



УТВЕРЖДЕНА:

Директор МБОУ «Гимназия №133»

Документ № 133/2023/133 \* 133/2023/133 \* 133/2023/133 \*  
Е.Б.Синенко

Приказ № 507/а от 27.11.2023 г.

**ПРОГРАММА  
ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВЕЙПОВ  
И ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ ПОДРОСТКАМИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ГИМНАЗИЯ №133»  
Г.УССУРИЙСКА  
НА 2023-2026 ГГ.**

## **Обоснование актуальности и необходимости создания Программы**

Наиболее серьезные социальные проблемы и проблемы здравоохранения, распространенные в настоящее время, связаны с особенностями поведения и образа жизни нынешнего **нового поколения- поколения Z**, а именно распространяется эпидемия употребления электронных сигарет - вейпов среди подростков. Появляется новая зависимость у подростков - субкультура «парения», отличной от культуры употребления обычных сигарет с табаком.

Причиной формирования субкультуры «парения», у подростков является не психоактивное вещество как таковое, а **стремление к получению быстрого удовольствия, удовлетворению любопытства, получения статуса в референтной группе**. То есть поиск легких и быстрых путей удовлетворения актуальной потребности с **игнорированием последствий** способа, которым эта потребность была удовлетворена.

Это связано с неумением **нового поколения** удовлетворять эти потребности социально приемлемым, адаптивным способом, который требует больших знаний и навыков, но дает продуктивный результат. Поэтому **развитие у подростков общечеловеческих ценностей** позволяет сформировать полноценную самодостаточную личность.

### **Цель Программы:**

- создание в школе системы работы по профилактике употребления электронных сигарет несовершеннолетними, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде;
- развитие у подростков позитивных отношений с окружающими, приобретение умения адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, выражать свои чувства, разрешать конфликты, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни.

### **Задачи Программы:**

- осветить тему воздействия электронных сигарет на организм без сравнения их с обычными сигаретами;
- анализ реального воздействия электронных сигарет на растущий организм;
- обсудить последствия употребления электронных сигарет;
- научить подростков вести себя при давлении сверстников;
- провести профилактическую работу, направленную на отказ подростков от употребления электронных сигарет.

### **Целевая группа, на которую рассчитана Программа:**

Основным звеном программы являются обучающиеся 8-11 классов, участвующих в организации и проведении мероприятий, направленных на здоровый образ жизни, профилактику курения электронных сигарет.

### **Содержание:**

- исследование литературы о современном подростке- поколение Z;
- особенности восприятия получения информации поколением Z;
- принципы при проведении занятий и механизм реализации Программы профилактики с подростками;
- программа и ожидаемые результаты первичной профилактики.

### **Что же это за новое поколение- поколение Z?**

Чтобы предложить **Программу** по профилактике подростков, необходимо дать подробную характеристику портрета современного подростка, основанную на современных исследованиях нового поколения. Проблема заключается в том, что результатов исследований психологических особенностей поколения Z очень мало на настоящий момент. Таких исследований много ведется в США, в Китае, в Европе, выделяются деньги на проведение таких исследований. В нашей стране пока таких исследований очень мало. Поэтому в настоящий момент мы будем опираться на исследования наших зарубежных коллег.

«Теория поколений» создана американскими учеными-демографами Нейлом Хоув и Вильямом Штраус в 1991 году. Адаптацию Теории Поколений для России в 2003-2004 году выполнила команда под руководством Евгении Шамис – координатора проекта Rugenerations.

По мнению сторонников «теории поколений», поколение – это группа людей, рожденных в определенный возрастной период, испытавших влияние одних и тех же событий и особенностей воспитания, с похожими ценностями. Мы этих ценностей не замечаем, они действуют незаметно, но во многом определяют наше поведение: как мы общаемся, как решаем конфликты и строим команды, как развиваемся, что и как покупаем, что нас мотивирует, как ставим цели и управляем людьми.

Ценности формируются в детстве (до 10-12 лет). Но в течение жизни они могут меняться, однако для этого должны произойти очень крупные, значимые события в обществе, в личной жизни человека.

Теория описывает повторяющиеся поколенческие циклы. Каждые четыре поколения составляют цикл. Временной промежуток, в который рождаются представители одного поколения, – около 20 лет, длительность одного цикла – 80–90 лет. По завершении цикла начинается повторение: пятая генерация обладает ценностями, схожими с первой. Дети, рожденные на стыке генераций, испытывают влияние двух групп ценностей и образуют так называемое переходное или эхо-поколение. Поколения нового цикла повторяют характерные особенности соответствующих поколений предыдущего, поэтому смену поколений сравнили с сезонностью природы и выделили 4 основных типа:

«осень» [Герои] – деятельные, уверенные в себе борцы, не столько создающие новые ценности, сколько отстаивающие существующие;

«зима» [Приспособленцы] неуверенные, одинокие, лишенные внутреннего «стержня», предпочитающие приспособляться к существующей системе;

«весна» [Идеалисты] – революционеры, оптимисты, создающие новое светлое будущее;

«лето» [Реакционеры] непостоянные, циничные, разочарованные реалиях выстроенной системы, отвергающие моральные ценности.

#### **Сейчас в России живут и работают представители следующих поколений:**

- **Поколение GI** (1900–1923 г.р.) период «осени» (революции 1905, 1917, гражданская война, НЭП, эпидемии, коллективизация, электрификация);
- **Молчаливое поколение** (1923–1943 г.р.) («зима», «художники») условиях сталинских репрессий, Второй мировой войны, послевоенной разрухи, голода, изобретены антибиотики, они молчаливы, исполнительны и чрезвычайно терпеливы;
- **Поколение Беби-Бумеров** (1943–1963 г.р.) (от слова "бум", которым характеризовали всплеск рождаемости в эти годы). Поколение беби-бумеров («весна», «пророки») названо так в честь произошедшего после войны бума рождаемости. В основе их характера лежит психология победителей. Они росли в настоящей супердержаве, которую боялся и уважал весь мир, которая победила в страшной войне и покорила космос;
- **Поколение X** (1963–1984 г.р.) (**Неизвестное поколение**), («лето», «кочевники»). Фоном для них были холодная война, закрытость страны, война в Афганистане, застой, наркотики, СПИД, тотальный дефицит, начало перестройки. Прокатившийся в их время по стране бум разводов сделал X-в более гибкими в отношениях с людьми, а постоянная занятость родителей-трудоголиков на работе – более самостоятельными;
- **Поколение Миллениум** или **Y** (1984–2000 г.р.), родившееся в период «осени» Поколение Y (также названо поколением Сети и поколением Миллениум, так как его представители оканчивают школу в новом тысячелетии), сейчас только вступает в фазу активной жизни. Как и положено, они очень похожи на поколение GI. Основные события их становления – это распад СССР, частые теракты, новые эпидемии. И все это на фоне самого бурного развития новых информационных, коммуникационных, цифровых и биотехнологий. Y-и наивны и склонны к работе в команде. Они великолепно ориентируются в компьютерных сетях, как следствие, им легче общаться с сединомышленником, проживающим на другом краю планеты, чем с соседом по подъезду.

- Поколение Z (с 2000 г.р), цифровое поколение, потерянное поколение, период «зима».

### **Основные характерные черты представителей Z:**

Поколение Z Годы рождения начиная с 2001-2003 года по разным источникам. В какое время они живут? Они живут во времена экономического кризиса. Вертикаль власти крепнет, государственный аппарат получает все большую силу и мощь. Мелкие компании поглощаются крупными сетями, слабое погибает, сильное крепчает. А общество ждет новых крупных терактов, террористической войны и новых страшных эпидемий. Поколение Z - это дети возрастных родителей Поколения X и молодых родителей Поколения Y. То, что предыдущие поколения называли «новыми технологиями» или «технологиями будущего», для поколения Z - это уже их настоящее. Именно это, прежде всего, отличает их от Поколения Y, так как детство Y прошло ещё до технологического бума.

**\*Это дети мультимедийных технологий.** Это поколение, родившееся в информационном обществе. Представители Поколения Z «связаны» между собой благодаря таким вещам, как интернет в целом, YouTube, мобильные телефоны, SMS и MP3-плееры, в этом поколение Z становится синонимом англоязычного термина Digital Native («Цифровой Человек»). Родителей же детей Z называют «Digital Immigrant», так как в их детстве большинства всего этого не было. Теперь интернет не ограничивается домашним компьютером и может быть доступен в любой момент благодаря новым мобильным телефонам или карманным устройствам вроде PSP.

**\*Они более зависимы от цифровых технологий, чем их родители,** которые пользовались телевидением как альтернативой книгам и газетам. Они нетерпеливы и сосредоточены в основном на краткосрочных целях, при этом они менее амбициозны, чем дети из предыдущих поколений. Они более ориентированы на потребление и более индивидуалистичны. Z не склонны становиться частью определённых групп – они настаивают на собственном праве принимать решения.

**\*Развитие цифровых технологий сделало их поколением, выросшим в цифровой среде – почти всю информацию они получают из Сети.** Неограниченный доступ к информации придает им уверенности в своих взглядах, которые далеко не всегда правильны. Поколение «юзеров» – они используют все средства для общения в Сети – сутками сидят в социальных сетях, играют в онлайн-игры, постоянно рассказывают о своей жизни в блогах и общаются по ICQ или в Skype, Вконтакте и др. Общению в виртуальном пространстве часто отдается приоритет при выборе между личной встречей и обсуждением вопросов посредством электронной почты или службы мгновенных сообщений. Ценят честность и откровенность. Многие живут в Сети в придуманных мирах, но некоторые пишут правдиво и откровенно – они очень открыты и это часто шокирует людей старшего возраста.

**\*Людей этого поколения отличает, прежде всего, максимальная приближенность к информации, с которой они умеют отлично работать.** Дети сейчас фактически рождаются с мобильным телефоном в руках, а первой игрушкой для них становится компьютер. Те, кому сейчас 30 и более лет, были воспитаны на книгах, но поколение Z мыслит совершенно иными категориями. Максимум, что они могут прочитать – какую-нибудь статью, но гораздо привычнее для них мини-новости, формат твитов.

**\*С одной стороны, поколение Z становится менее общительными, более погруженными в себя и виртуальный мир и фантазии. На языке психологии – более интравертированными.** С другой стороны, детский эгоцентризм, для ребенка это естественно – думать исключительно о себе. Применительно к человеку взрослому это правильно назвать индивидуализмом. Таким образом, психологический диагноз нового поколения – интровертированный индивидуализм.

Главный социально-психологический тренд для нового поколения – это инфантилизация. Она проявляется в том, что взрослые люди сохраняют детские черты и соответственно во «взрослых» ситуациях ведут себя по-детски, не осознавая этого.



Соответственно, подростки будут менее ответственными, менее исполнительными, они не готовы признавать свою вину за срывы и неадекватное выполнение каких-то работ. Но при этом, как дети, будут постоянно ожидать от окружающих и от учителя безусловной положительной оценки всего, что они делают.

\*По сравнению с предыдущими поколениями у новой молодежи еще больше обострится конфликт отцов и детей, конфликт мировоззренческий. Углубляется разрыв поколений, и то, что дети должны воспринимать от родителей – жизненный опыт и т.д., сейчас они в основном отбрасывают. Для них взгляды родителей безнадежно устарели.

У нового поколения возникает **размывание жизненных принципов и жизненных ориентиров**. Ценности бывают разные, но их можно объединить в четыре основные группы: **здоровье** (физическое благополучие и безопасность), **семья, социальные ценности** (карьера, материальное положение) и **ценности духовные** (образование, культура).

Ценности здоровья для нового поколения будут еще более актуальны. Люди будут осознавать, что для поддержания здоровья при современном образе жизни нужно прикладывать больше усилий, и потребление в этой сфере будет расти. А вот вторая группа ценностей – семейные – в глазах нового поколения обречена на постепенную девальвацию.

\***Перемещение внимания будет происходить в сторону социальных ценностей – карьера и благосостояние.** Но вспоминая про гиперактивность, повышенную конфликтность и проблемы с эмоциями можно ожидать, что это общество будет склонно к более острой конкуренции людей друг с другом, конкуренции не корпоративной, а персональной. **Новое поколение будет еще больше, чем предшественники, стремиться расталкивать окружающих локтями для достижения личных целей.** А четвертая группа ценностей – **духовная** – для значительной массы молодежи **опять же будет обесцениваться.** Группа людей высококультурных, для которых образование, духовность, личностное развитие имеют высокий приоритет, будет сокращаться.

Современные молодые люди смотрят на окружающий мир через очки ролевых компьютерных игр, для них предстоящая жизнь — это игра, где есть уровни, которые надо пройти, есть определенные условия и правила прохождения всех этапов (если что-то не получится, можно еще раз повторить, исправить). В этой игре главным становится **потребление — информации, товаров, услуг, развлечений.** Дети поверхностно и легкомысленно относятся к учебе, с оптимизмом смотрят в будущее и естественно рассчитывают на успешное завершение каждого «уровня», даже не представляя всей **серьезности и опасности реалий жизненного сюжета.** Вероятно, вследствие противоречивости установок у школьников отмечается высокий уровень личностной тревожности: они уверены в себе, в своей незаурядности и способностях, но бессознательно чувствуют угрозу со стороны внешних условий.

### **Особенности восприятия получения информации поколением Z**

В связи со всем выше сказанным, с учётом психологических особенностей 11–16 летних детей и с учётом особенностей поколения Z необходим выбор **адекватного стиля обучения**, об основных чертах которого пишет известный американский специалист в области обучения детей и взрослых Джули Коатс, автор книги «Поколения и стили обучения». Дж. Коатс предлагает «подсказки» современным педагогам, которые помогут выстроить адекватный стиль обучения со школьниками, относящимся к «Поколению Z»:

#### **\*Учащийся в центре внимания:**

Молодые люди отказываются от образования: **оно кажется им бессмысленным** для будущей жизни, менее полезным, чем «свободное плавание в большом мире». Современные учебные программы уделяют внимание личным качествам учеников, и их реализации лишь в начальном образовании. Чем старше становится ученик, тем больше от него требуется изучения абстрактных «предметов» - мало связанных с реальной жизнью, и его личным видением себя в ней. Создание учебных планов, при разработке которых будет современный мир и возможность обучающегося эффективно действовать в нем — ключ к успеху в 21-ом столетии.

### ***\*Кооперация вместо конкуренции:***

Сегодняшняя молодежь - **командные игроки**, ценность плодотворного сотрудничества для нее очевидна, в том числе и сотрудничества в процессе обучения - а оценки лишь служат подтверждением этому.

### ***\*Применимость знаний:***

Когда мы говорим о «полезности» знаний - мы понимаем под «полезностью» отнюдь не то, насколько легко будет нашему учащемуся сдавать выпускной или квалификационный экзамен. Такие результаты обучения все еще признаются обучающимися «важными» - но не являются определяющими, и, тем более, мотивирующими.

**Цель учеников нового поколения - получить информацию, практическая польза владения которой будет очевидна.** Мотивация обучающихся сейчас напрямую зависит от того, насколько хорошо они понимают, как и где смогут применить полученные знания.

### ***\*Время - главная ценность:***

Время - большая ценность для сегодняшних учеников, возможность **тратить** его **эффективно** часто становится для них главным аргументом.

Они ищут идеальное соотношение между затраченным временем, объемом полученной информации и «пользой», которую они смогут из этой информации извлечь.

Если затраты времени слишком велики, они или вовсе откажутся от изучения материала курса, или будут искать информацию где-то еще.

Времени всегда недостаточно, терять его - неэффективно. Если изучаемая информация очень нужна, но плохо структурирована, и ее освоение отнимает лишнее время – ученик будет искать ее в «независимых» источниках, что многие преподаватели также расценивают как «нежелание учиться как положено». Особенно все вышесказанное актуально для учеников мужского пола.

### ***\*Главное - результат***

Современные ученики в процессе обучения ориентируются, прежде всего, на результат: **«наслаждаться процессом» им не свойственно.**

Они сосредотачиваются на новом материале, игнорируя «повторение пройденного» и «закрепление» — не желая вновь возвращаться к изученному.

Задания, которые содержат **многократное** повторение одного и того же, они оставляют **невыполненными**. Если в качестве «результата» учащимся видится лишь хорошая оценка на экзамене — вряд ли они будут уделять внимание действительно глубокому и системному изучению предмета.

Важно помнить, что сегодняшние ученики с самого рождения имеют доступ к огромным массивам информации — к пяти годам в распоряжении современного ребенка больше информации, чем было у его бабушки и дедушки за всю жизнь.

**Нынешние учащиеся умеют ориентироваться в этом изобилии, быстро находить, выделять и запоминать лишь нужное, имеющее практическую ценность - многие люди старшего возраста не имеют таких навыков.**

### ***\*«Настройка»***

Наше время - эпоха «настраиваемой среды». Сегодняшняя молодежь привыкла «настраивать» окружающий мир, делая его удобнее. Учащиеся должны иметь возможность «настроить» в некоторой степени процесс обучения - чтобы каждому из них было максимально удобно, как получать знания, так и оценивать свои академические успехи.

### ***\*Диалог***

Важной составляющей современного обучения является диалог с преподавателем и сокурсниками. В традиционных учебных заведениях, где преподаватели и студент встречаются лицом к лицу, достаточно возможностей для такого диалога - надо лишь их использовать. В дистанционном же обучении могут помочь современные технологии: некоторые учебные заведения, например, используют блоги преподавателей и учащихся, чтобы дать им возможность обсуждать различные аспекты изучения курса.

### ***\*Высокие технологии***

Многие из сегодняшних учеников научились пользоваться компьютером раньше, чем ходить, или говорить. Среда, порожденная высокими технологиями - важный инструмент для их обучения: для них лекция в традиционной аудитории - все равно что «немое кино» для зрителей, привыкших к звуковому. Разумеется, мало у кого оно вызовет живой интерес.

#### ***\*Визуализация***

Современная молодежь воспринимает визуальную информацию лучше, чем представители любого другого поколения.

Об этом следует помнить, и учитывать эту особенность стиля обучения молодого поколения, привыкшего получать визуальную информацию из различных СМИ - это будет способствовать их успешному обучению. Кроме того, опыт этих учащихся в выделении важного из больших объемов информации формировался именно для визуального восприятия — и наилучшим образом применим для него же.

#### **Вывод:**

Таким образом представители нынешнего поколения Z ориентированы в обучении на конкретный результат, с эффективной затратой времени, где практическая польза владения информацией для них будет очевидна. Мотивация обучающихся будет напрямую зависеть от того, насколько хорошо они понимают, как и где смогут применить полученные знания.

Поэтому нам необходимо при подготовке Программы поставить перед подростками видимую цель, к которой они будут идти. Это должна быть командная работа с возможностью обсуждать различные аспекты проводимых мероприятий, со всеми современными наглядными средствами, делать акцент на интерактивных методах работы с опорой на наглядность и образность стимулов.

### **Принципы при проведении занятий и механизм реализации Программы профилактики с подростками**

**Принцип добровольности:** необходимо предварительно подробно разъяснить участникам цели данной программы, её практическую пользу, этапы проведения, степень ответственности участников за результат, важность эмоциональной включенности в процесс. В ходе программы необходимо периодически спрашивать мнение группы на тему того, что полезного получают участники от проделанной работы, какие полученные навыки уже удалось использовать в реальной жизни, с каким настроем ожидают продолжение программы. В случаях, когда группа в целом высказывает негативный настрой относительно проведения программы, рекомендуется приостановить программу и, по возможности, провести повторную мотивационную работу с участниками, подключить к ней классного руководителя. В случае сохранения устойчивого негативного отношения участников к программе, рекомендуется подробно разъяснить цели программы на родительском собрании и предложить родителям помочь специалистам в осуществлении мотивации подростков, в случае последующего сохранения устойчивого негативного отношения к программе, рекомендуется прекратить выполнение программы сданной группой.

**Принцип уважения к участникам:** в случае критических демонстративных высказываний негативного характера участниками в отношении занятий, либо в отношении проделанной работы, либо в отношении обсуждаемых вопросов, не допускается негативная оценка личности участника. Вместо этого рекомендуется предложить участнику изложить аргументы в поддержку своего высказывания и поставить вопрос на обсуждение группы, напоминая группе о целях и практической пользе предлагаемой программы. В случае неправильного или некорректного исполнения отдельными участниками каких-то элементов программы, не допускается публично высказанная негативная оценка действий участника, либо критическое обсуждение его личности. Вместо этого рекомендуется подчеркнуть и выделить действия участников, успешно выполнивших поставленные задачи, после чего рассмотреть возможность повторного выполнения некорректно проделанной работы.

**Принцип поощрения участников:** необходимо регулярно оказывать моральную поддержку участникам, делая положительные замечания относительно интеллектуальной и творческой деятельности участников в ходе программы.

После каждого выполненного упражнения необходимо сделать положительное резюмирующее замечание относительно прохождения группой очередного этапа программы.

**Принцип уважения к правилам группы:** перед началом реализации предложенной программы рекомендуется обсудить с группой правила поведения участников в группе (как задавать вопросы, как решать конфликты, принцип обратной связи и т.д.) и меры по предупреждению и предотвращению нарушений оговоренных правил (предупреждение, отстранение, информирование родителей и т.д.).

**Принцип конгруэнтности ведущего:** ведущий должен сам обладать теми навыками, которым обучает подростков. Ведущий должен соответствовать образу гармоничного, социально адаптированного, позитивного человека, ведущего здоровый образ жизни.

**Принцип включенности в процесс родителей и учителей:** необходимо предварительно разъяснить школьным учителям и родителям участников программы цели предложенной программы, её практическую пользу для жизни участников, важность позитивного настроения, эмоциональной включенности и мотивации участников, возможный негативный эффект от скептических и негативных высказываний учителей и родителей в отношении программы.

При проведении профилактической работы необходимо делать акцент на диалоговых методах работы с опорой на наглядность, с использованием арттерапевтических техник, сказкотерапии, игротерапии, элементов телесно-ориентированной терапии.

#### **Механизм реализации Программы осуществляется через:**

- мониторинговые исследования и определение перспектив.
- взаимодействие педагогов, классных руководителей, родителей, детей;
- внедрение здоровьесберегающих технологий, формирующих позитивные установки на ЗОЖ.
- привлечение родителей для успешного функционирования программы по профилактике употребления вейпов среди несовершеннолетних;
- повышение роли дополнительного образования детей; организацию совместной деятельности детей и взрослых: военно-патриотическое, интеллектуальное, художественное, эстетическое, экологическое, физическое воспитание, краеведческую работу.
- Научно-методические условия. Это различные методические разработки, материалы, пособия, методики по работе с подростками в области наркомании. Будут проводиться конкурсы презентаций и плакатов, лекции, беседы, анкеты, просмотр видеофильмов, игры, творческие задания.

