Подготовила Айрапетян С.Б.

Памятка: «Профилактика курения среди детей и подростков»

Сегодня на земле курят 1,1 млрд человек, среди которых — 42 млн россиян. С каждым десятилетием возраст начала курения снижается. По распространенности потребления табака среди подростков наша страна занимает первое место в мире. В Москве, например, курят половина мальчиков и 41% девочек, что в 1,5-2 раза превышает европейские показатели. В подростковый период, который отличается интенсивным физическим развитием, повышена чувствительность организма к токсическим продуктам табачного дыма.

На фоне школьных факторов риска (большие учебные нагрузки, нарушения режима труда, отдыха, питания и др.) курение провоцирует заболевания, ранее не свойственные этому возрасту. Прежде всего это отклонения в работе сердечно-сосудистой системы: функциональные расстройства ,артериальная гипертензия, гипотония.

Вот почему столь необходима профилактическая работа среди учеников средних и старших классов. Цель профилактических программ для школьников — предотвратить курение или отодвинуть приобщение к табаку на более позднее время, а также способствовать снижению количества потребления сигарет до полного отказа от них.

**Формирование поведения состоит из ряда этапов:**

— информированность (уровень знаний)

— мотивация (установки, убеждения)

— готовность

— навыки (привычки)

— поведение.

Задача педагога в том, чтобы развенчать мифы о курении как стимуляторе физиологических систем организма, раскрыть механизмы отрицательного действия табачного дыма на разные стороны жизнедеятельности человека.

**При работе с подростками важно учитывать следующие моменты:**

1. Высказывание «Курение опасно для здоровья» нерезультативно, т.к. ребята повсюду видят людей с сигаретой (дома, на улице, в общественных местах), т.е. имеется противоречие между словами и поведением взрослых, которые сами подают детям негативный пример. Следовательно, надо акцентировать внимание на положительных примерах.

2. Для многих школьников тема «Курение» не представляет интереса. Для одних — потому что они не курят, а для других — курящих — из-за уже сложившегося отношения к курению, которое в данный момент непоколебимо.

3. Разубедить подростков в неправильности их представлений можно лишь приводя научные факты, случаи из жизни, литературные и исторические сведения.

4. Неэффективно говорить о вреде курения без предложения альтернативы.

**Профилактика курения строится на следующих принципах:**

1. Дифференцированный подход. Для каждой группы (средние и старшие классы, педагоги, родители) существует своя специфика обучения. Доза информации должна соответствовать зрелости нервно-психических процессов у детей, тому, насколько они готовы к ее восприятию.

2. Подобный подход должен быть и внутри возрастных групп, т.к. причины, провоцирующие курение, могут быть разными. Это заниженная самооценка, которая не позволяет ребенку чувствовать себя комфортно среди сверстников (23%); низкий интеллектуальный уровень (26,9%);ограниченность и отсутствие интереса к учебе (65,4%); семейные проблемы(конфликты в семье — 61,5%, неполная семья — 15,4%, необеспеченность — 3,8%);наличие свободных денег — 30,8%; курение родителей — 73,1%.

3. Дети, которые начинают курить по первым двум из указанных причин, относятся к категории повышенного риска. В работе с такими учащимися важно партнерство учителей, психологов, медиков.

4. Психолого-педагогическая диагностика помогает адекватно построить воспитательную работу в классе.

5. Принцип противопоставления. В подростковой аудитории курение нужно рассматривать с позиции его отрицательного влияния на здоровье (что человек теряет) и выбора альтернативного поведения — ЗОЖ (что приобретает при отсутствии курения).

6. Принцип модульного обучения. Использование комплекса средств, включающих наряду с общепедагогическими методами обучения нестандартные формы предъявления информации.

**Приобщение к здоровому образу жизни**

 Вредными привычками чаще всего обзаводятся дети и подростки, не имеющие увлечений и не приобщенные к ведению здорового образа жизни. Во многом стереотипы поведения родителей перенимаются детьми, и если в семье не культивируется здоровое питание, занятия физкультурой или какими-либо видами спорта, риск у подростка занять себя чем-то другим, не очень полезным, очень велик. Воспитание здорового образа жизни у ребенка родители должны начинать, воспитывая себя. К сожалению не все это осознают и пытаются ругать детей за приобретенные вредные привычки, за нежелание заниматься спортом, при этом забывая о том, что сами выкуривают несколько пачек сигарет вдень и потихоньку обрастают жиром, проводя вечера, лежа на диване перед телевизором. Вероятность приобретения вредных привычек у подростков, где родители ведут активный здоровый образ жизни, невелика. Очень важно, чтобы у ребенка появился в детском возрасте интерес к какому-либо спорту, будь то плавание или карате, главное — чтобы загорелся огонек в глазах, увеличилось желание посещать секцию, и мысли о дурных привычках переместятся далеко на задний план.

Разбор причин курения и поиск выхода из сложившейся ситуации — это тот самый ключ, поворот которого может изменить будущую жизнь школьника. Способствовать раскрепощению ребят, тому, чтобы они стали более уверенными, а не искали разрядку в сомнительных компаниях, сигаретах, алкоголе или наркотиках, может творческая работа.

Результативное  профилактическое мероприятие, которое предотвращает возвращение к пагубной зависимости –денежная мотивация. Человеку рекомендуется сделать расчет того, сколько он тратит в неделю на сигареты. Исходя из этого, также следует рассчитать расход на табачные изделия на месяц и на год. Обычно получается внушительная сумма. Подростку можно предложить не возвращаться к пагубной зависимости, а откладывать сэкономленные деньги на что-нибудь интересное – новый велосипед, поездка с друзьями на отдых. Как правило, конкретная цель вдохновляет  , заставляя его забыть о курении.

Еще одно профилактическое мероприятие по предотвращению возникновения вредной зависимости – не посещать места, где люди массово курят. Речь идет, прежде всего, о летних кафе, где курение может быть разрешено. Наглядный пример может подтолкнуть ребенка  к пагубной зависимости.

 Профилактика табакокурения среди подростков должна проводиться дома, в школе, в институте, в секциях и кружках. Только совместные усилия смогут предотвратить возникновение данной вредной зависимости у ребенка.