|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***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 становлюсь  бодрее. | **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»** |