

# Содержание

<i>От авторов</i> .....	3
<i>Введение</i> .....	4

## МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

<b>Концептуально-методологические подходы к созданию модульного курса по предупреждению курения среди подростков и молодежи</b> .....	10
<b>Методический инструментарий модульного курса</b> .....	25
<b>Система профилактики курения в учебном заведении</b> .....	34
Тест «Мордашка — зеркало души» .....	37
Тест «Психологический портрет преподавателя» .....	39
Интерпретация теста «Психологический портрет преподавателя» .....	48
<b>Правила проведения тренинговых занятий</b> .....	53
<b>Тренинг по здоровому образу жизни</b> .....	59
5 класс .....	60
Занятие 1 .....	60
Занятие 2 .....	61
Занятие 3 .....	62
Занятие 4 .....	63
Занятие 5 .....	64

6 класс .....	65
Занятие 1 .....	65
Занятие 2 .....	67
Занятие 3 .....	67
Занятие 4 .....	68
Занятие 5 .....	70
7 класс .....	71
Занятие 1 .....	71
Занятие 2 .....	71
Занятие 3 .....	72
Занятие 4 .....	73
Занятие 5 .....	75
8 класс .....	76
Занятие 1 .....	76
Занятие 2 .....	77
Занятие 3 .....	78
Занятие 4 .....	79
Занятие 5 .....	81
9 класс .....	82
Занятие 1 .....	82
Занятие 2 .....	83
Занятие 3 .....	84
Занятие 4 .....	86
Занятие 5 .....	89
10 класс, ПТУ, ССУЗ, первые курсы вузов .....	91
Занятие 1 .....	91
Занятие 2 .....	92
Занятие 3 .....	93
Занятие 4 .....	95
Занятие 5 .....	97
11 класс, ПТУ, ССУЗ, первые курсы вузов .....	99
Занятие 1 .....	99
Занятие 2 .....	101

Занятие 3 .....	102
Занятие 4 .....	103
Занятие 5 .....	110
Ответы к тесту	
«Мордашка — зеркало души» .....	112
<b>Договор об изменении поведения учащегося как средство психолого-педагогической поддержки при его отказе от курения .....</b>	<b>113</b>
<b>Технология подготовки и проведения ролевой игры «Суд над табаком» .....</b>	<b>116</b>
<b>Технология подготовки и проведения ток-шоу .....</b>	<b>132</b>
<b>Методическое обеспечение занятий по профилактике курения .....</b>	<b>136</b>
5 класс .....	136
Занятие 1. Привычки и здоровье .....	136
Занятие 2. Вредные привычки .....	138
Занятия 3–4. Курение и здоровье .....	138
Занятие 5. Саморегуляция .....	138
Тест «Волевой ли вы человек?» .....	139
Ответы к тесту	
«Волевой ли вы человек?» .....	142
Занятие 6. Причины курения .....	143
Занятия-практикумы 7–8.	
Я умею говорить «нет» .....	144
6 класс .....	152
Занятия 1–2. Табакокурение .....	152
Занятие 3. Последствия курения для человека .....	152
Занятия 4–5. Психология привычки .....	153
Занятие-практикум 6. Употребление веществ, вызывающих зависимость .....	154

Мифы о пользе курения.....	154
Занятия-практикумы 7–8. Как отстаивать свою точку зрения? .....	156
7 класс .....	157
Занятия-практикумы 1–2. Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни .....	157
Занятие 3. Анатомические и физиологические аспекты курения .....	159
Занятие 4. Физиологические последствия курения .....	159
Занятие 5. Курение как угроза здоровью .....	162
Занятие 6. Кратковременные и длительные последствия курения .....	162
Занятие 7. Игра-шоу «Вы рискуете своими легкими» .....	163
Занятие-практикум 8. Портрет курильщика .....	166
8 класс .....	169
Занятия 1–2. Принятие решения и роль влияния среды .....	169
Занятие-практикум 3. Принятие решения .	171
Занятия 4–5. Ролевая игра «Курильная опера» .....	172
Занятие 6. Здоровье и выбор образа жизни. Часть 1 .....	173
Занятие 7. Здоровье и выбор образа жизни. Часть 2 .....	174
Занятие-практикум 8. Как бросить курить?	175
9 класс .....	176
Занятие 1. Психология влияния группы ....	176
Занятие 2. Кампания «Нет – курению!» ....	177

