

## **ПОДРОСТКОВЫЕ ГОДЫ БЕЗ ТАБАКА. Руководство, разработанное «Дуэтом против табака».**

*В регионе Вэстерботтен существует долгая традиция и обширное знание о работе по профилактике табакокурения, в особенности, что касается направления работы с детьми и молодежью. «Дуэт против табака» - это действенный, гибкий и успешный метод для профилактики употребления табака среди молодежи – который также способствует тому, что многие взрослые прекращают употреблять табак, чтобы оказать поддержку своим детям.*

*Мы надеемся, что это руководство воодушевит Вас для работы по этому методу и укрепит энтузиазм тех, кто хочет осуществлять профилактическую работу с молодежью против табакокурения.*

*Руководство содержит четыре части:*

*Часть 1. Содержит краткую презентацию метода «Дуэта против табака», распределение работы и ее организацию.*

*Часть 2. Описывает метод и упражнения, необходимые, чтобы обеспечить надежность и запустить необходимые процессы.*

*Часть 3. Содержит предложения, касающиеся видов деятельности по темам для 6-9-х классов.*

*Часть 4. Содержит конкретные советы и рекомендации от школ региона, разработку по развивающей беседе и предложения по пребыванию в школе, не подвергающееся воздействию табака.*

*Помимо этого, в конце брошюры присутствует краткое описание литературных источников для тех\*, кто хотел бы узнать больше по этой проблеме, а также несколько дополнительных рекомендаций по мероприятиям для школьников и веб-адреса.*

*Если Вам требуется дополнительная информация, рекомендации или у Вас есть вопросы и комментарии, пожалуйста, свяжитесь с нами:*

*Ивонне Вилкунд, ответственная за деятельность «Дуэта против табака» в регионах.*

*FoUU\*\*-staben, Landtingskontoret, 901 89 Umeå (Умео)*

*Тел 090-785 73 91, Эл. почта [ywonne.wiklund@vll.se](mailto:ywonne.wiklund@vll.se)*

---

\* Ввиду того, что указанные литературные источники шведскоязычные, в конце русскоязычного варианта брошюры приведены только веб-адреса (прим. переводчика).

\*\* Штаб, отвечающий за проведение исследований, обучающих программ и развитие

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |        |
|---|--------|
| <b>Часть 1. Подростковые годы без табака</b>  | стр.2  |
| «Дуэт против табака» как метод                | стр.3  |
| Организация                                   | стр.7  |
| <b>Часть 2. Обеспечить надежность</b>         | стр.10 |
| Шаг 1 – Упражнения для обеспечения надежности | стр.13 |
| Шаг 2 – Обозначить и начать процесс           | стр.14 |
| <b>Часть 3. Работа против табака в школе</b>  | стр.17 |
| Тема «табак»                                  | стр.18 |
| <b>Часть 4. Рекомендации школ</b>             | стр.25 |
| Пребывание в школе, свободное от табака       | стр.30 |
| Развивающая беседа – вариант работы           | стр.32 |
| Веб-адреса                                    | стр.33 |

## ПОДРОСТКОВЫЕ ГОДЫ БАЗ ТАБАКА\*

**Будучи взрослым, Вы всегда являетесь примером для подражания для молодых людей и несете при этом особую ответственность. Если Вы к тому же занимаетесь видами деятельности, которые предусматривают работу с детьми и молодежью, то Ваша манера вести себя, Ваши отношения и воззрения воздействуют на всех в Вашем окружении.**

Большинство молодых людей, которые начинают употреблять табак, делают это чаще всего в 6-9 классе. Если нам удастся убедить молодых людей не употреблять табак на протяжении этого времени, то риск того, что они станут курильщиками, заметно снижается. «Дуэт против табака» - это метод, по которому можно осуществлять профилактическую работу (первичную профилактику), что означает, что мы посредством знаний, позитивного воздействия коллектива, поддержке взрослых и воздействия на отношения пытаемся сделать так, чтобы подростки не начинали употреблять табак.

### **Все взрослые важны**

Мы знаем на сегодняшний день, что важно начинать работать на ранней стадии, и что отношение взрослых к табаку может иметь решающее значение для молодого человека, который начинает или не начинает употреблять табак.

Школа является важной ареной, когда речь заходит о молодежи и способах поведения, и поэтому должна иметь укорененный способ работы по теме табака. Персонал школы, родители, другие влиятельные «окружающие взрослые», такие как

---

\* Работа с «Дуэтом против табака» продолжается и развивается с 1993 г., после того, как она была начата в Онкологическом центре в г. Умео по заданию Губернского совета региона Вэстерботтен. С 1997 г. работа ведется под руководством штаба Fo-UU и Стоматологической службы для населения в тесном сотрудничестве со всеми муниципалитетами региона. Каждый учебный год в этой деятельности принимает участие 120 школ, в который обучаются шестиклассники, и 45 школ, где обучаются 7-9-классники – т.е. около 8000 подростков и несколько сот взрослых.

лидеры по обеспечению досуговой деятельности и персонал стоматологической службы из «Дуэта против табака», все играют важную роль и имеют большие возможности для оказания содействия этому развитию при помощи энтузиазма и сотрудничества!

Также, отношение общества к употреблению табака, ценовая политика, доступность и законодательство имеют большое значение для молодого человека в вопросе того, начнет ли он употреблять табак или нет. С исторической точки зрения воззрения, бытующие в обществе в отношении табака, являются сегодня самыми негативными, чем когда-либо ранее – законы и исследования поддерживают неупотребление табака.

### **Иметь мужество влиять на молодых**

Молодым людям, которые чувствуют себя в надежности и безопасности, и имеют высокую самооценку, легче противостоять негативным тенденциям в образе жизни как таковым. Молодым важно почувствовать, что их уважают и ценят такими, какими они есть.

Молодые люди хотят иметь – и чувствуют себя при этом хорошо – четкие правила в хорошо структурированных мероприятиях и хотят иметь рядом мудрых взрослых, которые поддерживают единый способ поведения вокруг себя. При этом, возможность почувствовать причастность и возможность влиять, создают наполненность смыслом и являются позитивной и поддерживающей «средой обитания» для подростка.

Все эти факторы, взятые вместе, и каждый из них в отдельности, оказывают мощное профилактическое действие.

## **Часть 1. «Дуэт против табака» как метод.**

**Целью работы «Дуэта против табака» являются некурящие подростки и хорошее здоровье. Метод основывается на том, что учащиеся в 6-м классе подписывают контракт с одним взрослым, касающийся того, что они совместно обязуются не употреблять табак в течение 3 лет – вплоть до экзаменов в 9-м классе. Подписание контракта происходит после того, как они различными способами получили информацию о зависимости от табака (например, при посещении класса или на родительском собрании). Каждый год такой дуэт гарантирует, что его партнеры не употребляли табак, и при этом участвует в лотерее, в которой разыгрывается много замечательных призов.**

У каждой школы имеется возможность самой определять структуру обучения, информацию, виды деятельности и прочие мероприятия для усиления и поддержания сознательного выбора неупотребления табака.

Поддержку может оказать некурящее контактное лицо из местного отделения стоматологической службы и сотрудники штаба FoUU, которые могут поспособствовать всем, чем угодно – начиная от пробуждения интереса и кончая воодушевлением в проведении обучения и предоставлении специальных знаний.

Далее изложено краткое обозрение различных частей работы «Дуэта против табака» - для учащихся и родителей и школьного персонала соответственно, а также отслеживание последующих событий.

## ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ:

### **Посещение класса и родительское собрание**

В 6-м классе все учащиеся получают информацию и узнают о фактах, касающихся табакокурения, в совокупности с различными упражнениями. Родителей информируют и учащимся предлагают сформировать дуэт совместно с некурящим взрослым партнером, который должен выступать в качестве поддержки для подростка на протяжении следующих трех лет.

Эти информационные собрания проводятся получившими специальное образование дантистами-гигиенистами и медсестрами из Стоматологической службы совместно с персоналом школы. В связи с этими собраниями школа вдохновляется работать с вопросами табакокурения различными способами.

### **Контракт**

Контракт – это важное соглашение, в котором дуэт обязуется не курить, не употреблять жевательный табак и употреблять табак каким-либо другим образом на протяжении следующих трех лет. Взрослому должно быть не менее 18 лет и часто этим взрослым может быть родитель, но также это может быть и брат или сестра, родственник, сосед, кто-либо из персонала школы или другой влиятельный взрослый. Разумеется, позитивное значение имеет тот факт, когда подросток сам выбирает партнера, который активно следит за соблюдением контракта.

Взрослый партнер может подписать соглашение с несколькими подростками. Если взрослый нарушает условия контракта, то подросток вправе поменять партнера. Взрослый партнер несет главную ответственность за отслеживание соблюдения контракта. Время, указанное в соглашении, охватывает период вплоть до окончания 9-го класса, а отслеживание ситуации происходит в форме ежегодного подписания Гарантии.

Как оказалось, многие взрослые выбирают бросить курить, чтобы служить поддержкой своему подростку!

### **Членская карточка и дисконтная карточка**

Все подписавшие контракт подростки получают пластиковую членскую карточку, которая является, прежде всего, доказательством их активного решения быть свободными от табака. Это также персональный ценный документ, который дает подросткам определенные привилегии и скидки, например, в кафе, при покупке товаров или услуг. Сотрудничество и контакт с представителями промышленных предприятий и предпринимателями имеет важное значение и очень ценен.

Дисконтная карточка представляет собой небольшую персональную карточку, которую можно положить в кошелек или бумажник, с действующими скидками и мероприятиями для «Дуэта против табака».

### **Гарантия**

В мае месяце каждый год дуэт подписывает гарантию, в которой свидетельствует, что его партнеры соблюдали условия соглашения в течение всего прошедшего учебного года. Эта гарантия участвует в затем в большой Весенней лотерее.

### **Газета «FRIheter»\***

Эта газета отражает проводимую против табака работу в школах и во всем регионе в течение учебного года. Сюда все активные партнеры «Дуэта» могут присылать репортажи и фотографии. Газета выходит один раз в год, в тираже 8000 экземпляров и раздается бесплатно всем членам «Дуэта» в школах. Эту газету также можно найти в залах ожидания в районных поликлиниках, зубоорачебных поликлиниках и в Интернете.

### **Обучение учащихся**

Ежегодно группам учащихся предлагается обучение и укрепление энтузиазма в форме Дней мероприятий для учащихся и Информаторских курсах в различных местах региона.

День мероприятий для учащихся представляет собой обучающий день для группы учеников из каждой школы региона. Содержание и темы варьируются, но упор делается на предоставление знаний и усиление работы, проводимой школами. Например, были охвачены темы: факты о жевательном табаке и создание плакатов (2004 г.), образ жизни и театр-форум (2003 г.), а также пассивное курение и определение мест, где молодежь не может находиться по причине курения (2002 г.). Результаты суммируются и направляются обратно в школы.

### **ДЛЯ ПЕРСОНАЛА ШКОЛЫ:**

#### **Работа по профилактике табакокурения в 7-9 классах.**

Существенное значение для подростков имеет тот факт, что работа по предотвращению табакокурения является видимой и отслеживается в школах. Поэтому каждая школа, в которой обучаются ученики 7-9 классов, имеет ответственное контактное лицо и рабочую группу заинтересованных взрослых. При помощи рабочей группы организуется работа в течение года.

Во многих школах также избираются представители от учащихся для участия в рабочей группе. Ученики играют важную роль в работе по планированию школьных мероприятий и лотерей – и являются хорошими примерами для подражания для сверстников. Многие школы упоминают свои рабочие группы в школьном каталоге.

Контактное лицо школы отвечает за распределение членских карточек, дисконтных карточек, газеты «FRIheter», ежегодной гарантии и координацию собственных мероприятий школы. Ответственный за деятельность «Дуэта против табака» в регионе поддерживает регулярный контакт со школами.

#### **Новостное письмо**

Посредством новостного письма предоставляется регулярная информация о действующих мероприятиях и обучающих курсах для родителей и подростков. Организованные на центральном уровне мероприятия – это, к примеру, Дни мероприятий для учащихся, обучающий курс «Факты и методы», День/неделя неупотребления табака, конкурсы и лотереи.

#### **Развивающая беседа**

Беседа и диалог чрезвычайно важны на всех встречах с подростками. В работе «Дуэта против табака» было разработано предложение по методу, как анти-табачная

---

\* «Свободы»

работа может стать хорошим исходным пунктом и входить в беседы по вопросам развития и здравоохранения (см. стр. 32).

### **Собственная работа школы**

Разумеется, собственная работа школы и ее отношение к вопросу табакоупотребления являются важными. Собственные мероприятия и энтузиазм поддерживаются и вдохновляются. «Дуэт против табака» следует рассматривать в качестве ценного дополнения прочей работы школы в вопросе здорового образа жизни. В качестве минимального требования выступает то условие, что мероприятия, обучающие курсы и раздаточный материал, предлагаемые Губернским советом, должны охватывать учащихся и персонал.

### **Обучение**

Каждый год проводятся обучающие курсы по теме «Факты и методы» для персонала школ и стоматологической службы. При необходимости у школ есть возможность получить руководство, помощь для работы по проведению избранной политики, доклады и обучающие дни. Группам учеников предлагается обучение и поддержка энтузиазма в форме Дней мероприятий для учащихся и Информаторских обучающих курсов.

### **Годовой отчет и сертификация**

Школа должна каждый год заполнять Годовой отчет, который выполняет роль обратной связи между Губернским советом и школой. Он используется как основа для сертификации, которая проводится ежегодно с целью поддержать и вдохновить школу на дальнейшую работу. Для того, чтобы школа была сертифицирована, профилактическая работа против табакокурения должна характеризоваться продолжительностью, жизнеспособностью, активностью и широтой. Сертификация включает в себя выдачу диплома и чего-то, что поддерживает дальнейшие мероприятия, например, призы в лотерее, обучающий курс, мероприятие или вечеринку с тортом.

### **Отслеживание ситуации**

Отслеживание ситуации и оценка проводится каждый год в форме:

- Гарантии – которую школа направляет ответственному по региону в мае
- Стоматологической службы – которая при обследовании у зубного врача отслеживает ситуацию по «Дуэту против табака» и возможному табакоупотреблению
- Школы – которая информирует на родительских собраниях, при помощи веб-сайтов, мероприятий по поддержанию здоровья учащихся и беседах по развитию
- Взрослого партнера – который регулярно обращает внимание на и проявляет заботу о своем молодом партнере
- Непосредственного окружения – которое посредством привилегий и мероприятий поддерживает некурящих подростков
- Годового отчета – который отображает и четко обрисовывает работу школы

## ОРГАНИЗАЦИЯ

### **Важная организация**

«Дуэт против табака» на сегодняшний день – это постоянно действующая организация при Губернском совете региона Вэстерботтен, которая управляется штабом FoUU и стоматологической службой в тесном сотрудничестве со всеми муниципалитетами и школами региона.

### **В штабе FoUU...**

... работает ответственный по региону, который несет главную ответственность за проведение обучающих курсов, руководства, развитие методов и координацию. С 1994 г. работа отслеживается при помощи анкет, которые сегодня рассматриваются в рамках научного исследования. Предварительные данные демонстрируют хорошие результаты.

### **В рамках стоматологической службы...**

... работает региональный координатор, который отвечает за развитие работы в поликлиниках и координирует работу вместе с ответственным по региону. В каждой поликлинике работает не менее одного ответственного лица, которое отвечает за анти-табачную профилактическую работу на местном уровне и сотрудничает со «своей» школой.

### **Руководящая группа...**

... состоит из руководителей школы, контактных лиц из школ, начальника соответствующего направления в стоматологической службе, ответственного за стратегию поддержания здравоохранения при штабе FoUU, ответственного по региону и регионального координатора. Группа встречается несколько раз на протяжении года, чтобы обсудить развитие и содержание работы.

### **Школы и контактные лица...**

... отвечают за ежедневную профилактическую работу и за то, чтобы цели школы в рамках анти-табачной профилактической работы выполнялись.

### **Кто что делает?**

Краткое описание главной ответственности и участия различных действующих лиц в организации:

#### **6-е классы**

- Школа подготавливает посещение сотрудников «Дуэта против табака» при помощи работы с вопросами табакокурения до и в связи с посещением класса
- Школа сотрудничает с персоналом стоматологической службы по вопросу посещения класса в весенний семестр на шестом году обучения
- Школа сотрудничает с персоналом стоматологической службы на родительских собраниях и при подписании контракта
- Школа сотрудничает с контактным лицом стоматологической службы для подготовки и планирования выдачи членских карточек учащимся

#### **7-9 классы**

- Школа назначает контактное лицо и рабочую группу, которая проводит регулярные встречи и планирует собственную анти-табачную профилактическую работу школы при мандате руководства школы

- Школа отслеживает употребление табака учащимися и членство в «Дуэте против табака» при помощи бесед по развитию, беседах на темы здорового образа жизни и/или другими способами
- Школа имеет четкую стратегию для отслеживания ситуации с курящими детьми
- Школа четко обрисовывает и информирует учащихся и родителей о профилактической анти-табачной работе школы, анти-табачной политике и «Дуэте против табака»
- Школа предоставляет ученической группе возможность участвовать в Дне мероприятий для учащихся
- Школа предоставляет своему персоналу возможность участвовать в различных обучающих днях
- Школа распределяет новостной материал и информирует учащихся и персонал школы о газете “FRInheter”, афишах, обучающих курсах и новостном листке
- Школа отвечает за то, чтобы направить и распределить Гарантию всем учащимся/членам в мае месяце и затем собрать и направить ответственному по региону при штабе FoUU перед Весенней лотереей.
- Школа заполняет и высылает Годовой отчет в руководящую группу «Дуэта против табака».

#### **Контактное лицо стоматологической службы на местном уровне**

- Связывается с шестыми классами «своей» школы для планирования и проведения посещения класса
- Предоставляет родителям информацию о работе «Дуэта против табака» на родительском собрании
- Сотрудничает с учителем при подписании контракта и выдаче членских карточек
- Каждую осень отслеживает количество подписанных контрактов в «своей» школе и отчитывается перед региональным координатором стоматологической службы
- Всегда отслеживает членство подростков в «Дуэте против табака» при стоматологическом обследовании
- Принимает участие в ежегодных днях повышения квалификации «Per Talk\*»
- Отвечает за предоставление актуальной информации о «Дуэте против табака» и фактах, касающихся употребления табака на встречах в поликлинике

#### **Региональный координатор стоматологической службы**

- Отвечает за развитие и поддержание работы в поликлиниках
- Оказывает помощь и осуществляет руководство контактными лицами на местном уровне
- Отвечает за распределение актуальной информации среди контактных лиц на местном уровне и начальников клиник
- Ежегодно подсчитывает количество подписанных контрактов и осуществляет обратную связь вместе с ответственным по региону для клиник и школ
- Разрабатывает работу по «Дуэту против табака» вместе с ответственным по региону

---

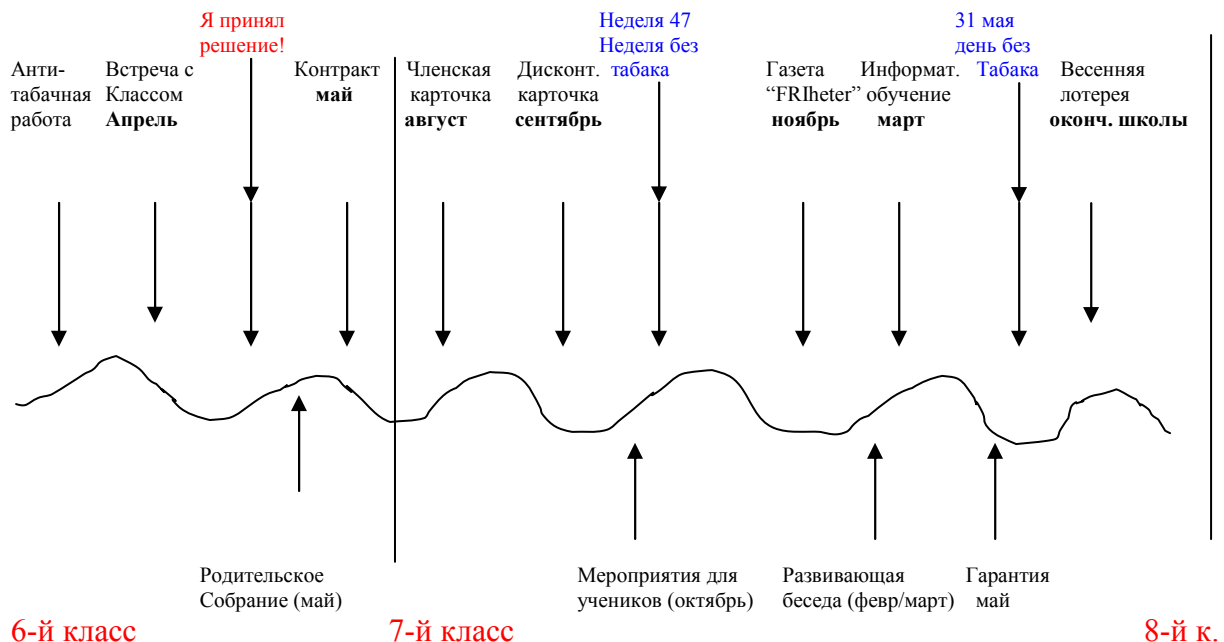
\* Стимулирующий разговор



- Планирует Дни мероприятий для учащихся и прочие мероприятия вместе с ответственным по региону
- Планирует и проводит “Per Talk”, обучающие курсы стоматологической службы вместе с ответственным по региону
- Отвечает за размещение информации по табакоупотреблению в локальной компьютерной сети Губернского совета (Linda)

### Штаб FoUU

- Отвечает за разработку методов, материал, информацию и руководство
- Планирует и проводит мероприятия совместно с региональным координатором стоматологической службы
- Отвечает за ежегодное проведение обучающих мероприятий для учащихся (Дни мероприятий для учащихся), персонала школ (Факты и методы) и Стоматологической службы (Per Talk).
- Планирует обучающие мероприятия/информационные дни и осуществляет руководство деятельности отдельных школ по запросу и по потребности
- Несет административную ответственность за общерегиональную рассылку материала, информации и веб-сайт
- Отвечает за контакты со спонсорами
- Отвечает за составление и отслеживание годовых отчетов школ. (Решение о сертификации принимается всеми членами руководящей группы)
- Отвечает за долгосрочное отслеживание и научный анализ анти-табачной профилактической работы.



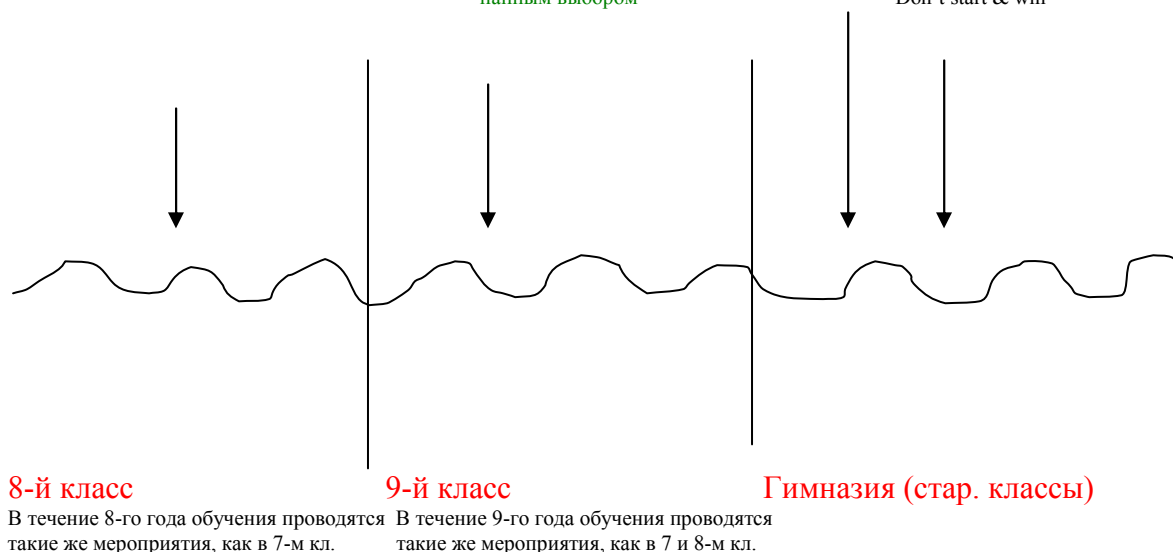
## ПРОДОЛЖЕНИЕ

Мы работаем с отзывами, интервью, обучающими визитами, конкурсами плакатов

Мы работаем с экономикой, окружающей средой, местным проживанием, осознанным выбором

Справишься с этим?

Quit & Win\*  
Don't start & win\*\*



## Часть 2. Обеспечить надежность.

**Существует несколько значимых факторов для предотвращения ранней пробы табака и табакоупотребления. Для школы важны такие вещи как надежность, комфортное пребывание и ясность – важны как для молодежи, так и для персонала школы.**

### **Надежность и комфортное пребывание**

Надежная и комфортная обстановка в школе, вкпе с хорошо продуманной и укорененной политикой по вопросам табакоупотребления являются мощными факторами воздействия для предотвращения ранней пробы табака среди молодых людей. Атмосфера, которая характеризуется хорошим товариществом и участием, дает подросткам возможность развивать хорошую веру в себя – что в свою очередь способствует тому, что им легче противостоять негативным тенденциям в образе жизни и чувствовать себя уважаемыми и представляющими ценность людьми, коими они являются.

### **Ясность**

Молодым нужно – и они хотят – иметь четкие правила при хорошо структурированной деятельности, и общая манера поведения всех тех взрослых, с кем они сталкиваются, дома в семье, в школе и при досуговом времяпрепровождении.

\* Брось и выиграешь

\*\* Не начинай и выиграешь

## **Сотрудничество**

Надежность для подростков выражается также в том, что школа осуществляет тесное и активное взаимодействие с родителями, где все знают, каковы правила игры и что от них ожидается. Общая манера поведения и участие взрослых создают надежную базу для молодого человека. Также ценно, если можно вовлечь прочих авторитетных взрослых, местные предприятия и общественный сектор в анти-табачную профилактическую работу.

### **Укрепить родителей в их роли!**

Исследования показывают, что привычки табакоупотребления у родителей и их отношение к табаку имеют большое значение в том плане, начинает ли молодой человек употреблять табак или нет. Родители могут – и должны – влиять на своих подростков, чтобы те не начинали употреблять табак. Это касается в том числе курящих родителей, которые посредством своего отношения к табаку все-таки могут повлиять на то, чтобы их ребенок не начал курить.

Для ребят имеет значение то обстоятельство, что школа сотрудничает с родителями. Поэтому на родительских встречах всегда нужно уделять внимание тому моменту, которые поддерживает и укрепляет родителей в их роли. Аналогичным образом, как учащиеся ощущают, что работа в школе содержит моменты, которые как наполнены смыслом, так и приносят удовольствие, важно, чтобы родители получали удовлетворение от сотрудничества и встречи с персоналом школы.

*Сами подростки высказываются таким образом, что им хочется быть окруженными взрослыми людьми с четким и ясным отношением к жизни, что осуществимо посредством того, что общество, школа и родители придерживаются общей манеры поведения.*

### **В рамках «Дуэта против табака» школа может:**

- Укрепить родителей в их способности влиять на своих детей с тем, чтобы те не начинали употреблять табак
- Информировать о работе школы по методу «Дуэта против табака» на родительских собраниях
- Предоставить ученикам возможность отчитаться о своей анти-табачной профилактической работе перед родителями
- Делать работу школы по методу «Дуэта» видимой и ощутимой
- Привлекать родителей к участию в рабочей группе по методу «Дуэта против табака»
- Спросить, хотят ли родители внести свой вклад, к примеру, предложить призы для лотереи или помочь при проведении определенных мероприятий
- Использовать некоторые развивающие беседы для отслеживания вопроса табакоупотребления.

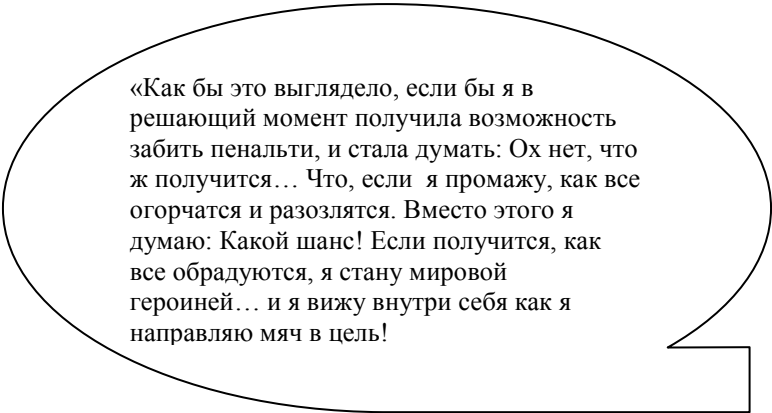
| Вот как получается:                             |                      |
|---|----------------------|
| Родители, которые...                            | Из 100% детей это... |
| ЗАПРЕЩАЮТ своему ребенку курить и сами НЕ КУРЯТ | 10%, кто курит       |
| ЗАПРЕЩАЮТ своему ребенку курить, но сами КУРЯТ  | 12%, кто курит       |

|   |                |
|---|----------------|
| РАЗРЕШАЮТ своему ребенку курить, но НЕ КУРЯТ сами | 26%, кто курит |
| РАЗРЕШАЮТ своему ребенку курить и КУРЯТ сами      | 38%, кто курит |

*Источник: Улла Марклунд, Институт народного здравоохранения*

### **Вера в себя + чувство собственного достоинства = уверенность в себе**

Хорошая вера в себя приводит к тому, что я чувствую себя способным делать то, что делаю. Под хорошим чувством собственного достоинства мы понимаем то, что я, как человек, представляю из себя ценность, потому что так и есть. Недостаточно иметь либо веру в себя, либо чувство собственного достоинства – нужно иметь и то, и другое, чтобы почувствовать уверенность в себе.



«Как бы это выглядело, если бы я в решающий момент получила возможность забить пенальти, и стала думать: Ох нет, что ж получится... Что, если я промажу, как все огорчатся и разозлятся. Вместо этого я думаю: Какой шанс! Если получится, как все обрадуются, я стану мировой героиней... и я вижу внутри себя как я направляю мяч в цель!

Ханна Марклунд,

игрок в футбол национальной женской сборной Швеции, один из образцов для подражания «Дуэта против табака», поделилась своим позитивным и целеустремленным настроением, когда принимала участие в Днях мероприятий для учащихся.

### **Позитивное давление коллектива**

Поскольку табачная индустрия вкладывает большие усилия в продвижение своих товаров на рынке с ориентацией на молодежь, существует потребность в последовательной работе и видах деятельности в противоположном направлении!

Мнение друзей и отношение к различным вопросам, касающимся образа жизни, являются важным фактором воздействия. Поэтому мы должны работать с методами, которые укрепляют общность и воззрения в группе товарищей.

«Дуэт против табака» основан на позитивном давлении коллектива, где неупотребление табака является нормой.

### **Инструменты и практика**

Для создания надежности в группе требуются хорошие и простые инструменты, с которыми учителя могут работать. Хороший способ – наладить практику в деятельности, в которую входят повторяющиеся мероприятия, отслеживание и беседы. Также укрепляющим, развивающим и заинтересовывающим обстоятельством выступает работа с упражнениями на выработку и закрепление надежности и воззрений по различным предметам и в различных контекстах.

## **Упражнения и мероприятия**

Использование в обучении упражнений на выработку и закрепление отношения, для того, чтобы различными способами наделять учеников готовностью к действию в различных жизненных дилеммах, носит ценный и развивающий характер. Этот тип упражнений помогает ученикам осознать свои собственные воззрения и воззрения других людей.

Эти упражнения можно использовать на отдельных уроках или в комплексе при обсуждении различных более коротких и более обширных тем и на практическом занятии. Эти упражнения работают хорошо в одном классе, но могут также использоваться в тех случаях, когда мы хотим, чтобы ученики из других классов получше узнали друг друга.

Ниже приводятся несколько примеров подходящих упражнений, с которыми можно работать на различных этапах (шагах), чтобы обеспечить надежность в группе и затем заставить группу осознать себя как целостность и начать процесс.

### **ШАГ 1 – Упражнения на создание надежности**

**Целью этих упражнений является обеспечение надежности для индивида и в целой группе, для того чтобы достичь благоприятного климата. Всегда нужно проводить «разминку» при помощи, по крайней мере, одного упражнения на обеспечение надежности, прежде чем последуют другие упражнения на выработку и закрепление отношения. Это важный шаг – и его нельзя опускать.**

#### *Упражнения на представление себя*

##### **Имя и качество**

Назовите свое имя и одно позитивное качество, которое начинается на первую букву Вашего имени, соотносящееся с Вами как личностью – например «Здравствуйте, меня зовут Усердная Улла», «Здравствуйте, меня зовут Упрямый Ульф».

##### **Имя и то, чем Вы занимаетесь**

Назовите свое имя и что-то, что Вам нравится делать. «Здравствуйте, меня зовут Стина и мне нравится играть в хоккей с мячом»

##### **Представьте друг друга**

Пусть учащиеся проинтервьюируют друг друга в паре в течение нескольких минут – для того, чтобы затем представить друг друга перед группой. Интервью можно управлять при помощи нескольких заданных вопросов, например, имя, класс, семья, интересы, любимый фильм или любимая книга, каникулы мечты и т.д.

##### **Тусовка**

Позаботьтесь о том, чтобы в классе (комнате) было свободное пространство. Учащиеся должны молча и спокойно ходить по классу в разных направлениях. Когда все успокоилось, даются инструкции с определенным временным промежутком:

1. Посмотрите друг другу в глаза, когда вы встречаетесь друг с другом
2. Поприветствуйте друг друга, пожав друг другу руку и кивнув
3. Поприветствуйте друг друга по имени

Варьируйте инструкции, например, можно поздороваться, назвать имя и какую-либо обычную фразу, сказать что-то позитивное о другом и т.д. «Привет Никлас! Ты выглядишь очень счастливым сегодня!»

## *Упражнения на сотрудничество*

### **Станьте в ряд**

Попросите учащихся встать в ряд, исходя из какого-либо качества или предпосылки. (Укажите, где начинается и заканчивается ряд).

Пример качеств/предпосылок:

- Алфавитный порядок (имя или фамилия)
- Год рождения/возраст, месяц или день рождения
- Рост, размер обуви, длина волос

Упражнение покажется сложнее, если группа должна будет сформировать ряд в тишине. Тогда им потребуется найти невербальный способ общения.

Отследите при помощи нескольких вопросов, как все прошло и узнали ли учащиеся что-либо новое друг о друге или о себе? Был ли кто-то, кто организовывал группу, принял на себя руководство, и т.д.?

### **Пуганица**

Попросите учеников встать в круг и закрыть глаза. Постепенно выполняйте следующие инструкции:

Все сделайте два шага вперед. Все поднимите правую руку. Возьмите за руку кого-то другого. (Глаза закрыты). Сейчас поднимите левую руку. Возьмите кого-то другого за руку левой рукой.

Когда все наши руки, за которые держатся, можно открыть глаза – не отпуская рук. Сейчас группа должна, извиваясь, сформировать новый круг, не отпуская рук друг друга.

Если группа очень большая, то ее можно разделить на две группы и проводить упражнение параллельно. Решайте сами, можно ли группе говорить или она должна молчать (что сложнее).

Отследите тем же образом, что и в предыдущем упражнении.

### **Мои колени – твой стул**

Попросите учащихся встать в круг, лицом в одну сторону, животом к спине. Положите руки на плечи впереди стоящего – с согнутыми руками вы достигните нужного расстояния. Опустите руки и попросите всех осторожно сесть (на колени друг друга), говоря при этом: «Пожалуйста, садитесь!»

Если «сидящий круг» получился надежным, то можно попросить учащихся медленно двигаться вперед, делая маленькие шажки – левой ногой – СЕЙЧАС, правой ногой – СЕЙЧАС, и т.д.

Отследите тем же способом, что и в предыдущем упражнении.

## **ШАГ 2 – Сделать осознанным и начать процесс**

**Целью этих упражнений является сформировать понимание и интерес к предмету и вопросу образа жизни. Посредством работы с воззрениями и отношениями возрастает осознанность – и учащиеся тренируются давать оценку, слушать, уважать мнение других, и возможно пересматривать свою точку зрения.**

### **Четыре угла**

Исходным пунктом является утверждение, которое выражает определение личностной жизненной позиции. Три из углов представляют собой заданные альтернативы, в то время как четвертый угол представляет собой открытый вариант, где участники сами выбирают свой ответ.

Руководитель зачитывает утверждение и размещает варианты ответа в каждом углу, и участники идут и становятся в тот угол, который максимальным образом соответствует тому, что они чувствуют и думают.

Когда все определились с выбором угла, они обсуждают в парах, почему они сделали такой выбор. Всегда есть возможность поменять угол, если Ваша точка зрения изменилась. Если кто-то стоит в углу один, то руководитель должен подойти и побеседовать с этим человеком. Через несколько минут некоторые участники – представители каждого угла должны рассказать, как они думали и о чем говорили.

### **Предложения по упражнению «Четыре угла»:**

Ты только что закончил тренировку по хоккею и в раздевалке твоему другу Стефану парень из другой команды предложил попробовать жевательный табак (а Стефан его не употребляет). Как ты думаешь, что сделает Стефан?

1. Откажется, потому что не употребляет жевательный табак
2. Попробует, возьмет кусочек и положит за губу
3. Возьмет и скажет, что употребляет с...
4. Другой вариант

Утро понедельника и ты идешь в школу. На школьном дворе, где курить запрещено, стоят два новых учителя и курят. Что ты сделаешь?

1. Пройдешь мимо и ничего не скажешь.
2. Подойдешь к ним и скажешь, что курить на школьном дворе нельзя.
3. Пойдешь в учительскую, найдешь учителя, которого ты знаешь, и все ему расскажешь.
4. Другой вариант.

Если подростки начинают курить или употреблять жевательный табак, то, я думаю, это объясняется, прежде всего, тем, что:

1. Они хотят казаться старше
2. У них есть друзья, которые курят или употребляют жевательный табак
3. Что у них отсутствует мужество сказать «нет»
4. Другой вариант

**Рекомендация!** Напишите собственные вопросы для такого упражнения, исходя из ежедневных дилемм или возникающих вопросов.

### **Горячий стул**

Участники сидят в кругу на стульях, в запасе остается один пустой стул. Руководитель также сидит в кругу или стоит посередине и ведет упражнение.

Начните с того, что расскажите, что это упражнение на выработку и закрепление отношения: комментировать высказывания друг друга не позволительно – у всех есть право думать именно так, как они хотят, здесь и сейчас. Дайте понять, что в порядке вещей думать что-либо совершенно другое завтра, через неделю, через месяц.

Зачитайте утверждение или начните с: «Все, кто считает, что ... пересядьте. Тот, кто согласен, должен сесть на другое место. Если человек не согласен, он остается сидеть на прежнем месте».

Отследите результат, спросив нескольких участников о том, что они думали, когда поменяли место или остались на своем. Обратите внимание! У каждого есть право сказать «пас», если человек не хочет рассказывать.

**Рекомендация!** Соберите хорошие высказывания в «банк идей». Проверьте, однако, чтобы они были сформулированы так, чтобы никто не чувствовал, что на него указывают пальцем.

#### **Возможные утверждения:**

- *Хорошо, что введен запрет на курение в ресторанах и кафе*
- Молчать – значит соглашаться
- *Курильщики – люди популярные*
- Когда тебе исполняется 15 лет, ты можешь взять ответственность на себя и решать сам
- *Следовало бы сделать так, чтобы сигареты нельзя было продавать*
- Глупо, что существует возрастное ограничение на покупку жевательного табака и сигарет
- *Спортсменам следовало бы никогда не курить*
- Родители – это важные образцы для подражания для детей
- *Младшие братья и сестры всегда берут пример со своих старших братьев и сестер*
- Персонал школы не должен вмешиваться в то, что дети делают в свободное время
- *Для взрослых и детей в отношении табака должны существовать одинаковые правила поведения в школе*
- Курить – это круто
- *Те, кто не пробует жевательный табак, трусят*
- Те, кто говорит «нет» курению, отличаются хорошей верой в себя
- *Взрослые говорят одно, а делают другое*
- Родители должны запрещать своим детям курить и употреблять жевательный табак
- *Пассивное курение не опасно*
- В том, что курят подростки, виноваты взрослые
- *Некоторые курят, чтобы казаться крутыми*
- Рассказывать родителям о том, что их ребенок курит, правильно
- *Подписание контракта о неупотреблении табака может быть хорошей поддержкой для некоторых людей*
- Сложно быть хорошим образцом для подражания, если употребляешь табак
- *Важно работать с вопросами табакоупотребления в школе*

#### **Альтернатива**

Участники, которые согласны, встают, те, кто не согласны, остаются сидеть. Можно также сесть на самый край, что будет означать, что человек не уверен.

#### **Горячая рука – как вариант этого упражнения**

По аналогии с описанным выше, но может использоваться и для больших групп. Участники стоят. Те, кто согласны, поднимают руки. Те, кто не согласны, держат руки по швам. Если человек не уверен или сомневается, он должен скрестить руки на груди. Пусть участники закрывают глаза во время отдельных частей этого упражнения.



### **ЧАСТЬ 3. РАБОТА ПРОТИВ ТАБАКА В ШКОЛЕ**

**Работа с различными темами требует планирования. Ниже следует несколько конкретных рекомендаций – основанных на сборном опыте школ и персонала за несколько лет.**

Работа должна состоять из разнообразных моментов, которые пробуждают любопытство и интерес, а также содержат факты и приносящие удовлетворение компоненты. Подумайте, как можно максимально длительное время стимулировать учащихся использовать обе половинки мозга и совмещать факты/теорию с изображением и переживанием.

Планируйте вместе с учащимися и адаптируйте степень сложности к возрасту и интересу учащихся. Попробуйте сотрудничать с другими учителями/предметами, родителями, стоматологической службой, местными магазинами, обществами и т.д.

Избегайте делать упражнения, в которых ученики играют роль курящих или употребляющих жевательный табак – исследования показывают, что это может дать обратный эффект. Не всегда можно управлять происходящим, но можно избежать подстрекания.

#### **Манера поведения взрослых**

Взрослые в школе несут ответственность за то, чтобы анти-табачная профилактическая работа характеризовалась хорошим и комфортным настроением. Важно, чтобы не возникало ощущения «они и мы» среди различных групп. Планируйте так, чтобы вовлечь ВСЕХ в мероприятия и упражнения, которые ведут к позитивному воздействию.

#### **Работа с вопросами табакоупотребления**

Изучение вопросов табакоупотребления может происходить на всех предметах, подумайте, какой угол зрения подойдет для Вашего предмета. Или проведите небольшое исследование среди своих учеников:

- Попросите учеников каждого по отдельности или в паре написать вопросы о табаке, с которыми они хотели бы поработать или интересуются. Используйте стикеры.
- Соберите все идеи/стикеры и отсортируйте их согласно направленности на доске
- Пусть ученики подумают о разных способах ответа на эти вопросы – запишите на доске
- Пусть ученики выберут предметную область, каждый сам по себе или в группе

Выберите различные способы ответа. Всегда приятно иметь окончательный результат, который можно видеть и документировать. Покажите его в классе, в школе, для учеников помладше, родителей, родственников и окружения. Помогите ученикам с идеями, например:

- Газета
- Открытки
- Письмо редактору
- Выставка
- Плакат
- Театральное представление
- Музыка/мюзикл

- Фильм/видео

**Рекомендация!** Собирайте идеи, мысли, планы и схемы. Это облегчит Вашу задачу в следующий раз при проведении работы по теме. Также не упускайте из виду национальные конкурсы и кампании, напр. «Некурящее поколение».

## ТЕМА ТАБАК

Ниже следует несколько примеров того, что можно включить в тему «табак», возможно, как часть более обширной темы образа жизни – с содержанием, в котором есть факты, которое пробуждает любопытство и даже приносит удовольствие!

Вы знаете, что подходит Вашим ученикам больше всего, мы приводим здесь несколько рекомендаций касательно того, что может быть подходящим для работы в разных возрастах. Не бойтесь повторений, всегда можно изменить угол зрения на предмет, варьировать упражнение и углубиться.

При планировании одного или нескольких тематических дней можно исходить из следующих направляющих слов и активных способов обучения:

**Дискуссия** – суммирование мероприятия, групповой беседы, лекций и фильмов при помощи обсуждения

**Вжиться в образ** – посредством упражнения на выработку и закрепление отношения, форум-театра или ролевой игры.

**Исследование и прочтение** – розыск фактов в книгах, журналах и в Интернете. Прояви любопытство и изучи критически.

**Интервью и учебный визит** – всегда поучительно встречаться с новыми людьми и новым окружением. Всегда готовьте заранее.

**Написание** – собственных рассказов, драм и стихотворений. Или статей/репортажей, писем редактору и пр.

**Создание** – плакатов, коллажей, выставок, газет

**Действуйте** – разыграйте театральное представление, мюзикл, музыкальное видео или информационное видео. Информировать учеников помладше. Сделайте выставку и пригласите родственников и друзей. Раздайте информационные папки или газету «нуждающимся».

**Момент соревнования** – может использоваться при различных мероприятиях. Всегда приятно получить маленький приз, например, выпить кофе в классе, получить фрукт, коробочку витаминов или пакетик с конфетами, лотерею, бесплатное кофе в ученическом кафе или статьи из стоматологической службы. Спросите, может, родители захотят внести свой вклад.

**Документируйте** – собирайте и используйте материал класса для информационной папки, газеты, тематической книги, выставки

**Анализируйте** – с учениками и коллегами

**Сохраняйте** – хорошие идеи и планы для следующего раза

## 6-Й КЛАСС

### **Преимущества некурящего**

При посещении класса сотрудниками стоматологической службы в рамках «Дуэта против табака» предусматривается составление карты идей, где спонтанным образом записываются все преимущества в неупотреблении табака. Ведущий держит

ручку и записывает все предложения учащихся на доске. Если сложно начать – пусть они пообсуждают в течение минуты в парах.



### **Как жевательный табак и курение влияют на человека**

Когда человек молод, для него важно здесь и сейчас. Поработайте, исходя из этой темы: Есть что-либо позитивное в табаке и что является негативным, сейчас и в будущем? Исходите из того, что знают сами ученики и дополняйте фактами.

#### **Примеры вопросов:**

- Как воздействует курение на человека: сегодня, когда он подросток, через 20 лет, когда он родитель, через 50 лет?
- Как жевательный табак влияет на человека: сегодня, когда он подросток, через 20 лет, когда он родитель, через 50 лет?

Работа может проходить в группах поменьше, которые суммируют свою работу на большом листе бумаги с нарисованными иллюстрациями или аппликациями.

### **Что происходит с моим организмом, если я употребляю табак?**

Подготовьте большие листы бумаги размером 1 на 2 метра, например, листы ватмана, и мелки или маркеры.

Один учащийся ложится на бумагу, а другой обрисовывает контуры его тела. Нарисуйте различные части тела и органы тела.

Работайте дальше с вопросами:

- Какую функцию выполняют эти органы и части тела?
- Как воздействует на различные органы жевательный табак и курение?

Можно сделать так, что каждый работает с чьим-то телом, или проводить работу в малых группах с «общим» организмом.

### **Различные аргументы для ответа «нет, спасибо!»**

Предварите небольшим разговором о том, что, возможно, не всегда легко ответить «нет» сигаретам или жевательному табаку: что можно попасть в ситуацию, где это сделать непросто, что все мы разные и не всем одинаково просто сказать «нет» - и что поэтому хорошо продумать свое поведение заранее.

Все учащиеся получают бумагу и ручки. Вначале упражнение проводится для каждого, где ученики анонимно расписывают представленную ситуацию, в которую можно попасть, когда тебе предлагают попробовать жевательный табак или сигареты. Опишите вкратце ситуацию, место и какие люди в ней участвуют.

Ведущий собирает все примеры и раздает их затем в произвольном порядке в классе. Сейчас каждый должен подумать о том, что можно сказать и как можно выйти из этой ситуации достойным образом.

Проанализируйте, дав ученикам возможность рассказать друг для друга в парах. Затем приведите чей-либо пример для целого класса. Материал можно собрать и использовать различными способами, например, для брошюры или в качестве основы для небольших ролевых игр.

### **Мои самые важные аргументы для ответа «нет»**

Все записывают свои персональные и самые важные аргументы для того, чтобы не начинать употреблять жевательный табак или курить – желательно в формате «кредитной карточки», чтобы их можно было положить в бумажник или на больших листах бумаги, которые вешаются в классной комнате как декорации.

### **Cut it out\***

На сайте [www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org) можно загрузить “Cut it out”. Это ценный и достойный интерактивный материал с различными упражнениями для подростков с сопроводительным руководством для учителя.

---

## 7-Й КЛАСС

### **Представьте факты наглядно**

Можно различными способами сделать факты более конкретными посредством создания демонстрационных моделей, которые можно сохранить и снова использовать в различных контекстах, например, на выставке или на родительском собрании.

Используйте фантазию и создайте что-то, что указывает на различное содержание в проблемах употребления жевательного табака и курения, и то, что проникает в человеческий организм, когда человек курит или употребляет жевательный табак.

### **Несколько примеров**

Нарисуйте несколько банкнот достоинством 100 крон и покажите стоимость курения или употребления жевательного табака. Эти модели могут использоваться для различных временных периодов и количества жевательного табака и сигарет. Покажите наглядно стоимость при употреблении в течение года, возможно и в большем периоде. Также продемонстрируйте вещи, которые можно купить или сделать за те же суммы денег.

---

\* Исключите это

Количество жевательного табака, который человек засовывает в себя, если употребляет половинную дозу (=25 г) в течение года. Наглядно обрисовывается путем заполнения пластикового пакета 9 кг земли.

Количество смолы, которая проходит через легкие, если куришь 20 сигарет в день в течение 1 года. В зависимости от содержания смолы в сигаретах речь идет от 1 до 2,5 дл смолы в течение года. Продемонстрируйте, сколько смолы человек помещает в себя, если курит в течение более долгого времени. Поместите смолу в стеклянную банку и приклейте этикетку.

Оксид углерода – это удушающий газ, который приводит к ухудшению самочувствия путем ухудшения транспортировки кислорода в крови. Можно сказать, что оксид углерода занимает место кислорода в крови. Ухудшенное потребление кислорода и ухудшение самочувствия можно продемонстрировать наглядно при помощи рисунка беговой дорожки длиной 400 метров. Пусть ученики попытаются угадать, какова разница между курильщиком и некурильщиком. Она составляет 60 метров.

### **Дилемма, связанная с друзьями**

Подготовьте несколько различных кратких дилемм, связанных с друзьями, или позвольте ученикам написать свои, по отдельности или в группе. Ксерографируйте и раздайте. Пусть ученики подумают, в группе или в парах, какими разными способами можно разрешить эти ситуации и каким эффективным и позитивным образом можно отказаться от табака.

Пусть затем группы зачитают свои дилеммы и расскажут, к каким решениям они пришли. Спросите, есть ли у класса еще идеи и решения, которые могут пригодиться.

### **Пример дилеммы, связанной с друзьями**

*Ты и твоя лучшая подруга Анна катаетесь на велосипедах в пятницу вечером, направляясь во внешкольное заведение для проведения досуга. На середине пути вы встречаете учащихся из вашей школы, которые ходят в 9-й класс. Калле, в которого тайне влюблена твоя подруга Анна, среди них. Вы останавливаетесь и начинаете беседовать. Калле достает пачку сигарет и предлагает вначале Анне, которая смотрит на тебя... и берет сигарету. Затем он предлагает тебе.»*

#### **Что ты будешь делать?**

*«Карин, Сара и Джессика учатся в 8-м классе и все являются членами «Дуэта против табака» с весеннего семестра в 6-м классе. Однажды вечером в пятницу они встречаются у киоска, чтобы пойти во внешкольное заведение для проведения досуга. Сначала туда приходит Сара и некоторое время ждет Карин и Джессику, которые, хихикая, появляются из-за угла. Джессика достает пачку сигарет и предлагает вначале Карин, которая берет сигарету, а затем Саре, которая...»*

#### **Что будет делать Сара?**

### **Незаконченные предложения**

Подготовьте несколько незаконченных предложений, ксерографируйте для всех или покажите на проекторе. Пусть ученики каждый про себя подумают о собственном окончании предложения.

*Если бы я был родителем и моя 13-летняя дочь начала курить, я бы...*

*Если бы я был родителем и мой 15-летний сын начал употреблять жевательный табак, я бы...*

*Если я хочу достать сигареты, я...  
Подростки, которые начинают курить, делают это, потому что...  
Ученики постарше – важные образцы для подражания, чтобы ...  
Учителя, которые выговаривают учащимся, которые употребляют жевательный табак...  
Быть зависимым от никотина - ...  
Знаменитости, которые курят...  
Те, кто занимается спортом и употребляет жевательный табак...*

Незаконченное предложение может также завершать небольшой рассказ.  
Например:

*Лиза переехала в новый город и пошла в новый класс, где она еще никого не знает. Лиза скучает по своим старым товарищам. Она достаточно стеснительная и на переменах сидит в основном одна. Однажды Сандра спрашивает Лизу, хочет ли та пойти и попить кофе вместе после школы. Лиза очень этому рада и очень хочет пойти. Не только Сара, но и другие девочки из класса идут вместе с ними. После кофе они гуляют в парке, где Сара достает сигарету, которую она зажигает и затем передает по кругу другим девочкам. Когда сигарета оказывается перед лицом Лизы, ...*

### **Тренируйтесь аргументировать и участвовать в дебатах**

Важно найти собственные аргументы и тренироваться их использовать – и столь же важно показывать понимание и уметь слушать мнение других. Выберите несколько интересных предметов для обсуждения.

### **Некоторые примеры**

*За или против употребления жевательного табака в школьное время  
За или против того, что жевательный табак опасен  
За или против того, что решать – курить или нет, право каждого  
За или против, чтобы сигареты перестали выпускать*

Разделите класс на две группы. Одна половина подготавливает аргументы за, вторая – против.

### **Альтернатива 1.**

Пусть ученики в парах пообсуждают аргументы друг с другом. Подчеркните, что они должны уметь слушать, прежде чем начать отвечать. Дело не в том, чтобы кричать громче всех, а в том, чтобы найти аргумент для своей точки зрения и изложить его убедительным образом.

Суммируйте затем при помощи дальнейших вопросов, как ученики ощущали себя, когда выступали за или против, и слушали ли они друг друга.

### **Альтернатива 2.**

Разделите класс на две группы, которые будут искать факты и готовиться различными способами к аргументированию за и против. Группы затем выбирают 2-4 ученика, которые будут отвечать за группу. Прочие в классе – слушающая публика.

Назначьте ведущего дебатов, которые следит за дискуссией и за тем, чтобы правила исполнялись.

### **Возможные правила ведения дискуссий**

- Определите время для дискуссии заранее (не слишком долгое)
- Все выступающие получают одну минуту для изложения своего аргумента – за и против чередуются
- Слово предоставляется поднявшим руку
- Ведущий дискуссию следит за тем, чтобы список выступающий соблюдался
- Возможно минутное завершение с защитительной речью для каждого выступающего
- Завершите тем, что все остальные в классе получают возможность прокомментировать постановку вопросов и дискуссию.

---

## **8-Й КЛАСС**

### **Письмо редактору**

Начните с того, что класс совместно делает инвентаризацию всего, что актуально в различных моментах табакоупотребления. Поговорите о том, как пишется письмо в газету, о важности заголовка, содержания и длине текста, о том, как пробудить интерес в читателе.

Фигурировали ли какие-либо особые вопросы, связанные с табакоупотреблением, в СМИ за последнее время? Если тематический день связан с Днем свободы от табака 31 мая, или Неделей без табака (неделя 47), то материал и предложения по темам можно найти на [www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org). У учеников, как правило, всегда есть мысли о том, что важно с их точки зрения, например, когда речь заходит о несправедливости и вопросах сохранности окружающей среды.

Напишите краткие или длинные письма в газету – и отправьте в местные газеты. Следите за тем, будут ли они опубликованы!

### **Интервью среди членов класса**

Разделите, если это возможно, класс на новые пары. Пусть учащиеся проинтервьюируют друг друга на основе нескольких предварительно заданных вопросов, частично о людях, частично о важных предметах, таких как табак, образ жизни или другое. По возможности дополните (цифровыми) фотографиями или нарисованными автопортретами. Повесьте на стенах в классе или сделайте «Собственную книгу класса».

### **Интервью и учебный визит**

При проведении интервью и учебного визита важно хорошо подготовиться. Иногда полезно собрать сведения о человеке или месте. Всегда хорошо подготовить вопросы и последующие вопросы. Если вы используете магнитофон, спросите заранее, нет ли возражений. Если ответы записываются, то хорошо распределить роли, так чтобы один записывал, а другой задавал вопросы.

### **Газета о табаке**

Цель – создать газету, которую можно раздать «нуждающимся», например, зависимым от никотина людям. Потребуется около 5 уроков, или один тематический день.

Назначьте одну девочку и одного мальчика на должность главного редактора. Разделите учеников на группы по три или четыре человека, которые выбирают свою область/свою рубрику и формируют «местные редакции». Запишите предложения на

доске и следите за тем, чтобы это было хорошее распределение. Определитесь с размером газеты (например, формат А4), количеством страниц и размером статей, например, не менее одной страницы.

Редакторы отвечают за формат, название газеты, делают главную страницу с помощью поступившего материала, добавляют юмористические моменты и факты. Они следят за тем, чтобы газета была сделана вовремя и вдохновлять различные редакции.

Возможное содержание: история табакоупотребления, реклама, табак и здоровье, табак и беременность, табак и окружающая среда, табак и деньги, зависимость от табака, как избавиться от табачной зависимости.

### **Конкурс плакатов**

Как сделать так, чтобы твой посыл был воспринят. Изображение или текст привлекают наблюдателя? Предварите упражнение рассказом об изображениях, рекламе и послы. Кто входит в целевую группу. Посмотрите на объявления и обсудите текущую рекламу.

Дайте ученикам задание, по отдельности или в группе. Или ученики могут выбрать задание сами. Хорошо, если они продумали, какой посыл они хотят донести и кто входит в их целевую группу.

### **Примеры заданий:**

Нарисуйте плакат, посвященный свободе от табака.

Нарисуйте плакат против курения. Целевая группа: дети до 12 лет.

Нарисуйте плакат против жевательного табака. Целевая группа: молодые девушки и женщины.

Нарисуйте плакат, который поможет взрослым освободиться от своей никотиновой зависимости.

Сделайте выставку из этих плакатов. Пусть жюри выберет несколько победителей в разных классах.

## 9-Й КЛАСС

### **Финансовый аспект**

Пусть ученики поработают различными способами с финансовым аспектом. Приведите пример, который демонстрирует расходы на табакоупотребление.

### **Варианты:**

- Сколько будет стоить выкуривание одной пачки сигарет в день в течение года?
- Сколько будет стоить выкуривание одной пачки сигарет в день в течение всей жизни?
- Сколько будет стоить употребление жевательного табака в день в течение года?
- Сколько будет стоить употребление жевательного табака в день в течение всей жизни?

Пусть ученики каждый по отдельности подготовят изображение того, на что они хотели бы потратить эти деньги – с приложениями и/или иллюстрированными картинками и надписями. Сделайте выставку полученного материала.

### **Табак и совместная жизнь**

Предварите расспросом о том, что класс знает о том, как табак вредит совместной жизни, размножению, плоду и маленьким детям.



Пусть ученики затем углубятся в выбранные области, по отдельности или в группе. Рассказ о сделанном должен строиться таким образом, что все в классе приобретают часть знаний другого, например, в виде устной презентации, в форме выставки или брошюре на основе сделанного, где каждый получит свой экземпляр.

### **Осознанный выбор/определение собственной жизненной позиции**

Поговорите с учениками о том, как делать различные выборы и как эти выборы различными способами будут влиять на их дальнейшую жизнь. Подумайте о том, являются ли все выборы активными и способными воздействовать на самого индивида. Дайте ученикам задание найти несколько примеров того, как различные выборы могут влиять на человека в течение его жизни. Подумайте о различных типах выбора, которые могут быть активными, случайными, эмоциональными, традиционными, культурными и т.д. Обсудите, как можно уважительным образом общаться с людьми в своем окружении, которые сделали иные выборы, чем те, что сделал ты сам.

В 9-м классе, возможно, кто-то начал употреблять табак и, как мы знаем, это выбор, который разными способами влияет как на того, кто активно употребляет табак, так и на окружение. Пусть ученики по отдельности подумают и запишут свой активный выбор в плане употребления табака или отказа от него и мотивируют свой выбор, указав по возможности не менее 5 различных причин.

Я выбираю.....  
Потому что.....  
.....  
.....  
.....  
Имя.....

Решите вместе, будет ли, и в таком случае, каким именно, подведение итогов. Можно прочитать то, что было написано, друг для друга в целом классе, группах поменьше или парах – или повесить бумагу и попросить класс пройти и прочитать выборы их товарищей.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛ**

### **Тематический день, посвященный табаку, для 6-го класса**

Несколько из школ региона начинают работать с методом «Дуэта против табака» с проведения тематического дня, посвященного табаку. Некоторые школы проводят этот день в отдельных классах на своей территории. Другие классы приглашаются в 7-9 классы школы или в другое место, например, во внешкольное заведение по организации досуговой деятельности детей.

В Норршё все будущие 7-е классы приглашаются поучаствовать в тематическом дне против табака. День планируется и проводится при помощи сотрудников стоматологической службы и персонала школы, работающего с 7-9-ми классами, а также учеников. Затем итогов тематического дня обсуждаются на родительском собрании и вечере подписания контрактов.

День содержит факты о табаке с подведением итогов и рекомендациями, показ драматического представления, творческую мастерскую и игровой форум, и завершается лотереей автографов и раздачей призов. Этот день ученики ценят и ждут с

нетерпением, и часто именно в этот день они делают сознательный выбор участвовать в «Дуэте против табака». Схематическое предложение есть на сайте [vll.se/tobaksfri](http://vll.se/tobaksfri).

### **День охраны здоровья с представителем «Дуэта против табака».**

Несколько школ демонстрируют свою работу в другом контексте. Позитивное в этом то, что на мероприятиях присутствует много взрослых, и что они являются/становятся взрослыми партнерами.

В муниципалитете Сурселе при проведении Дня охраны здоровья также присутствовал представитель «Дуэта против табака». Школа организовала небольшую ярмарку, стратегически расположенную рядом с «огненными душами» из стоматологической службы.

Целью было информировать жителей муниципалитета о «Дуэте против табака» и предоставить возможность обсудить воззрения и профилактическую работу в отношении табака.

В течение дня состоялось много приятных бесед. Большинство хотели рассказать о том, как они сами прекратили употреблять табак и обо всех преимуществах, которые они от этого получили. Нам также удалось «заполучить» несколько новых спонсоров для работы в школе.

*Школа Виндельэльв в Сурселе*

#### **1. Имя, фамилия и класс?**

Фелисия Морен, 6-й класс в Норшёвален (2004 г.)

#### **2. Что ты здесь делаешь? Тебе интересно? Почему (нет)?**

Здесь мы пишем и рисуем оружие замедленного действия, почему не стоит употреблять наркотики. Да, мне интересно. Мне нравится рисовать, получается очень здорово, и нужно говорить людям, как глупо курить или употреблять жевательный табак.

#### **3. Почему, как ты думаешь, вы проводите этот день?**

Чтобы информировать молодежь о том, что глупо употреблять наркотики.

#### **4. Считаешь ли ты, что важно не употреблять табак?**

Да, твое здоровье намного лучше, если ты не куришь или не принимаешь другие наркотики, и живешь дольше.

#### **5. Ты состоишь в «Дуэте против табака»?**

Нет, пока еще я не подписала контракт, но обязательно сделаю это!

#### **6. Как ты думаешь, ты останешься в «Дуэте» в старших классах?**

Да, останусь.

### **Участвующие в Дне профессионалы по поиску в Интернете**

Конкурс в компьютерном зале. Подготовьте 15-20 вопросов, после того как сами посетите [www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org). Затем пусть ученики, по отдельности или в паре, ищут ответы на том же сайте.

Пусть ученики исправляют ответы друг друга, или соберите их ответы и исправьте их. Пройдитесь затем по ответам совместно, возможно использование проектора. Желательно иметь несколько маленьких призов для победителей.

*Школа Хаммар в Вэннэсе*

### **Барометр здоровья показывает количество неупотребляющих табак членов**

В школе Брэнтберг рабочая группа, занимающаяся «Дуэтом против табака» во главе с директором школы сделала барометр здоровья для четкого видения имеющихся

и выявления будущих членов. Помимо этого, среди рабочих команд был пущен вызов: какая команда соберет наибольшее число членов «Дуэта против табака»?

Учитель труда и несколько родителей сделали барометр здоровья, который разместили так, что он первым бросается в глаза, когда заходишь в школу. Там также есть барометр, который показывает стоимость вредительства. Руководство школы дает ученикам определенную сумму денег раз в семестр на собственные мероприятия и покупки. Если в школе отмечается факт вредительства, то деньги из этой статьи изымаются, и ученики сразу же видят, как уменьшаются деньги в барометре.

*Школа Брэнтберг, Умео*

### **Фрукт при показе членской карточки**

Поищите спонсора или финансирование для покупки фруктов. Выберите не скоропортящийся и дешевый по сезону фрукт. Поговорите с персоналом столовой школы, которые наверняка помогут с закупкой и хранением. Предложите членам «Дуэта против табака» получить фрукт в ученической комнате отдыха, показав свою членскую карточку. Мы предлагаем, что это будет происходить в течение определенного времени дня. Таким образом, осуществляется поддержка выбора неупотребления табака, и ученики получают полезный фрукт.

*Школа Тундальс, Робертсфорс*

### **Вафля к пятничному кофе**

В последнюю пятницу каждого месяца в ученической комнате отдыха пахнет вафлями. Там поливаются сливками вафли, предназначенные для учеников-членов «Дуэта против табака». При показе членской карточки они получают дополнительное лакомство в виде вафли (или пирожного). Ученики, не являющиеся членами, должны заплатить за свою порцию. Желательно задействовать учеников в этой работе, так что они смогут потренировать свои навыки в выпечке вафель. Запах вафель разносится по школе и становится ясно, что членство в «Дуэте против табака» оправдывает себя.

*Школа Булиден, Булиден*

### **Сделайте значок, посвященный неупотреблению табака**

Пусть ученики поработают с вариантами значков и посоревнуются друг с другом. Готовые предложения сдаются в жюри, в котором есть представители от взрослых и учеников школы, или пусть ученики проголосуют за победителя. Если затем будут найдены спонсоры для печатания этих значков, пуговиц или стикеров для поддержки неупотребления табака, то все это будет иметь еще более позитивное значение.

*Школа Финнбак, Люкселе*

### **Cut it out**

Во время дня различных мероприятий в Бюрео, школа при поддержке спонсора в муниципалитете Шеллефтео получила помощь в виде целого автобуса с компьютерами. В школе на нескольких компьютерах был загружен сайт Cut it out, так что ученики в 6-м и 7-м классах смогли поработать с этим материалом в течение урока. День мероприятий против табака входил в тему охрану здоровья, которая обсуждалась в мае месяце 2005 г.

*Школа Бюрео, Бюрео*

**Школа Шэргор в Хольмсунде** имеет долгую традицию превентивной работы против табака посредством музыки. Уже в 1994 г. было записано первое видео против

табака с группой девушек в Хольмсунде. Это послужило основой для рок-видео, которое было выпущено в 2004 г. Сейчас стоит целью выпустить еще одно рок-видео в будущем учебном году. Работа стала возможной благодаря сотрудничеству со внешкольным заведением по организации досуговой деятельности учащихся, учителями музыки, контактными лицом школы и рабочей группой – и, что не менее важно, представителями учащихся, которые состоят в «Дуэте против табака»\*.

### **Тематический день с конкурсом тортов**

Цель – учащиеся должны сформировать собственные послания и сделать осознанный выбор против употребления табака и за независимость от табака приятным способом. Это также упражнение на закрепление навыков сотрудничества, где тренируется несение личной ответственности и планирование работы. Общение в этих приятных формах в рамках ежегодной темы против табака создает комфорт и приносит радость от работы.

#### **Ход работы**

Учитель заранее делит класс на группы для выпечки тортов, в каждой из которых принимает участие 6-8 учеников. (Не забудьте о тех, кто, возможно, отсутствует.)

Работа состоит из шести моментов:

#### **1. Планирование**

Ученики должны испечь торт с посланием против употребления табака и за независимость от табака. Группа вместе решает, как этот торт будет выглядеть. Существует две категории в соревновании: лучшее послание и лучший дизайн. Затем ученики путем голосования выбирают лучшие торты – но не имеют право голосовать за торты своего класса.

#### **Школа предоставляет всем ученикам:**

*Форму для выпечки торта*

*Пропитку/соус*

*3 дл сливок*

*немного присыпки*

*картон для торта*

#### **Это ученики приносят сами:**

Решите, что вам нужно взять с собой, потому что вы будете делать торт в собственной классной комнате. Чаще всего требуются:

*Посуда для взбития сливок*

*Мешалка*

*Ложка*

*Украшение для торта – конфеты, варенье, бананы и т.п.*

*Тарелка для того, чтобы есть с нее свой кусок, ложку и напиток*

*Определите, кто что приносит!*

#### **2. Выпекание**

Захватите с собой пакет с ингредиентами, который получили в школе, и принесите его в указанное место.

---

\* Далее следует текст песни «Давай, затуши сигарету».

Сделайте торт с послым против употребления табака и за независимость от табака.

Напишите название группы на оборотной стороне картона для торта.

Положите готовый торт в картон.

Принесите торт в помещение, где проходит голосование, и поставьте его на нужное место.

Вернитесь в классную комнату и уберите за собой.

### **3. Голосование**

Идите и проголосуйте в ваше время для голосования.

Выигравшая группа получает общий приз, например, пять лотерейных билетов, которые они проверяют совместно и делят возможный розыгрыш.

### **4. Съедание торта**

Красиво накройте на стол в классной комнате. Когда последний класс проголосовал, заберите свои торты. Ешьте и наслаждайтесь!

### **5. Уборка**

Проследите за тем, чтобы в классной комнате все было убрано. Вынесите мусор.

### **6. Оценка результатов**

- Что было наиболее позитивным?

- Что было менее позитивным?

- Как проходило сотрудничество?

- Научился ли ты чему-либо новому?

*Школа Хаммар, Вэннэс*

### **Игра «без табака»**

Собственная игра учеников, подготавливается ими на первом уроке и играется на втором.

#### **Первый урок – подготовьте игру**

Подготовьте игру, ксерокопировав карточки с вопросами согласно образцу. Пять карточек различного цвета на одного ученика – и несколько в резерве. Подготовьте игровое табло: увеличьте до формата А3 и сделайте так много игровых табло, сколько вам необходимо.

Игровое табло и образец карточек есть на сайте [vll.se/tobaksfri](http://vll.se/tobaksfri).

Разделите класс на группы по 4-6 учеников в каждой. Каждый ученик должен получить пять розовых, пять желтых и пять голубых карточек. На них они должны написать вопросы и ответы, касающиеся табака. Поищите фактический материал среди того, что взял с собой учитель или в Интернете, см. ссылки. Ученик должен расписаться на своей карточке, чтобы не получить свой собственный вопрос.

На РОЗОВЫХ карточках пишутся сложные вопросы и ответы

На ЖЕЛТЫХ карточках пишутся легкие вопросы и ответы

На ГОЛУБЫХ карточках пишутся вопросы, на которые надо отвечать «да/нет» и ответы.

