.
- Ризик померти від інсульту в 1,5 рази більше в курців, ніж у тих, хто не курить.
- До хвороб травленнєвої системи, включаючи виразку шлунка й дванадцятипалої кишки, рак нирок, сечового міхура й підшлункової залози.
- Ризик занедувати раком нирок, сечового міхура й підшлункової залози значно вище в курців, ніж у тих, хто не курить.
- До зниження функції чоловічої репродуктивної системи та імпотенції
- У родинах курців рідше народжуються діти чоловічої статі.
- Нікотин підвищує ламкість і закупорку судин. При цьому досить часто виникає звуження або повна закупорка судин статевого органу. У цьому випадку розвивається стійка імпотенція.
- Під дією нікотину виникає порушення кровообігу судин нижніх кінцівок. Ці зміни можуть привести до такого явища як, кульгавість, а в подальшому до ампутації ніг.

- У дівчаток-підлітків, які починають курити, на 70% більше ризик розвитку раку молочної залози.

### Від усіх цих хвороб можна вмерти.

Це й підтверджує статистика: щороку від куріння вмирають більше людей, ніж від СНІДу, алкоголю, наркотіків, автомобільних аварій, убивств, самогубства і пожеж разом узятих.

### Інформація для тренера!

При подачі інформації особливу увагу звернути слід на те, що від усіх цих хвороб можна вмерти!

## 2.8. Гра – розминка “Чорні шнурки” (5 хв).

**Мета:** розрядка.

**Хід гри:** Усі сидять на стільцях у колі, тренер – у центрі кола. Він пропонує помінятися місцями тих, у кого, наприклад, чорні шнурки. Задача всіх учасників знайти собі місце, у тому числі і ведучому. Той, хто не знайшов собі місця на стільцях, стає ведучим. Вправа спрямована на розрядку, дає можливість побачити загальне, виявити фантазію. В міру оволодіння грою, тренер може подавати приклад, називачи більше цікавих ознак.

### Інформація для тренера!

Учасників слід постійно заохочувати словами схвалення.

## 2.9. Інформаційне повідомлення “Що таке пасивне куріння? Що означає бути пасивним курцем?” (10 хв.)

Коли хтось курить, дим попадає не тільки в легені курців, але й усім тим, хто перебуває поруч з курцем, але сам не курить.

Людина стає пасивним курцем, якщо вдихає тютюновий дим, коли курять інші. У кафе, де курять, або в компанії людей, де хтось курить, або, навіть, у себе вдома, якщо хтось із батьків курить у їхній присутності.

**За даними досліджень:**

- Дружини курців частіше страждають серцево-судинними захворюваннями й бронхіальною астмою і в середньому вмирають на 4 роки раніше своїх однолітків.
- У дітей у тих родинах, де курять, погіршується слух.
- Куріння батьків підвищує частоту руйнування зубів у дітей.

Якщо вагітна жінка курить, зародок теж стає пасивним курцем. Дослідження показують, що у вагітних жінок, які курять, народжуються недоношенні діти зі зниженою вагою.

Пасивне куріння шкідливо для здоров'я. Можуть розвинутися хвороби дихальних шляхів, астма й, навіть, рак.

### Інформація для тренера!

При подачі інформації особливу увагу звернути слід на те, що людина стає пасивним курцем, якщо вдихає тютюновий дим, коли курять інші.

## 2.10. Обговорення “Чому потрібно займатися спортом?” (10 хв.)

**Мета:** Обговорення питань щодо заняття спортом у підлітковому віці.

Скажіть, а ваші діти займаються спортом? Як ви ставитеся до того, що вони будуть займатися спортом?

Ми пояснююмо дітям, що куріння й заняття спортом несумісні, тому якщо вони захоплюються спортом і якщо хочуть зберегти гарну фізичну форму на довгі роки, вони обов'язково повинні знати наступне:

1. Куріння звужує кровоносні судини й підсилює навантаження на серце.
2. Курці страждають задухою в 3 рази частіше, ніж ті, хто не курить.
3. Куріння руйнує легені.
4. Курці бігають повільніше. Для них реальна проблема пробігти довгу дистанцію за короткий час.

**Наша порада підліткам:** потрібно займатися, або фізичними вправами, або улюбленим видом спорту або спортивними танцями.

Від цього потрійна користь: