Methodology & Experience
Методика и опит

ТЮТЮНОПУШЕНЕ ИЛИ ЗДРАВЕ – ИЗБЕРЕТЕ САМИ

Ученически съвет и XII„в“ клас
Средно училище „Пенчо П. Славейков“ – София

Резюме. Текстът представя опита на Ученическия съвет и XII„в“ клас в 1. Средно училище „Пенчо П. Славейков“ при организиране на кампания срещу тютюнопушенето. Показани са етапите на кампанията, както и резултатите от нея – намалял с 12,5% брой на учениците пушачи.

Авторите на текста споделят етапите на работа, получените резултати, начина, по който са постигнати те. Предложени са и няколко въпросника за оценка на ситуацията преди, по време и след осъществяване на инициативата.

Keywords: students; smoking; ant-smoking campaign; results; questionary

Тютюнопушенето е една от доказаните водещи предотвратими причини за болестност и смъртност. По данни на Световната здравна организация (СЗО) всяка година над 5 милиона души в целия свят умират преждевременно от заболявания, свързани с тютюнопушенето, като до 2030 година смъртността се очаква да достигне до 8 милиона годишно. Много от бъдещите жертви днес са деца, което означава, че в следващите 20 години 500 милиона сега живи и здрави деца и юноши ще бъдат убити преждевременно от тютюна. България попада в класация на „Уолстрийт джърнъл“ с 10-те страни в света с най-голям дял пушачи от населението за 2012 година. Страната ни е посочена на пето място в списъка, съставен на базата на данни на Американското дружество по ракови заболявания и Световната белодробна фондация.

Резултатите от „Глобално проучване на тютюнопушенето при младите хора“ България 2002 и 2008 година показват тревожна тенденция при разпространение на тютюнопушенето сред учениците в страната. Наблюдава се широко разпространение на тютюнопушенето с преобладаване при момичетата, както и снижаване на възрастовата граница на започване на пушенето. Около половината от учениците (58,8%) са експериментирали с цигари. Броят на момичетата превишава този на момчетата, особено в София. Броят на учениците, опитвали да пушат, нараства от 47,2% при 13-годишните, до 66,3% при 15-годишните. През 2008 г. над 25% от децата са опитвали първата си цигара, преди да навършат 10 години. Тревожен е фактът, че в групата на непушачите почти всеки 3-ти (31,2%) съобщава, че е скло-

нен да пропуши през следващата година. Около половината от децата пушачи изразяват желание да откажат цигарите (49,1%). Това желание изразяват еднакъв брой момчета и момичета. Опитите за отказване са неуспешни при 57,8 % от тях.

Въвличане на цялото общество, стриктното прилагане на законите за продажба на тютюневи изделия, обучение на търговците на дребно и обучение по проблемите на тютюнопушенето в училище са мерки, които могат да намалят разпространението и употребата на тютюнопушенето сред подрастващите, но доказано най-ефективни са програмите за отказване на цигарите за подрастващи, базирани в училищата. Важно въздействие върху моделите на поведение, свързани с тютюнопушене, имат интерактивните обучителни методи и методът „връстници обучават връстници“, както и изграждане на подкрепяща среда, получаване и ефективно използване на обратна връзка.

Предпоставки и начини за въвеждане на добрата практика. След направено проучване сред учениците на 1. СУ със съдействието на училищния психолог представителите на Ученическия съвет и ученици от XII„в“ клас установяват, че 65% от учениците от VI до XII клас определят себе си като пушачи. От тях по-голям процент са момичета на възраст 14 – 18 години. Около 30% от пушачите имат желание да откажат цигарите, като посочват следните причини: натрупани голям брой неизвинени отсъствия заради закъснения, свързани с тютюнопушене; недостатъчно и непълноценно хранене, заради средства, отделени за закупуване на цигари; пожълтяване на зъбите и неприятен дъх; лесен преход от цигари, свити с тютюн, към цигари с марихуана; задъхване и прилошаване. Проучването показа, че учениците пушачи са и с по-нисък успех в училище.

Резултатите от проучването водят до извода, че учениците от 1. СУ имат нужда от подходяща информация, подкрепа и позитивна мотивация, както и създаване на условия за постоянство в усилията да намалят или откажат цигарите. Отказването от нездравословен навик не може да стане за един ден, но може всекидневно да се правят малки и ползотворни крачки към постигане на целта. Още повече че юношеството е ключов период в развитието на човека и усвоените по това време поведенчески модели са определящи за здравето и качеството на целия човешки живот. В тази възраст доказано най-успешен е моделът „връстници обучават връстници“ и затова група доброволци от XII„в“ клас решават да преминат обучение при медицинската сестра и училищния психолог и да се заемат със задачата чрез програма от дейности да помогнат на учениците, които искат да намалят или да се откажат от тютюнопушенето.

Така се ражда идеята за провеждане на ученическа кампания „Тютюнопушене или здраве – изберете сами“, която да осигури на учениците от 1. СУ подкрепа и възможност да се справят с нездравословните навици, свързани с тютюнопушенето.

Представяне на добрата практика. Ученическата кампания „Тютюнопушене или здраве – изберете сами“ в 1. СУ се проведе в периода декември 2016 – ап-

рил 2017 година с основна цел да се предоставят на учениците знания, умения и средства за справяне с никотиновата зависимост; да бъдат придобити умения за преодоляване на физиологичните механизми и социалния контекст, свързани с тютюнопушенето. Тази кампания е част от Плана на координационния съвет на училището за осигуряване на обща и допълнителна подкрепа за личностното развитие на учениците и за превенция на зависимостите.

Кампанията стартира с изработване на информационни табла и поставянето им на възлови места в училището. През м. декември представители на Ученическия съвет и XII„в“ клас, който беше провъзгласен за „клас без тютюнев дим“, запознаха учителите със същността и целите на инициативата „Тютюнопушене или здраве – изберете сами“. С участието на ученици доброволци кампанията беше популяризирана чрез презентации и обяснена сред учениците, учителите и родителите.

Бяха изработени анкети (приложение 1) с цел проучване на ситуацията с тютюнопушенето в 1. СУ, отправен беше апел към всички пушачи, които искат да намалят или да откажат цигарите, да се включат в групи за собствен опит, в които да споделят, да получават информация, подкрепа и да следват определена програма за отказване от този вреден навик. Създаде се група от 10 доброволци, които след обучение се подготвиха да оказват конкретна помощ на желаещите да се справят с тютюнопушенето. Сформираха се две групи с общ брой 16 ученици от VIII до XII клас, които се включиха в програмата. За отчитане на ефективността на кампанията в началото (месец декември) и в края (месец април) участниците попълниха индивидуален въпросник (приложение). Обобщаването на въпросниците и основните изводи са представени в приложение 3.

На базата на споделената информация от учениците, които желаят да намалят или да откажат цигарите, бяха изработени индивидуални програми от шест стъпки.

1. Въвеждане на дневник на пушача, където се отбелязва кога, къде, колко цигари, в каква ситуация, както и причините за пушенето.

2. Определяне на дневен лимит от цигари – постепенно намаляване на броя цигари за ден, разделяне на цигарите в отделни кутии, да се носят толкова, колкото лицето е решило да изпуши, пушене на половинки и т.н.

3. Премахване или ограничаване на факторите, които провокират тютюнопушенето.

4. Намиране на заместители на пушенето – спорт, книги, дъвки, кино, разходка сред природата, игри, хобита, приятелства.

5. Награждаване за волята – със спестените от цигари средства да се купят желани и полезни неща

6. Релаксиране, спорт, пълноценно хранене.

През този период се проведоха и туристически походи, в които участваха и участниците в програмата за отказване и ограничаване на тютюнопушенето. Ефектът от преживените емоции даде своето отражение върху решението на участниците да отделят повече от свободното си време за дейности сред природата, а резултатът

е изготвяне на маршрути и график за провеждане на туристически походи до известни природни и антропогенни забележителности около София през следващата учебна година.

В обособения кът в училището за поставяне на материалите от кампанията беше поставено информационно табло относно програмата „София – Европейска столица на спорта 2018 година“ за съпътстващи спортни и училищни събития, както и възможности за включването в тях.

Беше изготвен график за използване на басейна и фитнеса на училището от участниците в кампанията. Дейностите по кампанията са популяризирани на информационни табла.

Всички дейности по кампанията са осъществени на принципа на доброволчеството с участието на ученици от 1. СУ и с пълната подкрепа на учителите и ръководството на училището.

Отчитането на резултатите от кампанията се осъществи през последната седмица на месец април в присъствието на ученици, учители и родители.

Резултати, приложение и развитие. Предварителните очаквания, че предвидените по кампанията дейности ще предоставят на учениците знания, умения и средства за справяне с никотиновата зависимост, което ще доведе до намаляване или отказване на цигарите, бяха потвърдени и доказани след отчитане на резултатите от експерименталното проучване в контролната група от 16 ученици. Сравнителните таблици (приложение 3) показват, че за 5 месеца е намалял броят изпушени цигари за денонощие при всички ученици от групата, а двама ученици са се отказали от тютюнопушенето; сведен е до 0% броят на учениците, които пушат сами вкъщи или на път за училище; увеличил се е броят на учениците, които пушат само в приятелска компания в почивните дни; намалял е броят на пушещите през междучасията; намалял е броят на учениците, които пушат, защото смятат, че с това стават по-популярни, както и на тези, които пушат, защото смятат, че цигарите ги успокояват; увеличил се е броят на тези пушачи, които смятат пушенето за вреден и безсмислен навик; всички, намалили цигарите, съобщават, че разполагат с повече пари и могат да си купуват повече храна или други желани неща; при всички ученици се забелязва увеличаване на любимите занимания в свободното време; всички анкетирани съобщават, че няма промяна в популярността им в училище след намаляване или отказване на цигарите.

Реализираните дейности по кампанията промениха до голяма степен вредните навици, свързани с тютюнопушенето на учениците, и поставиха началото на устойчив здравословен модел за справяне, съчетан с двигателна култура. Знанията по разглежданите проблеми, придобити от участниците в проекта, и натрупаният опит изградиха у тях култура за здравословен живот. Продуктите, изработени от участниците – постери, презентации и диплянки

от проведените дейности, допринесоха за популяризиране на здравословния модел за справяне със зависимостите и до увеличаване броя на желаещите да приложат модела на практика. Към Ученическия съвет на училището е създаден постоянен екип по здравословен начин на живот, който ще организира всяка година дейности за информация и подкрепа на всички ученици, които искат да приложат здравословния модел за справяне със зависимостите.

Заключение. Ученическият съвет и ученици от гимназиален етап в 1. СУ са убедени, че справянето със зависимостта от тютюнопушенето е реално постижимо въпреки многото аспекти, които обхваща. Като цяло, живеещият здравословно човек не пуши, поддържа здравословно тегло, храни се с полезни храни и спортува. С подходящ комплекс от дейности може да бъде опазено и възстановено здравето на учениците в 1. СУ и те да бъдат научени да се отнасят отговорно към собственото си здраве. Това беше доказано с успешната ученическа кампания „Тютюнопушене или здраве – изберете сами“ в 1. СУ „Пенчо П. Славейков“.

Приложение №1

Анкета за кампанията „Тютюнопушене или здраве – изберете сами“

Как определяте себе си?

Пушач	***Непушач***
1. От колко време пушите?	1. Родителите Ви пушачи ли са?
2. На колко години пропушихте и защо?	2. Имате ли приятели пушачи?
3. По колко цигари на ден пушите?	3. Някой някога предлагал ли Ви е цигара?
4. Единствен пушач ли сте в семейството?	4. Опитвали ли сте се да пушите цигара? Какви усещания получихте?
5. Смятате ли, че може да сте причина за пасивно тютюнопушене?	5. Оказвали ли сте се в ролята на пасивен пушач?
6. Смятате ли, че имате здравословни проблеми, свързани с тютюнопушенето? Споделете какви са те.	6. Вие самият били ли сте пушач някога?
7. Смятате ли, че давате много пари за цигари?	7. Мислите ли, че тютюнопушенето е лош навик?
8. Искате ли да се откажете от тютюнопушенето? (посочете защо)	8. Приемате ли електронната цигара като заместител на тютюнопушенето?
9. Електронната цигара решение ли е?	9. Бихте ли помогнали на други хора да се справят с тютюнопушенето?
10. Кои са Вашите любими занимания в свободното време?	10. Кои са Вашите любими занимания в свободното време?

Приложение №2

Въпросник за групата от 16 ученици, които участват в програмата за отказване от тютюнопушенето

1. ***По колко цигари на ден пушите?***

2. ***Обикновено къде и с кого пушите?***

3. ***Защо пушите?***

3. ***С каква сума дневно разполагате?***

4. ***Кои са Вашите любими занимания в свободното време?***

5. ***Оценете популярността си в училище от 1 до 10?***

Приложение №3

Резултати от кампанията „Тютюнопушене или здраве – изберете сами“

Процент отказали се от тютюнопушенето

% ученици преди кампанията	% ученици след кампанията
0%	12.5%

Брой цигари дневно

Брой преди кампанията	Брой след кампанията
15	10

Пушат сами вкъщи и на път за училище

% преди кампанията	% след кампанията
56%	30%

Пушат в междучасията в училище

% преди кампанията	% след кампанията
90%	47%

Пушат само в компания на купон

% преди кампанията	% след кампанията
0%	16%

Пушат, за да станат по-популярни

% преди кампанията	% след кампанията
56%	31%

Пушат, защото мислят, че цигарите ги успокояват

% преди кампанията	% след кампанията
62%	43%

Пушенето е вреден и безсмислен навик

% преди кампанията	% след кампанията
19%	63%

Ако не пуша, ще имам повече пари за храна и забавления

% преди кампанията	% след кампанията
31%	69%

Среден брой хобита на ученик

Брой преди кампанията	Брой след кампанията
1	3

Самооценка на популярността в училище от 1 до 10

Оценка преди кампанията	Оценка след кампанията
7	7

REFERENCES/ЛИТЕРАТУРА

(2002). *Globalno prouchvane na tyutyunopusheneto pri mladite hora – Balgariya 2002 i 2008 g.* Sofia: Ministerstvo na zdraveopazvaneto. [(2002). *Глобално проучване на тютюнопушенето при младите хора – България 2002 и 2008 г.* София: Министерство на здравеопазването.]

Carr, A. (2007). Ne pusha veche! Sofia: Kibea. [Кар, А. (2007). *Не пуша вече!* София: Кибеа.]

Seydman, D. (2014). *Kak da otkazhem tsigarite za 30 dni*. Sofia: Bard [Сейдман, Д. (2014). *Как да откажем цигарите за 30 дни*. София: Бард]
Shri Aurobindo. *Yoga i neynata tsel.* [Шри Ауробиндо. *Йога и нейната цел.*]

SMOKING OR HEALTH – CHOOSE BY YOURSELF

Abstract. The text presents the experience of the school council in the “Pencho P. Slaveykov” Secondary School in organizing a campaign against tobacco smoke. The stages of the campaign, as well as its results, are shown: a 12.5% drop in the number of pupil smokers.

The authors of the text share the stages of work, the results obtained, the way they are achieved. Several questionnaires are also available - for evaluating the situation before, during and after the initiative.

✉ **Student Council and 12^{c} Grade**
“Pencho V. Slaveykov” Secondary School
Sofia, Bulgaria
E-mail: sofia_1sou@abv.bg