**Профилактика курения среди подростков.**

Николаева Г.В.

Социальный педагог

ГБУСОН РО «СРЦ

сл.Большая Мартыновка»

В настоящее время проблема табакокурения носит масштабный характер. Невозможно переоценить вред, который наносит табак организму.

Возраст начинающих курильщиков в наши дни достаточно мал. Уже не редки случаи курения среди учеников начальных классов, а увидеть на улице подростка с сигаретой уже стало обыденностью. Все это вызывает большую тревогу. При курении у подростка сильно страдает память. Эксперименты показали , что курение снижает скорость заучивания и объем памяти. Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения. Установлено, если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет .Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака легких, чем те, кто начал курить после 25 лет. Уже в 14-15 лет у курящих по сравнению с некурящими достоверно чаще наблюдается кашель, мокрота, одышка. Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа.

Как бороться с этой пагубной привычкой? Прежде чем искоренять ее среди детей и подростков нужно поработать над собой. В семьях с курящими родителями во много раз возрастает риск ребенку стать зависимым от табака. Согласитесь, достаточно нелепо рассказывать о вреде курения, когда сам не можешь избавиться от этой привычки. Также здесь нельзя не упомянуть о пассивном курении. Пассивным курением называют вдыхание некурящим сигаретного дыма. Пассивными курильщиками являются те, кто находится в накуренном помещении. К сожалению, взрослые не придают должного значения своему курению в присутствии детей, не задумываясь о том, что дети, находящиеся в накуренном помещении, фактически тоже курят.

Исследования показали следующее:

- дети курящих родителей чаще страдают бронхо-легочными заболеваниями;

- курение родителей утяжеляет течение бронхиальной астмы у детей, а также увеличивает синдром внезапной смерти у новорожденных;

-вдыхание некурящими лицами табачного дыма усиливает для них риск коронарной болезни сердца;

-в результате пассивного курения огромен шанс заболеть раком легких и ишемической болезнью сердца.

Чтобы предотвратить раннее курение, нужно понять, из-за чего подростков берет в руки сигарету. Причины могут заключаться во многом. Например: подражание другим школьникам или студентам; чувство новизны, интереса; желание казаться взрослым, самостоятельным; у девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам. Главное, что из-за таких детских и, казалось бы, кратковременного баловства с сигаретами, впоследствии появляется стойкая зависимость.

Что касается подражания сверстникам или старшим товарищам, то на этом даже можно с выгодой сыграть. Подростка необходимо внедрить в среду, где пропагандируется здоровый образ жизни ,например, спортивная школа. Красивые девушки и юноши, отдающие себя спорту, для которых здоровый образ жизни залог успеха, будут вызывать интерес и желание быть похожим.

С ребенком нужно постоянно говорить о влиянии курения на организм, о том, что происходит с внутренними органами курящего человека. Чтение нотаций, упреки и угрозы не дадут такого эффекта, как рассказ о гниющих легких заядлого курильщика. Девушкам следует рассказать, как курение ухудшает состояние кожи и цвет зубов. Также необходимо убедить юныхь кокеток , что для противоположного пола вид девушки с сигаретой - отталкивающее зрелище. Мальчикам можно рассказать, что курение ухудшает кровоснабжение органов и тканей. В результате снижаются спортивные результаты.

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% запоминания материала. Но если по тому же вопросу состоялась дискуссия, ее содержание запоминается на 50%. 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. 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.

«Заботьтесь о своем здоровье,»- для подростка ничего не значат пустые слова. Важно, чтобы перед глазами молодого поколения был положительный пример. Поведение детей – это отголоски происходящего в обществе. Поэтому в наших силах вырастить здоровую и достойную нацию.