**Программа первичной профилактики (занятия рассчитаны на весь учебный год)**

| №  | Темы                                                                                                                                     | Форма занятий                                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Что такое электронная сигарета?                                                                                                          | Беседа. Подготовка к проведению конкурса на самую лучшую презентацию по теме: «Вред электронной сигареты». |
| 2  | Анкетирование и обработка данных по электронным сигаретам<br><b>Приложение 1</b>                                                         | Работа с анкетами, опрос, обработка данных                                                                 |
| 4  | Влияние веществ, входящих в состав электронных сигарет, на организм.                                                                     | Беседа                                                                                                     |
| 5. | Профилактическое занятие по теме: «НЕ ПАРЬСЯ! Невыдуманные истории о вреде вейпов». Его обсуждение.<br><b>Приложение 2</b>               | Просмотр фильма                                                                                            |
| 6  | «Мифы и реальность об электронных сигаретах»                                                                                             | Дискуссия                                                                                                  |
| 7  | Причины, по которым следует воздержаться от электронных сигарет.                                                                         | Беседа медицинского работника с подростками с дальнейшим обсуждением                                       |
| 8  | Исследование электронных сигарет на содержание.                                                                                          | Работа в кабинете химии                                                                                    |
| 9  | Беседы на правовые темы «Административная иная ответственность».<br>Родительское собрание<br>«Как уберечь детей от электронных сигарет?» | Лекция                                                                                                     |
| 10 | <b>Профилактическая акция</b><br><b>Приложение 3</b><br><b>«#Дыши!Двигайся!Живи!»</b>                                                    | Флеш-моб                                                                                                   |
| 11 | Защита презентаций «Вред электронных сигарет»                                                                                            | Защита презентаций, награждение грамотами.                                                                 |
| 12 | Жизнь – это наш выбор! Подведение итогов                                                                                                 | Тематическая игра, беседа                                                                                  |

**Программа преследует двойную цель:**

- формирования адекватного самовосприятия, самосознания, обучение эффективному взаимодействию с окружающими людьми;
- непосредственное предупреждение проб вейпов. Эффективность профилактических мероприятий, направленных на снижение риска зависимости подрастающего поколения, во многом определяется системностью воздействия и степенью вовлеченности родителей и педагогического коллектива в данную работу.

**Ожидаемые результаты:**

После реализации Программы предполагается, что подростки узнают, что электронные сигареты еще вреднее чем обычные, так как до конца не изучены, и как они влияют на здоровье; подростки определяют для себя, стоит ли их употреблять вообще; овладеют навыками поведения в ситуации давления сверстников и смогут сказать твердое «нет». Родители получают актуальную информацию и предпримут меры, для того, чтобы уберечь своих детей от электронных сигарет, так они вызывают привыкание

## Литература:

1. Голубева Ю.А. и др. Тренинги с подростками. - М.: Учитель, 2019 г.
2. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни. Глава 2. Здоровье и здоровый образ жизни. // [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://www.grinchenko.tvereza.info/1/1-2.html>(дата обращения: 19.02.2017 г.).
3. Гончарова В.Ю. Психологические особенности поколения Z, Московский педагогический государственный университет Тип: статья в журнале - научная статья Том: 3Номер: 12 (39) Год: 2019
4. Клепиков В.Н. Потенциал социокультурной модернизации образования в ракурсе нравственно-этического воспитания детей, подростков и молодёжи // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2013. № 3. С.39–46.
5. Легостаева Н.И. Демонстративно-потребляющая молодежь // Россия : тенденции и перспективы развития. Ежегодник выпуск 11. Часть 3. 2016. С. 583
6. Михайлов П. А. Молодёжная субкультура как предмет культурологического исследования. / URL: <http://libs.mfknukim.mk.ua/jspui/handle/123456789/1056>. (дата обращения: 15.03.2019).
7. Михайлина М.Ю., Павлова М.А. Психологическая помощь подростку. Профилактика, технологии. ФГОС. - М.: Учитель, 2019
8. Методические рекомендации по проведению областной недели по профилактике употребления табачных изделий «Мы за чистые лёгкие!». Иркутск: - ЦПРК, 2019. – с.28
9. Поколение Z: те, кто будет после / Из интервью А. Сычёвой с психотерапевтом, кандидатом медицинских наук Марком Сандомирским. [Электрон. ресурс] URL: <http://www.e-xecutive.ru/knowledge/announcement/1450249/>
10. Психологические особенности поколения Z  
[http://leda29.ru/uploads/com\\_files/02\\_2018\\_psihologicheskie\\_osobennosti\\_pokoleniya\\_Z.pdf](http://leda29.ru/uploads/com_files/02_2018_psihologicheskie_osobennosti_pokoleniya_Z.pdf)
11. Занина Л.В., Кирик В.А., Мирошниченко А.В., Гатальская Г.В. ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ: РИСКИ И РЕШЕНИЯ. Коллективная монография//Ростов-на-Дону 2020//Электронная библиотека e-library//[https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_44485570\\_88145425.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44485570_88145425.pdf)



## Приложение 1

### Анкета «Что мы знаем об электронных сигаретах?»

1. Знаете ли вы что такое электронные сигареты?
  - ☐ да
  - ☐ нет
2. Пробовали вы их курить (вейпить)?
  - ☐ да
  - ☐ нет
3. Первую раз вы вейпили?
  - ☐ один
  - ☐ с другом (подругой)
  - ☐ в компании
  - ☐ с родителями
  - ☐ не вейпил
4. Почему попробовали?
  - ☐ считаете себя взрослыми
  - ☐ из интереса
  - ☐ за компанию
  - ☐ не пробовал
5. Родители знают что вы вейпите?
  - ☐ да
  - ☐ нет
  - ☐ догадываются
6. Если знают, то как реагируют родители?
  - ☐ ругают
  - ☐ безразличны
  - ☐ одобряют
  - ☐ не знают
7. Вредны ли по-вашему электронные сигареты?
  - ☐ да
  - ☐ нет
  - ☐ не думал об этом
8. Что наносит больший вред курение сигарет или вейпинг?
  - ☐ вейпинг
  - ☐ курение
9. Вы курили обычные сигареты?
  - ☐ да
  - ☐ нет

## Приложение 2

### ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ:

### «НЕ ПАРЬСЯ! НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ О ВРЕДЕ ВЕЙПОВ»

Цель занятия: повышение мотивации на осознанный отказ от вейпинга

Задачи занятия:

1. Дать представление о вейпах, их строении, опасных веществах, содержащихся в жидкости и парах, и о вызываемых ими заболеваниях.
2. Развеять мифы о безвредности вейпов.
3. Обсудить основные характеристики вейп-сообществ и их влияния на современную молодежь.

Особое внимание следует на легальность продажи вейпов несовершеннолетним, опасность использования жидкости с солевым никотином,

а также на взрывоопасную природу вейпов и вызываемые ими заболевания.

Технические средства: компьютер, проектор, экран и (желательно) классная доска.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### 1. Вступительное слово специалиста.

Продолжительность – 3-5 минут. Задача – вызвать интерес к фильму.

Сейчас мы посмотрим фильм. Из него мы узнаем о том, в чем на сегодняшний день заключается главная опасность вейпинга, и о том, как вейпиндустрия обманывает потенциальных покупателей, насаждая миф о безвредности своей продукции, которую подает как более здоровую альтернативу обычному курению. Только за рубежом число курильщиков – как обычных, так и электронных сигарет – за последние годы увеличилось на целые миллионы, и средний возраст парильщиков снижается все больше и больше.

Примечание: на этом этапе можно использовать «Анкету» по определению причин распространенности курения для того, чтобы определить примерное число курящих в группе и их отношения к различным видам табачных изделий.

#### 2. Просмотр фильма в режиме стоп-кадра.

Продолжительность – около 20 минут. Задача – проинформировать аудиторию о проблеме распространения вейпинга.

Рекомендуется во время паузы проговаривать вместе с аудиторией ключевые тезисы эпизода и фиксировать их на доске для наглядности.

Для повышения эффективности занятия участникам просмотра рекомендуется конспектировать сюжет фильма и/или записывать возникающие вопросы, что существенно усилит запоминание информации, передаваемой через фильм.

#### 3. Дискуссия по фильму

Продолжительность – 15-25 минут. Задача – закрепить полученную при просмотре фильма информацию, усилить мотивацию на безопасное поведение и обратить особое внимание на скрытую опасность вейпинга.

1. Способен ли человек отказаться от курения обычных сигарет, перейдя на вейпы или их аналоги (снюс, IQOS и т.п.)? Знаете ли вы таких людей?

2. Вейпинг – это быстро проходящая мода или нет?

3. Согласны ли вы с основной мыслью фильма? В чем она заключается? Близка ли она лицам вашего возраста?

4. Наиболее запоминающийся момент фильма – какой он? Ответ аргументируйте.

Необходимо, чтобы в обсуждении принимало участие большинство присутствующих.

Сначала следует предложить отвечать на вопросы наименее активным участникам занятия, чтобы вовлечь их в процесс обсуждения.

Если аудитория проявляет искренний интерес к теме, можно предложить ей ознакомиться с другими видеоматериалами:

«ВРЕД ОТ ПАССИВНОГО ПАРЕНИЯ МУЛЬТФИЛЬМ | Passive Vaping A guide for parrots»

<https://www.youtube.com/watch?v=nKbBVdeaQDg>

«ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ВЫКУРИТЬ ЦЕЛЮЮ БАНКУ ВЕЙПА!»

<https://www.youtube.com/watch?v=UND5sIGTp0Q>

«ВЕЙП: вред или польза. Научный эксперимент»

<https://www.youtube.com/watch?v=iH54uhZpskU>

«По ту сторону облака - Документальный фильм о вейпинге»

[https://www.youtube.com/watch?v=kb\\_KQ3PlzNM](https://www.youtube.com/watch?v=kb_KQ3PlzNM)

В большом кино и мультипликации коснуться темы парения осмелился пока только мультсериал «Южный парк» (сезон 22, серия 4). Однако использовать кадры из него следует с осторожностью, поскольку он весьма специфичный и зачастую касается весьма спорных тем.

Конечно, при желании можно использовать отрывки, где персонажи курят обычные сигареты или кальян, однако в таком случае всем участникам занятия следует сразу прояснить, что, несмотря на различия, все виды курения и парения вредят организму, пусть и в разных степенях.

Дополнительные вопросы:

- 1) Что на самом деле, по вашему мнению, вызывает взрыв вейпов или несвоевременную поломку?
  - 2) Почему, по вашему мнению, ритуал курения в фильмах смотрится привлекательно?
  - 3) Считаете ли вы, что следует повысить цены на вейпы – как минимум для того, чтобы сократить уровень продаж несовершеннолетним?
  - 4) Вейпинг как социальный ритуал. В чем его смысл и эстетика?
  - 5) Если вейпинг – это более здоровая альтернатива курению, то какая здоровая альтернатива существует для вейпов?
4. Заключительное слово специалиста

Продолжительность – 5 минут. Задача – напомнить озвученную во время занятия информацию. Если были подготовлены анкеты или листы обратной связи, сразу же раздайте (соберите). Пусть сегодня вейп кажется отличной альтернативой курению, модным аксессуаром, но будет ли стоять ароматный пар ваших легких?

### **Приложение 3**

#### **Профилактическая акция «#Дыши!Двигайся!Живи!» (примерный план)**

Цель: активизация информационно-пропагандистской деятельности по продвижению идей здорового образа жизни.

Задачи:

- создать условия и возможности подросткам, молодежи выразить свое отношение к проблеме употребления вейпов и распространения курительных смесей;
- сформировать у обучающихся отрицательное отношение к употреблению электронных сигарет;-активизировать волонтерское движение;
  - расширить ощущение причастности к общему делу;
- расширить представление подростков о замещении употребления вейпов (творчество, подвижные игры);
  - развить у обучающихся навыки проявления силы воли и принятия собственных решений (выбор).

#### **Участники акции**

акции могут принимать участие обучающиеся 8-х - 11-х классов, студенты, воспитанники, педагогический коллектив и родители. Содержание акции Условия проведения акции по профилактике употребления электронных сигарет:

- настоящий план проведения акции носит рекомендательный характер, и содержание акции может корректироваться с учётом специфики и возможностей образовательной организации;
- события акции должны охватывать следующие категории участников образовательного процесса: педагогические работники, обучающиеся, воспитанники и их родители;
- акция должна быть целостной и законченной, иметь основную идею и девиз.

**Форма проведения акции по профилактике употребления электронных сигарет:** акция проводится в форме флэш-моба (флэш-моб – это заранее спланированное мероприятие, в котором большая группа людей (мобберы) появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия и затем расходится).

Сценарный план проведения флэш-моба:

- осуществляется организация флэш-моба (сценарий, место и время акции назначается руководителем акции). Инструкции к акции могут быть опубликованы на стенде, либо инструкции выдаются до акции специальными агентами;
  - выполняют действия в соответствии с планом флэш-моба. Разрешается использование индивидуального сценарного плана и объединение нескольких образовательных организаций для проведения флэш-моба, при этом количественный состав группы не должен превышать 30 человек.

#### **Общие правила проведения флэш-моба:**

флэш-моб проводится четко по заранее утвержденному сценарию;

- группа приходит и уходит вовремя – минута в минуту, иначе теряется эффект «вспышки»;
- не создавать точечных скоплений, необходимо создать ощущение, что группа выросла ниоткуда и исчезла в никуда;
  - не обсуждать мероприятие ни до, ни во время, ни после акции;
  - не нарушать общественный порядок;
- не оставлять после себя мусор; □ не использовать опасные предметы, пиротехнические средства;
  - не совершать действия, опасные для жизни окружающих и участников флэш-моба;
  - флэш-моб должен вызывать недоумение, а не смех (все участники должны делать все с серьезным видом);
  - флэш-моб не должен содержать рекламу или её элементы.

Необходимо помнить, что в акции участвует «позитивное большинство». **Подведение итогов акции.** Рекомендуется подготовить в формате презентации и/или видео отчета.