

**МБОУ «Песчанская средняя общеобразовательная школа»
Ивнянского района Белгородской области**

Программа по профилактике негативных явлений в молодёжной среде

***«Школа за здоровый образ
жизни»***

Песчаное, 2013

Пояснительная записка

В нашей стране происходят резкие изменения в экономической, политической, социальной жизни. Сегодня можно предвидеть, что эти изменения приведут к появлению новых социальных проблем, которые в первую очередь скажутся на воспитании, развитии, социальном формировании детей, подростков, молодежи.

Рост социально-обусловленных заболеваний (алкоголизм, наркомания, распространение ВИЧ-инфекции и др.) являются сегодня особенностью "социальной среды" в которой живут и развиваются дети.

По данным Всемирной организации здравоохранения, показатель смертности от разных причин у лиц, даже умеренно потребляющих алкоголь, наркотики в 3-4 раза превышает аналогичный показатель для населения в целом. Статистика свидетельствует, что в России средний возраст начала употребления алкоголя снизился до 12,5 лет. Многие наркоманы начали приобщаться к наркотическим средствам уже с 8 лет. С каждым годом их число возрастает, но особенно в возрасте 13-15 лет.

Врачи, демографы, ученые бьют тревогу – Россия вымирает! В своем докладе на заседании Государственной Думы депутат А. Дмитриева отметила, что в условиях нынешней демографической ситуации и распространения вредных привычек среди населения такой страны, как Россия, может не стать через 50 лет!

Давайте задумаемся о вредных привычках, подстерегающих наших детей. Ведь именно сейчас формируется в их сознании модель будущей жизни, приоритеты, предпочтения. Как уберечь взрослеющих подростков от пагубной привычки?

Анализируя работу по профилактике вредных привычек, можно сказать, что в нашей школе каждый год происходит увеличение числа детей матерей-одиночек, неполных и малообеспеченных семей. Часто причиной неблагополучия в семье, разрыва семейных отношений становится алкоголь. В таких семьях очень часто находятся дети, составляющие «группу риска». Профилактика вредных привычек у таких детей, требует от учителя специальных знаний и навыков работы, направленных на раннее выявление и устранение психосоциальных проблем школьников в условиях образовательного процесса. Своевременное оказание помощи этим детям поможет предотвратить появление у них более серьезных проблем, а для этого педагогу необходимо иметь представления о психологическом здоровье школьников, условиях обучения и адекватных методах воздействия на детей.

Распространенность вредных привычек в подростковой среде - это общая тенденция, характерная как для России в целом, так и для регионов. Совершенно очевидно, что традиционный подход в организации и проведении профилактической работы в образовательных учреждениях не отвечает потребностям современного общества.

При проведении профилактической работы выяснилось, что наиболее эффективным методом искоренения вредных привычек среди учащихся

является установление доверительных отношений с подростками в ходе общения и ненавязчивое консультирование по данной проблеме, а главное вовлечение их в активную деятельность (учебную, творческую, трудовую, спортивную и т.д.)

Поэтому считаю, что необходимым созданием общей школьной программы психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь, усиление организации внеклассной воспитательной работы, разработки эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Концептуальная идея программы

Профилактика алкоголизма, а также других вредных привычек через пропаганду здорового образа жизни.

В программе представлена эффективная модель профилактической работы с детьми и подростками, учитывающая особенности реальной социопедагогической ситуации.

Новизна и актуальность программы

1. Обеспечение целенаправленного педагогического влияния на поведение и деятельность детей и взрослых, содействие педагогической деятельности всех социальных институтов микрорайона-семьи, образовательных учреждений, трудовых коллективов, средств массовой информации, микросоциума.

2. Полноценное использование в воспитательном процессе средства и возможности общества, воспитательный потенциал микросреды, возможности самой личности как активного субъекта воспитательного процесса.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирование стойкой негативной установки по отношению к вредным привычкам.

Задачи:

- обеспечение укрепляющей здоровья среды для учебы в стенах школы;
- пропаганда индивидуальной семейной и общественной ответственности за состояние здоровья;
- поощрения за здоровый образ жизни;
- создание возможности для реализации их физического, психологического и социального потенциала, а также для укрепления их здоровья;
- повышение уровня профилактики вредных привычек и пропаганды ЗОЖ среди учащихся;
- вовлечение родителей и общественности в работу по профилактике вредных привычек на территории поселения;
- поддержка и обеспечение деятельности педагогических коллективов по исполнению Закона Российской Федерации от 24.06.1999 N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних", Закона Российской Федерации от 23.02.2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», Закона Российской Федерации от «13» мая 2013 года № 346 «Об организации профилактической работы в образовательных учреждениях района», постановления правительства Белгородской области от 27 ноября 2012 года № 471-пп «О долгосрочной целевой программе «Комплексные меры профилактики немедицинского потребления наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов, противодействия их незаконному обороту в Белгородской области на 2013-2015 годы» и др.

Гипотеза:

Участниками данной программы являются учащиеся 1-11 классов, их родители, педагоги. С учащимися школы реализуются профилактические мероприятия по укреплению здоровья. В результате объединения усилий педагогического и ученического коллективов, медиков, работников правоохранительных органов, общественности поселения эта программа позволит снизить численность школьников, подверженных заболеваниям и искоренению вредных привычек.

Методы работы в рамках программы по профилактике вредных привычек «Школа за здоровый образ жизни»

1. Лекции.
2. Урок-суд.
3. Социальный опрос.
4. Тестирование.
5. Педагогические консилиумы.
6. Психолого-педагогические семинары.
7. Конференция.
8. Мозговой штурм.
9. Семинары-практикумы.
10. Просмотр кинофильмов.
11. Встречи с интересными людьми.
12. Конкурсы рисунков, выпуск стенгазет (по данной теме).
13. Участие в районных и областных акциях
14. Семейное консультирование.

Описание системы работы.

1. Принципы, на которых основана реализация программы:

- безусловной ценностью признаётся каждый обучающийся;
- любое психологическое качество или свойство человека может быть принято как ресурс его развития;
- гуманность и объективность в отношениях с учащимися дивергентного поведения;
- системный целенаправленный подход к реализации программы.
- всякое педагогическое и психологическое воздействие производится под знаком заботы о личном росте или же с сохранением перспективы роста каждого, кто попадает в сферу влияния службы.

2. Мероприятия по реализации программы.

Деятельность по реализации программы предполагает:

- проведение мониторинга табакокурения среди обучающихся;
- использование методических рекомендаций по разработке программы проведения родительского всеобуча по профилактике табакокурения, наркотических смесей, употребление наркотиков, психотропных веществ, алкогольных напитков, использование в разговоре ненормативной лексики и причин, побудивших к этому;
- организация проведение семинаров, круглых столов, акций по вопросам профилактики вредных привычек среди обучающихся;
- организация проведения информационно-пропагандических мероприятий по профилактике вредных привычек (классные часы, конкурсы рисунков и плакатов, выставки литературы);

- участие в проведении спортивной акции «Спорт- альтернатива пагубным привычкам»;

- организация и проведение межведомственных семинаров- совещаний по вопросам профилактики табакокурения, наркомании, алкоголизма, употребления ненормативной лексики с привлечением специалистов учреждений здравоохранения;

- организация летнего отдыха и оздоровление детей школы;
- организация работы трудового и экологического отрядов;
- организация работы школьного лесничества.

3. Основные направления деятельности и формы работы.

1) Разъяснение правовых последствий употребления ПВ.
2) Встречи с работниками правоохранительных органов.
3) Знакомство со ст. 228 - 232 Уголовного кодекса РФ об ответственности за изготовление, приобретение, хранение, перевозку и пересылку наркотических веществ.

4) Знакомство с приказом «О запрещении курения на территории ОУ» который издан на основании Закона об ограничении табакокурения в РФ.

5) С распоряжением правительства Белгородской области «О проведении областной акции по искоренению сквернословия в молодёжной среде».

6) Знакомство с законом РФ от 23.02.2013 года № 15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», Законом РФ от « 13 » мая 2013 года № 346 «Об организации профилактической работы в образовательных учреждениях района»

4. Организация взаимодействия между школой и субъектами профилактики, родителями, библиотеками, общественными организациями, сельской администрацией, храмом Михаила Архангела, СЮН, Дом пионеров, учреждениями здравоохранения и правоохранительными органами.

5. Работа с учащимися школы:

- функционирование центра «Доверия детям».
- пропаганда ЗОЖ, беседы об отрицательном действии вредных привычек на растущий организм;

- проведение тематических классных часов; посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом (1 декабря), Международному дню отказа от курения (третий четверг ноября), Всемирному Дню без табака (31 мая), Дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом (1 марта), Всемирному дню здоровья (7 апреля). Проведение дней профилактики курения, алкоголизма, наркомании среди учащихся;

- лекции, беседы, просмотр и обсуждение видеофильмов, Интернет - уроки;
- выступления на школьных собраниях и Советах старшеклассников, направленные на профилактику ВП;
- конкурсы рисунков, плакатов, буклетов, акции и проведение тренингов среди «трудных» подростков;
- проведение заседаний Совета профилактики правонарушений и безнадзорности.

6. Ожидаемые результаты.

1. Получение обучающимися необходимых знания по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, психотропных веществ, нецензурной лексики,
2. Получение возможности познакомиться с медицинскими учреждениями (адресами и направлениями их деятельности в области защиты подростков);
3. Повышение уровня воспитанности, навыков общения и культуры поведения.
4. Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности обучающихся.
5. Изменение отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни.
6. Снижение заболеваемости среди обучающихся.
7. Повышение обученности и уровня физической подготовки детей
8. Снижение количества детей асоциального поведения и неблагополучных семей.
9. Формирование у детей представлений об общечеловеческих ценностях.
10. Рост заинтересованности родителей в оздоровлении подрастающего поколения.

Управляет реализацией программы Совет профилактики. В состав рабочей группы входят: директор школы, зам директора по УВР, медработник, представитель ученического Совета, учителя биологии, ОБЖ, физической культуры, соц. педагог, председатель КДН Череновского с/поселения, председатель управляющего Совета.

Участники программы: Учащиеся, учителя и классные руководители, родители, представители общественности.

РАБОЧАЯ ГРУППА ПО ПРОГРАММЕ.

	Ф.И.О. специалиста	Место работы, должность	Стаж работы по специальности
	Азаров В.А	Директор школы, учитель химии	13 лет
	Сырых И.В.	Зам. директора по УВР, учитель истории	16 лет
	Вишниченко Н.А	Социальный педагог, учитель истории.	36 лет
	Серезкина Л.Н.	Социальный педагог, педагог ДО	20 лет
	Батырева Н.А.	Председатель КДН Череновского с/поселения	32 года
	Ивлева В.В	Председатель управляющего Совета	18 лет
	Пеньков В.И.	Учитель биологии	14 лет
	Черкашина Е.В.	Мед. работник	32 года
	Лобачев Н.С..	Учитель физкультуры	26 лет
0	Дюкарева Роза	Член Совета ПП и Б	ученица 11 класса

Реализация плана по профилактике вредных привычек.

Дата проведения	Участники	Содержание работы	Ответственный
-----------------	-----------	-------------------	---------------

Оформление стендов, бюллетеней.

Октябрь	5-11 кл.	1.«Я выбираю здоровый образ жизни»	Соц. педагог
Ноябрь		2.« Здоровым – быть здорово!»	Классные руководители
Декабрь		3. «Я в мире людей»	Соц. педагог
Ноябрь		4.«Я выбираю здоровый образ жизни» (конкурсы рисунков)	Учитель ИЗО
Декабрь		5. «Жизнь без СПИДа»	Классные руководители
Апрель	1-11	6. «Спорт как альтернатива вредным привычкам»	Учитель физкультуры
В течение года		7 «Выставка книг по антитабачной пропаганде, по культуре речи.	Библиотекарь
		8«Причины и последствия ВП»	Учитель ОБЖ
		9. «Школа жизни».	Соц. педагог

Лекционно-практические занятия

18-25 сентября	8-11кл.	1 «Что должны знать подростки о ВИЧ/СПИДе?»	Гинеколог Настоятель храма отец Андрей Инспектор ПДН Медработник школы Соц. педагог Зам.дир. по ВР
	5- 11кл	2. «О грехе сквернословия»	
	2-4кл.	3. «ПАВ-эпидемия века»	
	6-11кл	4.«Слагаемые нашего здоровья»	
	5-11 кл	5.«Стресс и его воздействие на человека»	
	1-5 кл	6. «Правила общения в коллективе.	
Ноябрь	9-11кл.	Анализ проблемы наркомании на региональном уровне.	Нарколог
1ноября-2декабря	7-11кл.	Месячник « Семья. Как предупредить беду»	Зам.дир. по ВР, Уч.биологии, Соц.педагог, кл.руководител

			и.
18ноября	5-11кл.	Международный день отказа от курения.	Выступления волонтеров по классам
Ноябрь	5-11 кл.	Акция «Школьники за здоровый образ жизни»	Зам. дир. по ВР, Соц.педагог. классные. руководители

Анкетирование, диагностирование, индивидуальная работа.

Октябрь	1-5, 10,11кл.	Диагностика обучающихся (изучение проблемы в эмоциональной сфере, склонностей к вредным привычкам, выявление обучающихся “группы риска.”)	Соц.педагог
Январь	Начальны -е классы	Психопрофилактическое занятие по программе ”Полезные привычки.”	Соц.педагог
Октябрь	8-11 кл	Анкетирование по проблеме наркомании	Зам. дир. по УВР, Соц. педагог.
В течение года	1-11кл.	Индивидуальное, групповое, семейное консультирование (дети, родители, педагоги)	Соц. педагог, гинеколог, нарколог, представитель правоохранительных органов
В течение года	5 - 11кл.	Занятия с обучающимися, имеющими проблемы в эмоционально - волевой сфере общения.	Соц. педагог

Спортивная работа.

В течение года	1-11кл.	День здоровья и спорта.	Зам.дир. по УВР, кл. руководители, учителя физкультуры, ОБЖ
В течение года	5-11кл.	Участие в школьных , районных, областных спартакиадах по разным видам спорта.	Учитель физкультуры
	8-10 кл	Спортивная игра «Зарница», конкурсная программа «А, ну-ка,	Зам.дир. по УВР,

		парни!»	Учителя физкультуры, ОБЖ.
		“Папа, мама, я – спортивная семья. ”	Зам.дир. по УВР, классные руководители, ст.вожатая

Родительские собрания.

Октябрь		«Как уберечь вашего ребенка от наркотиков»	Соц. педагог,
Апрель		«Роль семьи в профилактике в потребления наркотиков, алкоголя, такокурения»	Соц. педагог.
Ежемесяч -но		Заседания «Совета профилактики»	Зам.дир. по ВР, соц. педагог.
Ноябрь	5– 11 кл.	«Подросток в мире вредных привычек».	Соц. педагог, классные руководители,

Другие формы работы.