Занятие-практикум 3. Да здравствует чистый воздух! .....	178
Занятие 4. Письмо сверстнику .....	179
Занятия 5–6. Психология воздействия рекламы .....	182
Занятие 7. Реклама курения .....	183
Занятие 8. Истоки здоровья .....	185
<b>10 класс, ПТУ, ССУЗ, первые курсы вузов .....</b>	<b>186</b>
Занятие 1. Табак и история его распространения .....	186
Занятия 2–3. Свойства никотина. Курение и сердечно-сосудистая система .....	187
Занятия 4–5. Курение и его последствия для организма .....	187
Занятия 6–7. Психология курения .....	187
Занятие 8. Мотивы курения .....	188
<b>11 класс, ПТУ, ССУЗ, первые курсы вузов .....</b>	<b>188</b>
Занятие 1. Профилактика курения .....	188
Занятие 2. Угасание привычки .....	189
Занятия 3–4. Как бросить курить? .....	189
Занятия 5–6. Выработка хороших привычек .....	189
Занятие 7. О психических механизмах саморегуляции .....	190
Занятие 8. Психология научения .....	190

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

### **5 КЛАСС**

<b>Занятие 1. Привычки и здоровье .....</b>	<b>192</b>
Информ-дайджест .....	194
От чего же зависит здоровье человека? .....	194
<b>Занятие 2. Вредные привычки .....</b>	<b>195</b>
Информ-дайджест .....	198

Почему мы курим? .....	198
<b>Занятия 3–4. Курение и здоровье</b> .....	199
Информ-дайджест .....	205
Что такое волевое усилие? .....	205
<b>Занятие 5. Саморегуляция</b> .....	207
Информ-дайджест .....	209
Забава для дураков .....	209
Том Соьер учится курить .....	209
<b>Занятие 6. Причины курения</b> .....	210
Информ-дайджест .....	213
Почему молодые люди начинают курить? ..	213
<b>Занятия-практикумы 7–8.</b>	
<b>Я умею говорить «нет»</b> .....	216
Информ-дайджест .....	219
Не начинать! Почему? .....	219

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ. 6 КЛАСС**

<b>Занятия 1–2. Табакокурение</b> .....	224
Информ-дайджест .....	231
Табак завоевывает мир .....	231
<b>Занятие 3. Последствия курения для человека</b> .....	236
Информ-дайджест .....	239
Почему молодые люди продолжают курить? .....	239
<b>Занятия 4–5. Психология привычки</b> .....	243
Тест «Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки?» .....	246
Тест «Почему вы курите?» .....	247
Информ-дайджест .....	249
Привычка и привыкание .....	249

<b>Занятие-практикум 6.</b>	
<b>Употребление веществ, вызывающих зависимость .....</b>	<b>252</b>
Информ-дайджест .....	255
Неразлучная парочка .....	255
<b>Занятия-практикумы 7–8.</b>	
<b>Как отстоять свою точку зрения? .....</b>	<b>257</b>
Информ-дайджест .....	264
Формы воздействия на человека .....	264

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ. 7 КЛАСС**

<b>Занятия-практикумы 1–2.</b>	
<b>Принятие на себя ответственности за собственный образ жизни .....</b>	<b>268</b>
Информ-дайджест .....	276
Совместимы ли спорт и курение? .....	276
<b>Занятие 3. Анатомические и физиологические аспекты курения .....</b>	<b>281</b>
Информ-дайджест .....	286
Восемь курильщиков в минуту .....	286
<b>Занятие 4. Физиологические последствия курения .....</b>	<b>287</b>
Информ-дайджест .....	289
Сигарета — атомный реактор? .....	289
<b>Занятие 5. Курение как угроза здоровью .....</b>	<b>290</b>
Информ-дайджест .....	292
Факты в защиту жизни .....	292
<b>Занятие 6. Кратковременные и длительные последствия курения .....</b>	<b>294</b>
Информ-дайджест .....	295

Пагубное воздействие курения .....	295
<b>Занятие 7. Игра-шоу</b>	
«Вы рискуете своими легкими» .....	299
Информ-дайджест .....	301
Почему люди курят? .....	301
<b>Занятие-практикум 8.</b>	
<b>Портрет курильщика .....</b>	<b>307</b>
Информ — дайджест .....	307
Результаты исследования	
распространенности курения в США	
и в Республике Беларусь .....	307

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ. 8 КЛАСС**

<b>Занятия 1—2. Принятие решения</b>	
<b>и роль влияния среды .....</b>	<b>316</b>
Информ-дайджест .....	321
Что такое конформизм? .....	321
<b>Занятие-практикум 3.</b>	
<b>Принятие решения .....</b>	<b>324</b>
Информ-дайджест .....	325
Методика для тех, кто хочет принять	
решение «Не курить!» .....	325
<b>Занятия 4—5. Ролевая игра</b>	
<b>«Курильная опера» .....</b>	<b>326</b>
Информ-дайджест .....	328
Как избежать манипулирования? .....	328
<b>Занятие 6. Здоровье</b>	
<b>и выбор образа жизни. Часть 1 .....</b>	<b>330</b>
Информ-дайджест .....	332
Факты в защиту жизни .....	332
<b>Занятие 7. Здоровье и выбор</b>	
<b>образа жизни. Часть 2 .....</b>	<b>338</b>

Информ-дайджест .....	341
Курение и болезни .....	341
<b>Занятие-практикум 8.</b>	
<b>Как бросить курить?</b> .....	347
Фрагмент 1 .....	347
Фрагмент 2 .....	348
Информ-дайджест .....	350
Юрий Горный советует .....	350

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

### **9 КЛАСС**

<b>Занятие 1.</b>	
<b>Психология влияния группы</b> .....	354
Информ-дайджест .....	357
Антиникотиновое воспитание .....	357
<b>Занятие 2. Кампания</b>	
<b>«Нет курению!»</b> .....	364
<b>Занятие-практикум 3.</b>	
<b>Да здравствует чистый воздух!</b> .....	365
Информ-дайджест .....	366
Еще одна попытка бросить курить .....	366
<b>Занятие 4. Письмо сверстнику</b> .....	367
Мое письмо курящему сверстнику .....	370
Информ-дайджест .....	375
Почему люди начинают курить? .....	375
<b>Занятия 5–6. Психология</b>	
<b>воздействия рекламы</b> .....	376
Информ-дайджест .....	385
Реклама и эмоции .....	385
<b>Занятие 7. Реклама курения</b> .....	387
Информ-дайджест .....	388
Реклама и закон .....	388
<b>Занятие 8. Истоки здоровья</b> .....	392

Информ-дайджест .....	398
Нервное потрясение — лучшее средство, чтобы отказаться от курения .....	398

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ. 10 КЛАСС

<b>Занятие 1. Табак и история его распространения .....</b>	<b>402</b>
Информ—дайджест .....	408
Дайте мозгам кислород! .....	408
<b>Занятия 2—3. Свойства никотина.</b>	
<b>Курение и сердечно-сосудистая система .....</b>	<b>409</b>
Информ—дайджест .....	415
Нога или сигарета? «Окопная болезнь» .....	415
<b>Занятия 4—5. Курение и его последствия для организма .....</b>	<b>418</b>
Информ—дайджест .....	428
Непобедимая страсть .....	428
<b>Занятия 6—7. Психология курения .....</b>	<b>429</b>
Информ-дайджест .....	438
Советы девушкам, бросившим курить .....	438
<b>Занятие 8. Мотивы курения .....</b>	<b>440</b>
Информ-дайджест .....	445
Мотивационные аспекты курения подростков .....	445
Тест «Юноши и девушки, которых мы выбираем» .....	450
Ответы к тесту «Юноши и девушки, которых мы выбираем» .....	451

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ. 11 КЛАСС

<b>Занятие 1. Профилактика курения .....</b>	<b>458</b>
--	------------

Информ-дайджест .....	466
«Табачный дневник» .....	466
<b>Занятие 2. Угасание привычки .....</b>	<b>469</b>
Информ-дайджест .....	472
Что ждет тех, кто решил отказаться от курения? .....	472
<b>Занятия 3–4. Как бросить курить .....</b>	<b>474</b>
Информ-дайджест .....	483
Психологические условия возникновения и распространения привычки табакокурения .....	483
<b>Занятия 5–6. Выработка хороших привычек .....</b>	<b>487</b>
Информ-дайджест .....	491
Роль рекламы и социальных программ в распространенности курения .....	491
<b>Занятие 7. О психических механизмах саморегуляции .....</b>	<b>494</b>
Информ-дайджест .....	497
Психологические аспекты профилактических программ .....	497
<b>Занятие 8. Психология научения .....</b>	<b>500</b>
Информ-дайджест .....	506
Отказ от курения и психологические аспекты коррекции поведения .....	506
<b><i>Использованная и рекомендуемая литература .....</i></b>	<b>512</b>