



Управление образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Железнодорожный колледж имени В.М. Баранова»

**Методические рекомендации для педагогов и родителей
по профилактике употребления табака среди несовершеннолетних.**

**«Табак приносит вред телу, разрушает разум,
отупляет целые нации»**

Оноре де Бальзак.



ПОЧЕМУ КРАЙНЕ ВРЕДНО УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА ДЛЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА?

Курение замедляет физическое и психическое развитие, организму в эти годы нужно много сил, чтобы справиться со всевозможными нагрузками: как физическими, так и умственными. Действие никотина, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системе. После многолетних наблюдений французский доктор Декалз ещё 100 лет назад пришёл к убеждению, что даже нечастое курение вызывает у детей малокровие, расстройства пищеварения. Курение отрицательно влияет на скорость мыслительных про-

цессов, а значит, на качество обучения. Число неуспевающих возрастает в тех группах, где больше курящих. У курящих ребят хуже память, понижен слух, они отличаются нервозностью и раздражительностью. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в раннем возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше ребенок приобщается к курению, тем быстрее наступает

привыкание к нему, и в дальнейшем труднее отказаться от курения. Установлено, что при курении происходит неполное сгорание высушенных табачных листьев вне зависимости от того, используются ли они в натуральном виде (свитыми в трубочку), или в сигарете,

в сигарете, в трубке. Половина из содержащихся в табачном дыме органических и неорганических веществ становятся основной или сопутствующей причиной возникновения типичных для курильщика заболеваний (облитерирующий эндартериит — поражение артерий, хронический бронхит, эмфизема легких, рак легких).

Общее количество вредных веществ достигает около 1200, а самым вредным из них является никотин. По своей ядовитости он равен синильной кислоте. Систематическое поглощение небольших доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ ПОДРОСТКИ

У мальчиков причинами начала курения являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности.

У девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться мужчине.

Практически каждый ребенок имеет комплекс неполноценности, который доставляет ему переживания и не даёт покоя даже во время досуга и развлечений, а родители слишком заняты, чтобы с этим разобраться, или же сами являются источником такого

комплекса, часто не догадываясь об этом. Сигарета, таким образом, является самым доступным и дешёвым средством для того, чтобы справиться с потоком негативных эмоций, вызванных и комплексом, и другими упомянутыми причинами, отвлечься, а также снижает барьеры для завязывания новых знакомств в надежде найти поддержку. Некурящие дети ошибочно считают, что если они начнут курить, они расширят свой круг общения, добьются уважения и признания со стороны окружающих, компании. Они думают, что курение поможет справиться с жизненными трудностями, учебным

стрессом. Но в течение 2–3 недель экспериментирования с курением, у детей развивается дорогостоящая табачная зависимость, подрывающая их силы, освободиться от которой очень трудно. Большинство детей вынуждены скрывать свое курение от родных и близких людей, вести двойную жизнь. Поэтому наше отношение к курению должно быть как к болезни. Где дети впервые пробуют курить? Момент первой пробы табака происходит, когда дети находились в укромном месте от родителей, вдали от дома: на улице, в кустах у магазина; на стройке; во дворе у сломанного строения, в лесу, у друга; после уроков на улице, за гаражом, иногда в месте жительства: у бабушки в другом городе; в лагере. Таким образом, в момент первой пробы дети понимают, что курить — плохо.

В каких ситуациях дети обычно курят?

Когда есть потребность:

- регулировать эмоциональное состояние;
- потребность соответствовать компании;
- чтобы заполнить пустоту: «когда делать нечего».

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ДЕТСКОЕ КУРЕНИЕ

Лучше всего начинать профилактику курения у детей с того возраста, когда маленький человек начинает что-то понимать и задавать вопросы. В это время он доверяет родителям и постоянно ненавязчивые разговоры о взрослой жизни, о том, что ребёнок будет делать, а чего не будет, когда вырастет, прочно запишутся у него в подсознании. По мере взросления и накопления информации, нужно продолжать приводить новые и новые аргументы в пользу здорового образа жизни, усложняя их постепенно. Поверьте, никого кроме родителей не заботит будущее ребёнка. Все остальные, как это не грустно, его курение даже выгодно. В доме, где родители или другие взрослые сами курят, удержать от курения ребенка сложно вдвойне. Но, всё же попытайтесь нарочито театралью сваливать вину за все недомогания на курение, никогда не оставляйте сигареты в доступных местах, окурки в пепельнице, по возможности избавьте ребёнка от пассивного курения.

Широко известно, что лучшим средством против курения является спорт. Если ребёнок регулярно, в идеале каждый день, имеет индивидуально дозированную, не до изнеможения, физическую нагрузку, у него идет постоянная подпитка эндорфином, так называемым «гормоном счастья». Это тоже какого-то рода наркотическое вещество, но только выработанное организмом от естественной стимуляции, и потому органичное и полезное для здоровья. Того же можно достичь с помощью медитации, серьёзных занятий

искусством, но это уже для более взрослых. Сигарета вызывает выработку эндорфина в организме как реакцию на никотин и другие алкалоиды табачного дыма. При выборе вида спорта обязательно необходимо учитывать интересы ребенка. Если ребёнок бросает спорт в подростковом возрасте, вероятность начала курения возрастает. Кроме того, спорт повышает самооценку и ускоряет физическое развитие, так что возникает меньше необходимости в дополнительных атрибутах взрослости.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАКУРИЛ?

Если ребёнок уличён в курении, то можно быть уверенным, это далеко не первая его сигарета, что бы он ни говорил. Запретить подростку курить наказаниями и скандалами не получится, вся надежда на его собственный здравый смысл и генетическую устойчивость к наркотическим веществам. Но, к сожалению, оба эти фактора начинают действовать в полной мере только во взрослом состоянии, а вред ребёнок наносит себе с первой же

сигаретой и совершенно неосознанно. Важно понимать, что дети начинают курить не родителям назло, а потому, что сами не справились со своими проблемами, и грамотно помочь им было некому. Что случилось — то случилось, но, возможно, ещё не упущено

время, чтобы оградить его от алкоголя и наркотиков, т. е. самое важное грубыми окриками не оттолкнуть ребенка от себя. Стоит попытаться понять, какие проблемы мучают ребёнка, а не кричать на него, лишая карманных денег и запрещать встречаться с друзьями. Может быть, даже лучше поинтересоваться, какие сигареты он курит, сколько штук в день, как давно, хочет ли бросить, и чем вы можете ему помочь. При уличении в курении ребенка необходимо родителям и педагогам постараться сдерживать свои эмоции, не ругать ребенка, но и не скрывать, что расстроены, и вам это далеко безразлично. Если в семье есть человек, отношения с которым у ребёнка в данный момент лучше, чем с родителями, и который имеет авторитет, можно попросить его прояснить ситуацию, по-дружески пообщавшись с ребёнком. Убедитесь, что ребенок действительно знает реальные причины, почему курение наносит вред организму, какой именно вред. Если не знает, спокойно объясните ему, но не пугайте, укажите лишний раз на индивидуальность реакции каждого организма, напомните, что «яд — не вещество, а доза» (это сказал еще Парацельс). т. е. любым способом давайте понять, что

исправить такую ситуацию можно, но под силу это только ему самому, нужно лишь понять, что для него более важно (имидж сейчас или здоровье потом). Так или иначе, эта неприятность — не повод воспитывать в ребенке комплекс вины, делать его пребывание дома невыносимым из-за постоянных нотаций и поучений. Не забывайте,

что подростку особенно необходим дом со спокойной обстановкой, уважительным и доверительным отношением к нему родителей. Помощь в борьбе с табакокурением у детей можно получить у врачей, занимающихся лечением табачной зависимости.

Профилактическая работа в колледже

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

- Целостность образовательного процесса;
- Научность организации деятельности участников образовательного процесса;
- Гуманистическая направленность взаимодействия и взаимоотношений субъектов педагогического процесса;
- Субъективность в процессе формирования культуры здоровья;
- Дифференциация и индивидуализация процесса формирования культуры здоровья;
- Адекватность, оптимальность и вариативность педагогических воздействий.

ЗАДАЧИ:

- Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- Формирование социальной значимости здоровья в личной и общественной деятельности;
- Усиление оздоровительной функции колледжа и семьи;
- Повышение квалификации педагогов в вопросах укрепления и охраны здоровья человека;
- Формирование мотивов и потребностей сохранения здоровья у субъектов образовательного процесса;
- