МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» п. ВОСТОЧНЫЙ

**Название работы:**

**«Профилактика табакокурения в школе»**

 Автор работы:

учитель географии

Полещук Е. Б.

2013 год

Оглавление.

1. История табака.
2. Губительное действие табака.
3. Состояние табакокурения в Амурской области.
4. Причины курения подростков.
5. Антитабачная пропаганда за рубежом и в России.
6. Профилактика курения.
7. Советы родителям и учителям.
8. Как уберечь Вашего ребенка от пристрастия к курению.
9. Используемая литература.

 За всю историю существования человека на Земле, им было сделано много открытий. Одно из главных событий произошло в 15 веке – открытие Америки. Благодаря этому европейцы узнали, а позднее стали культивировать многие культурные растения – томаты, перцы, баклажаны, кукурузу и, конечно, картофель. Сейчас мы не можем себе представить, как без этих продуктов могли обходиться. К сожалению, в Европу был завезен табак и с этого момента человечество приобрело себе злейшего врага, которая сейчас называется - вредной привычкой. Речь пойдет о курении.

Немного истории.

|  |  |
| --- | --- |
|  До конца 15 века это растение не было известно никому, кроме коренных жителей американского континента. В древних цивилизациях табачному дыму приписывались магические, целебные свойства, а вдыхание его приравнивалось к общению с богами. Согласно свидетельствам испанских матросов, прибывших 15 октября 1492 года с экспедицией Колумба к берегам теперешней Центральной Америки, словом "tobaco" у местных жителей назывались большие скрученные листья, предназначенные для ритуального курения. Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Впоследствии испанцы и португальцы завезли листья и семена табака в Европу, и несмотря на запреты Инквизиции, европейцы тоже начали культивировать табак. Первыми "распространителями" табака, кроме матросов, были торговцы, монахи и...политические деятели.  |  |
|  |  |

 Распространении табака в России относятся к середине XVII века, периоду правления Михаила Романова. В то время табак считался здесь "бесовским зельем", и многочисленные царские указы жестко карали тех, кто бывал замечен в его распространении или употреблении. "Того, кто будет обвинен в нюхании табака, в независимости от пола, ждет вырывание ноздрей". Так же строг был к курильщикам и сын Михаила Романова, царь Алексей Михайлович, и потому может показаться вдвойне неожиданным, что легализовать табак на Руси было суждено его сыну ? Петру I.
В конце столетия юный российский самодержец посетил Голландию и Англию. Обладая острым практическим умом, он без устали примечал во время этой поездки все мало-мальски стоящее, что пошло бы на пользу и в родном отечестве. Попутно занимала Петра бытовая сторона жизни европейцев: как одеваются, как проводят досуг, что и как едят и пьют. При этом его, как человека, отнюдь не чуждого земных радостей, весьма впечатлило чрезвычайное распространение табака, товара, способного приносить немалый доход казне. Не откладывая дела в долгий ящик, Петр договорился в Лондоне с известным коммерсантом, лордом Ф. Кармартеном, о поставке в Россию крупной партии табачного сырья (1698 г.). Первые табачные мастерские в Петербурге открыли иностранцы.

 С этого момента привычка курить стала расползаться и по нашей стране, которая в настоящее время приобрела характер национальной катастрофы.

 От табакокурения ежегодно в мире погибает 6000000 человек. К 2030г. количество смертей вследствие курения увеличится до 10 млн человек в год. Распространение табакокурения в России- самое высокое в мире. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирает более 340000 человек. Каждые 6 секунд табак уносит одну жизнь. Проблема подросткового курения в России в последнее время встает все более остро. В табачном дыму ежегодно гробят здоровье все новые и новые подростки и даже дети. Последние исследования утверждают, что курить начинают уже в 10-12-летнем возрасте, а первый опыт «пробы» сигарет и того раньше – до семи лет.

По официальной статистике, ежедневно курят 40 % взрослых амурчан и каждый третий учащийся. С каждым годом возраст курильщиков снижается. Среди старшей возрастной группы указывали, что впервые попробовали сигарету в возрасте 15 лет, по статистике, 15 % учащихся, 7 % жителей Амурской области пробовали курить в возрасте 9 лет и младше(Данные Минздрава Амурской области)

 Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез. Курение и школьник несовместимы. Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

 Каковы же **причины курения подростков**? Для курения подростков причин множество вот некоторые из них:

* Подражание другим школьникам, студентам;
* Чувство новизны, интереса;
* Желание казаться взрослыми, самостоятельными;
* 60% девочек курильщиц ответили, что это модно и красиво.
20% девочек курильщиц ответили, что таким образом хотят нравиться мальчикам
15% девочек ответили, что таким образом хотят привлечь к себе внимание
5% девочек курильщиц ответили, что так лучше смотрятся.

