|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Почему*** ***вы курите?*** | **З.** Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.**И.** Мне просто приятен запах табака.**К.** Я закуриваю, если волнуюсь.**Л.** Когда я не курю, то мне как будто чего-то не хватает.**М.** У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.**Н.** Когда я курю, мне кажется, что я становлюсьбодрее. |   **1 ГРУППА МОТИВОВ** 1. А + Ж + Н – мотив стимулирования. 2. Б + З + О – мотив удовольствия от самого процесса курения.3. В + И + П – расслабление, удовольствие, поддержка.  **2 ГРУППА МОТИВОВ** 4. Г + К + Р –снятие напряжения. 5. Д + Л + С – неконтролируемое желание  закурить, психологическая зависимость.  |
|   Анализируя приведенные ниже ответы на данный вопрос отметьте для себя, как часто вы курите по аналогичным причинам и поставьте против каждого ответа набранные очки:  за ответ *"иногда"* – 5 очков, *"часто"* – 4, *"от случая к случаю"* – 3,  *"редко"* – 2,  *"никогда"* – 1**А.** Чтобы поддержать себя в форме.**Б.** Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.**В.** Я испытываю удовольствие от того, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.**Г.** Я закуриваю, если чет-то расстроен.**Д.** Мне не по себе, если под рукой нет сигареты**Е.** Я курю автоматически, не задумываясь о причинах.**Ж.** Курю, чтобы собраться, сосредоточиться. | **О.** Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.**П.** Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.**Р.** Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.**С.** Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.**Т.** Случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурил ее автоматически, неосознанно. Посчитайте баллы, а по ним определите свои мотивы курения. По каждому мотиву вы можете получить от 3 до 15 баллов. Результат от 11 баллов и выше говорит о высокой степени зависимости курения от данного мотива, 7 и менее – о невысокой.  Например, за ответ А вы поставили себе 3 балла, за Ж – 1 балл, за Н – 2 балла. Сложим баллы по первому показателю: 3 + 1 + 2 = 6. Это значит, что курение не играет значительной роли в стимулировании ваших способностей. |  6. Е + М + Т –привычка.  ***Вариант первый:*** вы набрали более 30 баллов по 1 группе мотивов. Это значит, что ваша зависимость от табака скорее психологического, чем физиологического характера. В принципе, держа, перебирая в руках что-то более "безопасное" чем сигарета (карандаш, ручка, четки...), вы легко могли бы избавиться от курения. Шансы, что это вам сделать будет нетрудно, у вас высоки.   ***Вариант второй:*** дело принимает более серьезный оборот, если вы набрали 30 и более баллов во второй группе. Если вы действительно хотите бросить курить, то важно подумать над тем, чем же на самом деле помогает вам курение и попытаться заменить эту привычку. Для этого достаточно может оказаться лишь усилия воли. Но не стоит отказываться и от других средств. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Из зависимости есть выход –***  ***надо действовать!*****Притча: Надо действовать!** В двух флягах с молоком оказались две лягушки. Одна сказала: "Наше положение безнадежное", -- сложила лапки и утонула. Другая же, пытаясь выбраться, стала изо всех сил работать лапками. Вскоре из молока получилась сметана, сметана взбилась в масло и лягушка выбралась на свободу. |  |  ***7 шагов***  ***по преодолению***  ***зависимости от курения***1. ***Признай наличие проблемы***. Да, я курильщик

 со стажем.1. ***Перестрой свой режим дня.*** Выдели время для работы над собой: зарядки включающей упражнения на дыхание или медитации, занятий спортом, занятий по развитию имеющихся способностей. День следует "расписать" по минутам, чтобы не было "окон" и "дыр" для пустого времяпровождения.
2. ***Найди замену курению.*** В те моменты, когда тебе хочется курить, сделай что-либо приятное для себя, доставь себе удовольствие (часто курильщики заменяют сигареты семечками, ирисками, леденцами).
3. ***Разрушь имеющиеся связи***. Если ты постоянно куришь после еды, то у тебя установилась прочная связь между едой и курением которую следует разрушить, т. е. заменить курение каким-либо другим действием (например, прослушай любимую мелодию, устрой себе пятиминутный отдых или почитай эту памятку).
4. ***Осуществи свою давнюю мечту***. Найди себе занятие, которое будет доставлять тебе удовольствие.
5. ***Создай новое представление о самом себе***, как о человеке не курящем.
6. ***Заручись поддержкой друзей и семьи***. Заяви открыто о своем намерении бросить курить.

 ***И, наконец, посчитай сколько денег ты сбережешь и потратишь на более полезные вещи.******Желаем удачи!***  |  |  ***Ты хотел бы бросить курить?*** ***Поверь, это в твоих*** ***силах!*** ***Если возникли трудности, обращайся к нам за помощью и поддержкой*** **Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 15 имени А.З.Потапова ст.Лысогорской»** |