В течение года		Просмотр видеофильмов по профилактике вредных привычек	Соц. педагог, классные руководители.
В течение года		Рейды в неблагополучные семьи и семьи “трудных” подростков.	Соц. педагог, классные руководители, инспектор ИДН
В течение года	5 -7 кл., 8- 11 кл.	Игра «Спорные утверждения», Игра «Степень риска»	

Заключение

Деятельность по реализации программы предполагает:

- проверка эффективности программы на предмет заявленных целей;
- раннее выявление курения, употребление алкогольных напитков, ПАВ и причин побудивших к этому;
- создание в школе единого банка данных о семьях и несовершеннолетних «группы риска», состоящих на внутришкольном учете, КДН, ПДН;
- проведение мероприятий по разработке и внедрению новых форм профилактики вредных привычек среди несовершеннолетних, проведение общешкольных акций по профилактике наркомании, употребление курительных смесей, алкоголизма, использование ненормативной лексики среди обучающихся, по раннему предупреждению и выявлению социального неблагополучия в семьях;
- усиление информационно-методического обеспечения деятельности по профилактике вредных привычек среди несовершеннолетних;
- вовлечение подростков в кружки, секции;
- организация летнего отдыха и оздоровления детей школы.

Сроки реализации программы: 2013 - 2016 г.

В перспективе:

- участники проекта получают необходимые знания по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- данный проект даст возможность обучающимся получить базовые знания в области самозащиты от наркомании, ВИЧ – инфекции;
- разработать памятку: на тему алкоголизма, табакокурения и наркомании "Если тебе это грозит ...";
- размещение статей о работе проекта в школьном сайте и на родительских собраниях.

Список литературы:

1. Андреева Г.М. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодёжи. М.,1998. - 271 с.
2. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога.- М., Издательство центр «Академия»,2001.-160с.
3. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков, Под ред. С. А. Белячевой.- М.: «Мысль», 1999. – 127 с.
4. Диагностика школьной дезадаптации, Под ред. С. А. Беличевой, И. А. Коробейникова, Г. Ф. Кумариной, М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 2005. – 126 с.
5. Касмынина Т. В. Влияние алкоголя на организм подростка. – М.: Просвещение, 2002. – 78 с.

Программа выработки позитивных привычек

Используйте нижеследующую программу для замещения любых негативных привычек, которые вредят вашему благополучию.

Шаг 1. Ответьте, лучше письменно, на предлагаемые вопросы.

Какую негативную привычку вы хотите заменить?

Какую позитивную привычку или схему поведения вы хотите развить взамен старой?

Какие действия вы предпримете для замещения своей негативной привычки?

Каким может быть простейший и наиболее логичный способ для достижения этого?

Шаг 2. Представьте, что вы уже преуспели в изменении своей привычки. Представьте себя наслаждающимся преимуществами новой позитивной привычки.

Выберите и используйте позитивное утверждение (к примеру: «Я считаю себя творцом. Все, чем я могу быть в настоящий момент, являлось частью моего сознания. Я творю в точности то, в чем нуждаюсь»), согласующееся с вашим воображением.

Шаг 3. Наблюдайте за своими действиями и берите на заметку каждый случай, когда вы терпите неудачу в достижении желаемого.

Помните: не ограничивайте и не осуждайте себя. Просто делайте беспристрастное замечание и вносите необходимые коррективы.

Шаг 4. Ведите записи на протяжении как минимум 21 дня.

После того как вы сознательно выберете свою новую позитивную привычку, эти четыре шага позволят вам запрограммировать ее в вашем подсознании. Затем она станет автоматическим рефлексивным действием.

Если у вас развиты негативные реакции на жизненные ситуации, вы автоматически будете действовать и чувствовать в соответствии с ними. Необходимо постоянно проверять свои реакции или схемы поведения, пользуясь нижеследующей трехступенчатой формулой.

1. Устраните из жизни все, что не улучшает вашего благополучия.

2. Найдите то, что работает непосредственно на вас, и запрограммируйте это в своем подсознании.

3. Постоянно добавляйте то новое, которое вы считаете полезным для себя.

Придерживайтесь этих советов в дальнейшем — и вы обнаружите, что приобретете положительный опыт. Вы можете обещать себе все что угодно, но имейте в виду, что важно приступить к выполнению этой программы немедленно. Сделав это, вы приобретете уверенность в себе, поскольку будете самостоятельно улучшать ситуацию. Включающее действие динамической наработки новой привычки в течение 21 дня заработает с магической силой.

Приложение 2

Запомните следующие важные факты, касающиеся изменения ваших привычек.

Осознайте и примите тот факт, что вы имеете негативную привычку, и не осуждайте себя за это.

Перед тем как менять свою привычку, взвесьте потенциальные выгоды в сравнении с ценой, которую вы заплатите за ее преодоление.

Никакая сила воли не поможет, если вы действительно не хотите отказаться от своей привычки. Вы должны быть убеждены в том, что перемена принесет с собой удовлетворение конкретной потребности или желания.

Самое главное — не чувствуйте себя виноватым или приговоренным к своему нынешнему состоянию. До сих пор вы делали лишь то, что позволял ваш уровень осознания.

Уильям Джеймс заметил, что формирование новой привычки похоже на сматывание клубка. Чем дольше мы сможем наматывать нитку, не роняя его, тем дальше продвинемся. Если уроним клубок и нитка разматается, нам придется начинать сначала.

Когда новая привычка крепнет, старая все реже и реже искушает нас. Но мы, так или иначе должны помнить, что старые привычки никогда не исчезают навеки. Они оседают на дно нашего подсознания. Поэтому мы всегда должны контролировать свои мысли и поступки, направляя их на выработку новых привычек.

Анкета

"Приобщение к здоровому образу жизни"

1. Есть ли у тебя друзья, которые употребляют алкогольные напитки?
2. Как ты относишься к тезису: "Курить - это модно"?
3. Есть ли у тебя друзья, которые курят?
4. Пробовал ли ты курить? Если да, то какое ощущение ты испытывал?
5. Что такое наркотики?
Спросите себя:
 - "Как я отношусь к своей внешности?"
 - Нравится ли вам, как вы выглядите"
 - Не вызывает ли у вас ваша внешность чувства неловкости?

"Формирование полового самосознания и здорового образа жизни"

Недописанный тезис

"Быть счастливым значит быть здоровым ..."

"Курить значит стать взрослее ..."

"Наркотик убивает жизнь ..."

Шкалирование

Курение	Алкоголь	Наркотики	Спорт
да	да	да	да
нет	нет	нет	нет

Помогает выявить отношение учащихся к так называемым вредным привычкам, определить "болевые" точки.

Вредные привычки

Анкета проводится с целью получения информации о формировании привычек курить, употреблять наркотические вещества у учащихся школы, выявлении роли воспитательного воздействия педагогов на формирование привычек здорового образа жизни у детей.

Анкета помогает получить информацию:

- о владении теоретическими сведениями по данному вопросу;
- дает возможность овладеть статистическими данными по вопросу вредных привычек у школьников;
- помогает проанализировать отношение родителей к вредным привычкам детей;
- дает возможность скоординировать работу педагогического коллектива по профилактике формирования вредных привычек у детей.

Анкета для учащихся 5 - 10 классов

1. С какого возраста, по твоему, человеку можно
 - курить
 - употреблять спиртные напитки
 - наркотические вещества
 2. Пробовал ли ты (да, нет)
 - курить
 - употреблять спиртные напитки
 - наркотические вещества
 3. С какой целью ты это делаешь (ради интереса, хочется)
 4. Как часто ты это делаешь (постоянно, редко, никогда)
 - куришь
 - употребляешь спиртные напитки
 - наркотические вещества
 5. Что изменилось в жизни при появлении таких привычек:
 - положительного:
 - отрицательного:
 6. Твои родители
 - курят
 - употребляют спиртные напитки
 - наркотические вещества
- отец:
- мать:
7. Как родители относятся к твоим привычкам?
 - запрещают категорически
 - осуждают
 - безразлично
 8. Как ты относишься к подросткам, которые имеют привычки курить, выпивать (безразлично, завидую, осуждаю)
юношам -
девушкам -

Тест. Что мы знаем о курении
При ответе на вопрос напишите сбоку "верно" или "неверно".

1. Подростки курят, чтобы "быть как все".
2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает
4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушалось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.
7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.
8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.
9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.

Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратиться в привычку