Школьники в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения. Для школьника срок в 10 – 15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент. Однако бросить курить не так легко, об этом можете спросить любого курильщика.

 **В силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака**. О вреде курения я говорить не буду, все мы это прекрасно знаем. Возникает естественный вопрос – а что же делать? Как победить эту напасть?

 За последние два десятилетия курение среди взрослых существенно сократилось в развитых странах, а в развивающихся – возросло. Ситуация в нашей стране неблагоприятная, такая же как и в развивающихся странах, число курильщиков не только растет, но активно и молодеет. В Европе и США активно проводится профилактика курения: проводится антиреклама курения, реклама здорового образа жизни словом делается всё чтобы оздоровить нацию. И табачные компании вынуждены искать рынок сбыта! Россия как раз та страна, где **профилактика курения** не только забыта, но наоборот идут активные рекламные компании курения. Идет по стране не профилактика курения, а наоборот навязывание курения! Идёт пропаганда не здорового образа жизни, а стиля жизни, где главный девиз «бери от жизни всё». И такой стиль жизни широко пропагандируется посредством рекламы, кинематографа, телевидения. На фоне этого слабые попытки внедрить в общественное сознание ведение здорового образа жизни, кажутся примитивными. Всё это обуславливает определённые требования к профилактике курения. Сегодня учителя школ замечают такую тенденцию, если они раньше читали лекции, как не начать курить, то сегодня возникла необходимость читать школьникам лекции, как легко бросить курить!!!

Профилактика курения: начинаем в детстве

Ругать курящего подростка практически бесполезно, поэтому профилактика курения должна начинаться значительно раньше – в начальной школе. Профилактика табакокурениядолжна начинаться, когда стереотипы поведения и мышления ещё не сформировались. Когда ещё нет стойкой табачной зависимости. Только в случае такого подхода, можно надеяться на какой-то положительный результат.

Курящее детство

Школьники курят очень активно. Резкий подъем количества курящих учеников происходит к концу школы – в выпускном классе курит половина учеников. Причем в последние годы среди мальчиков наблюдается определенная стабилизация количества курящих, а среди девочек рост увлечения табаком.

Поэтому среди подростков сохраняется та же тенденция, что и среди взрослых курильщиков. «Как ребенка учат читать и писать в первом классе, так его надо учить и основам здорового образа жизни— к сожалению, этому мало внимания уделяется в школе».

Откажитесь от нотаций

В российской школе профилактика курения носит информационный характер, а зарубежный опыт демонстрирует, что такой принцип работы с детьми не эффективен.

Как показывает практика, обычная лекция дает всего 10 процентов запоминания материала. Но если по тому же вопросу состоялась дискуссия, ее содержание запоминается на 50 процентов. Поэтому лучший способ профилактической беседы о курении – это не рассказ взрослого и даже не диалог с ребенком один на один, а коллективное обсуждение проблемы в группе.

В ней каждый участник сможет высказать свое мнение и послушать не только взрослого, но и всех своих сверстников. Этим методом пользуются учителя, но его можно взять на вооружение и родителям.

Придется импровизировать

Родителям и учителям надо внимательно следить за тем, как они подают информацию о курении детям. Не пересказывайте слово в слово содержание брошюр или популярных сайтов о профилактике курения для взрослых.

 Если вы скажете школьнику, что через 40 лет он умрет от сердечно-сосудистых заболеваний, он вас поднимет на смех. Зато, если девочке объяснить, как курение [ухудшает состояние кожи](http://www.takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/chto-delaet-s-kozhej-kurenie/), и мнимая продвинутость способна затруднить общение с противоположным полом, результат беседы может оказаться совсем другим.

Мальчикам можно рассказать, что курение [ухудшает кровоснабжение](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/o-vrede-kureniya-dlya-shkolnikov-i-podrostkov/) органов и тканей. Результат — снижение спортивных результатов. Такая информация более доходчива.

Но не стоит детям врать, рассказывать, что курение сделает из них, например, умственно неполноценных. Ребенок может перепроверить ваши слова и если найдет ложь, больше вам не поверит.

Здоровье – не ценность?

О вреде курения знают даже младшие школьники. Но относятся дети к этому знанию в основном легкомысленно, во многом копируя взрослых. Классический пример – «дедушка, который курил и дожил до 90 лет».

В России вообще отношение к своему здоровью наплевательское – в значительной степени оно определено исторически. В иерархии жизненных ценностей здоровье всегда занимало далеко не первое место, а лидировала необходимость жертвовать собой ради высоких идеалов.

До сих пор здоровье не относится к числу приоритетных для большинства, и это служит примером подрастающему поколению.

Когда пример заразителен

Курение для большинства взрослых людей – не предмет беспокойства. Во-первых, курят многие родители. Не стесняются дымить на глазах у учеников и сами учителя – среди них курящих почти 40 процентов мужчин и около 10 – женщин. Даже среди учительниц начальных классов курит почти 7 процентов.

Во-вторых, пока курение подростка не приносит серьезных проблем, на него часто закрывают глаза.

Возможно, именно поэтому часто оказывается неэффективной профилактика будущих проблем, в том числе — употребления [алкоголя](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/vred-alkogolya-dlya-molodogo-organizma/) и [наркотиков](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/narkotiki-i-narkozavisimost/).

Практически не бывает наркоманов, которые не начинали бы с курения.

Самое важное

 Начинать профилактику курения среди школьников нужно как можно раньше – и не в виде лекций, а в формате дискуссий, ролевых игр, интерактивных бесед. Подавать информацию надо в виде конкретных примеров и максимально честно. Дети учатся на примере родителей и учителей, и курение взрослых никак не помогает им ориентироваться на здоровый образ жизни.

Курение связано с поведенческими проблемами и низкой мотивацией достижений в учебе; повышение самооценки, рост самоуважения приведут к снижению частоты курения. Если у школьника развить умение идентифицировать социальное влияние и обучить, как ему противостоять, то такой подход будет наиболее эффективным. Курение — следствие воздействия и социальных, и психологических факторов; таким образом, курение оказывается результатом научения: оно — средство удовлетворения социальных потребностей, снятия стресса, аспект общения, знак перехода во взрослое качество.

 Профилактика курения должна быть составной частью школьного обучения.

Нужно выявить индивидуальные особенности курения каждого конкретного подростка. Только после этого дальнейшая профилактическая работа будет эффективной.

 К методам профилактики можно отнести индивидуальную консультацию психолога и обучение подростков методам релаксации. На индивидуальной консультации психолог должен помочь подростку сформировать твёрдую мотивацию к отказу от курения. Знание методов релаксации поможет подростку руководить своим эмоциональным  состоянием, научит расслабляться в различных стрессовых ситуациях. Это будет способствовать более лёгкому отвыканию от привычки – снимать эмоциональное напряжение курением.

Также к методам профилактики относятся групповые тренинги-дискуссии, на которых подростки закрепляют полученную от психологов информацию (вести здоровый образ жизни, методы защиты от давления сверстников).

Рекомендуется проведение общешкольных мероприятий: конкурс рисунков на антитабачную тему, викторины, представление «Суд над сигаретой», даются материалы для родителей (что делать, если подросток начал курить). В младших классах сведения о вреде курения сообщаются в форме сказок и рассказов. Для учащихся 11 — 13 лет проводятся занятия типа «Курение: „за“ и „против“», «Преодоление давления сверстников», разыгрываются небольшие диалоги, обсуждается роль рекламы.

Советы родителям и учителям.

Как определить: курит ли Ваш ребенок?

* Цвет зубов. Как правило зубы приобретают подозрительно желтый цвет.
* Неприятный запах изо рта. Постоянное жевание Dirol, Orbit и др. вкусных жевательных резинок.
* Запах табака от одежды. Понюхайте правый рукав куртки/кофты/рубашки (если ребенок правша, но можно понюхать и левый, в любом случае один из них будет пахнуть сильнее).
* Цвет пальцев. Те два пальца которыми Ваш ребенок чадо держит сигарету, а конкретно зона соприкосновения сигареты с кожей имеет более темный (желтоватый) цвет. Меняется и цвет ногтей.
* Цвет лица. Если ребенок курит более 2 пачек в день, то лицо будет довольно красное (если приглядеться, заметите сосудистую сетку); если не более одной пачки сигарет с фильтром, то оно будет бледноватое, а иногда землистого цвета.
* Голос грубеет. Частое покашливание (особенно по утрам).
* Пассивность, вялость.

Как уберечь Вашего ребенка от пристрастия к курению.

* Не курите сами
* С самого раннего возраста объясняйте ему, что такое табак и сигареты, историю табакокурения, принцип действия, сопровождая рассказ наглядными примерами.
* Формируйте в своей семье здоровый образ жизни, занимайтесь совместно спортом, поощряйте посещение ребенком спортивных секций и кружков

Не погружайтесь с головой в работу, не  стоит забывать о своем родительском долге.

Литература:

* 1. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. М.: Медиа-Сфера, 1996
	2. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопр. психол. 1997. № 2. С. 3 — 13.
	3. Шальнова С.А. и соавт. Распространенность курения в России. Результаты обследования национальной представительной выборки населения // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 1998. № 3. С. 9 — 12.
	4. <http://www.sigaretka.ru/kak-brosit-kurit/profilaktika-kurenija.html>
	5. <http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/profilaktika-kureniya-nachinaem-v-detstve>
	6. <http://ne-kurim.ru/articles/profilaktika-kureniya/>
	7. <http://www.amurnews.ru/society/31399/>