## **Второй урок – собственно игра**

Соберите учеников в первоначальные группы. Играйте до тех пор, пока у вас не будет одного победителя на одно игровое табло. Желательно подготовить небольшие призы для выигравших.

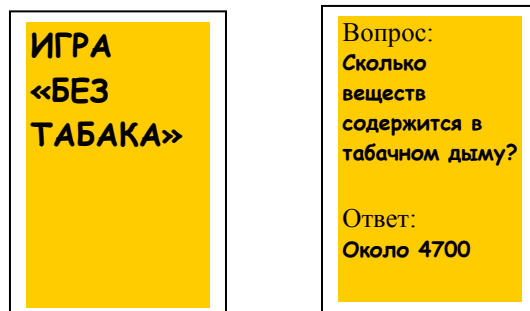
*Школа Хаммар, Вэннэс*

### **ПРАВИЛА ИГРЫ**

*Выберите персональный предмет игры (фишки) для каждого человека. Смешайте карточки с вопросами группы и положите кучей вверх ногами.*

*Все бросают кубик. Начинает тот, кто получил максимальное количество очков. Тот, кто начинает, бросает кубик. Если выпадает число «три», то из колоды вынимается третья карточка и зачитывается партнером по игре справа. Если выпала собственная карточка играющего ученика, то берется следующая по порядку. Цвет карточки отображает степень сложности. Розовый – 4 очка, желтый – 3 очка, голубой – 1 очко. Если ученик правильно ответил на вопрос, то он передвигается на количество шагов, которое соответствует выпавшей карточке - 4, 3 или 1 шаг на игровом табло. Если ученик не может сразу ответить на вопрос розовой или желтой карточки, то он может получить минуту на то, чтобы найти ответ в материале. Если он ответит правильно, то передвинется на 2 шага вперед (2 очка).*

*Положите карточку с вопросом в низ колоды, и пусть следующий игрок бросает кубик. Победит тот, кто первым доберется до цели!*



## **ПРЕБЫВАНИЕ В ШКОЛЕ, СВОБОДНОЕ ОТ ТАБАКА**

**Для успешной работы по созданию пребывания в школе, не омраченного воздействием табака, важно, чтобы школа имела хорошо укорененную, целостную и постоянно активную политику в вопросах табакоупотребления.**

В основе речь идет о том, чтобы взрослые в школе, совместно с родителями и прочими взрослыми вокруг подростков придерживались единой манеры поведения. Мы все являемся образцами для подражания, хотим мы того или нет.

На сегодняшний день у нас есть законодательство, которое запрещает курение в помещениях, предназначенных для ухода за детьми, школьной деятельности или прочей деятельности для детей и молодежи, а также в школьных дворах и соответствующих уличных территориях, рядом с детскими садами и в заведениях по обеспечению досуга детей. Это касается всех, кто находится на этих территориях, круглосуточно и без исключения. Директор ответственен за соблюдение этого правила.

Наряду с тем, что знания о вредном воздействии табака растут, вводятся новые директивы касательно предупредительных надписей и по всему миру с силу вступают новые законы. В Швеции последний закон о табакокурении вступил в силу 1 июня 2005

г. и касался введения запрет на курение в ресторанах и прочих местах, обслуживающих население.

Школа – это большое рабочее место для многих учащихся и взрослых. Поэтому очень важно, при помощи законов и знаний о вредном воздействии табака, существующих на сегодняшний день, сделать школу привлекательной и поддерживающей средой обитания, выступающей за свободу от табака.

Разработка политики может осуществляться различными способами. Шансы одержать успех возрастают, когда все в школе совместно разрабатывают политику, укореняют ее у родителей и поддерживают актуальной. Также, важной составной частью этого является информирование новых учащихся, родителей, учителей и заместителей.

*ПРИМЕР:*

Школа Брэнтберг активно участвует в «Дуэте против табака» с середины 90-х годов. Это означает, что в школе есть контактное лицо, рабочая группа и увлеченные ученики, занимающиеся этой работой. В работу школы входит проведение ряда различных анти-табачных мероприятий, среди прочего посещение классов на 7 году обучения, когда за здоровьем учеников следит «Дуэт против табака» и неделя в лагере для 8-х классов, где поднимаются вопросы табакоупотребления и прочие вопросы, связанные с образом жизни.

### **Анти-табачная политика школы Брэнтберг**

**Цель:** отсутствие табака в школе

**Правила:** Курение на школьной территории запрещено, как в помещении, так и на открытом воздухе. Это касается всех, как учащихся, так и персонал школы, родителей и прочих посетителей.

Употребление жевательного табака не разрешается во время пребывания в школе в школьное время. Это касается и взрослых, и подростков.

**Ответственный:** директор несет наивысшую ответственность за то, чтобы школьные анти-табачные правила соблюдались.

Ректор должен активно вмешиваться, если персонал школы нарушает анти-табачные правила школы. Весь персонал школы должен всегда помогать соблюдать анти-табачные правила. Руководство школы, учителя и прочий персонал должны активно вмешиваться, если станут свидетелями употребления жевательного табака или курения и информировать воспитателя (желательно в письменном виде).

1. Когда сообщение о нарушившем правила ученике поступает воспитателю, он должен побеседовать с учеником и затем информировать родителя/опекуна.
2. В следующий раз воспитатель направляет домой к ученику школьное «табачное письмо».
3. В третий раз ученик и родитель/опекун вызываются в школу для разговора с кем-либо из «специалистов по табаку», например, школьной медсестрой, куратором или другим лицом из «Дуэта против табака». На этой встрече также предлагается повторить беседу попозже.

### Сообщение о факте употребления табака

Здравствуйте, родитель! Дата.....

Сегодня мы столкнулись с тем, что Ваша дочь/сын ..... из ..... класса употребил(а) табак во время пребывания в школе. Как Вам известно, школа Брэнтберг и весь муниципалитет Умео придерживается правила, которое запрещает такое поведение. В нашу политику входит уведомить родителей в каждом случае, когда мы сталкиваемся с тем, что ученик не соблюдает это правило. В школе регулярно проводится обучение, касающееся вредного воздействия табака, но нам также необходима Ваша помощь в этой работе. Нам бы хотелось, чтобы Вы серьезно поговорили со своим ребенком, как о вредном воздействии табака, так и о важности соблюдения правил школы.

С уважением, .....

Это один из многочисленных примеров. Самое важное – чтобы вы совместно нашли собственный способ работать с проблемой табакоупотребления, и чтобы работа была укорененной – и получала поддержку руководства школы.

Наш опыт свидетельствует, что многие школы делают очень много в разных областях, затрагивающих наркотики и образ жизни. Вопрос употребления табака – это важная и само собой разумеющаяся часть в этой работе. Начните с того, что проведите тщательную инвентаризацию всего, что делается, запишите и используйте в качестве базы для дальнейшей работы.

Удачи!

### ПРИМЕР РАЗВИВАЮЩЕЙ БЕСЕДЫ

**Исследования показывают, что достаточно задать несколько кратких вопросов об опыте употребления табака, чтобы увидеть измеримое сокращение употребления табака. При этом, школа отмечает, что употребление табака – это важный вопрос. Ученик получает поддержку в своем выборе не курить – а родителя поддерживают и напоминают ему о его ответственности.**

Беседа должна носить поддерживающий, уважительный характер и представлять собой диалог. Покажите, что Вы искренне и по-настоящему заинтересованы. Будьте в курсе дел, когда речь заходит об анти-табачной профилактической работе школы.

Подумайте, как Вы построите беседу с употребляющим табак учеником, исходя из заботы о нем и требуемых аргументов.

**Вот какие вопросы о табаке Вы можете задать:**

- Ты состоишь в «Дуэте против табака»?

- Если «да» - дайте позитивный комментарий и задайте следующие вопросы:
  - Это было для тебя само собой разумеющимся?
  - Как у тебя складываются дела, как тебе кажется?



- Кто твой взрослый партнер?

- Если «нет» - задайте такие вопросы, как:
  - А раньше ты состоял в «Дуэте»?
  - Почему ты решил не продолжать?
- Если ученик **никогда не состоял** в «Дуэте против табака»:
  - Почему ты решил не становиться участником «Дуэта»?

**Варианты вопросов ученику, который употребляет табак:**

- Ты почувствовал на себе какие-либо симптомы курения/употребления жевательного табака?
- В какое время дня ты берешь свою первую сигарету/порцию жевательного табака?
- Как часто ты куришь/употребляешь жевательный табак?
- Как много ты выкуриваешь/употребляешь жевательного табака за неделю?
- Ты хотел бы узнать что-либо новое в отношении табака и его вредном воздействии?
- Ты когда-нибудь думал над тем, чтобы бросить?

Если ученик думал о том, чтобы бросить – спросите его, нужна ли ему в этом помощь.

Прежде чем провести такую беседу, Вы должны узнать, предлагается ли помощь органами охраны здоровья ученика или куда ученик может обратиться. Поддержите родителей в том, чтобы они вдохновляли своих детей на дальнейшие размышления. Любой человек может позвонить на горячую линию «Бросай курить» по тел. 020-84 00 00.

Послушайте и возьмите на вооружение все точки зрения – это важно. Спросите, есть ли какая-либо мысль, которую нужно передать в школьную рабочую группу «Дуэта против табака».

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВЕБ-САЙТЫ:**

[www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org) – содержит максимум информации о табаке. Загрузите Cut it out с домашней страницы.

[www.ragnarok-sweden.nu](http://www.ragnarok-sweden.nu) – интерактивная страница для подростков

[www.nonsmoking.se](http://www.nonsmoking.se) – актуальное от A Non Smoking Generation, конкурсы и материал

[www.tobaccofreekids.org](http://www.tobaccofreekids.org) – англоязычный сайт о табаке для подростков

[www.fhi.se](http://www.fhi.se) – содержит актуальные факты и материал о табаке

[www.cancerfonden.se](http://www.cancerfonden.se) – факты на их странице, посвященной прекращению курения

[www.tobaccoorhealthsweden.org](http://www.tobaccoorhealthsweden.org) – профессиональные общества против табака, информация, членство и т.д.

[www.teachersagainsttobacco.org](http://www.teachersagainsttobacco.org) – учителя против табака

[www.vll.se/tobaksfri](http://www.vll.se/tobaksfri) - домашняя страница Губернского совета региона Вэстерботтен и «Дуэта против табака»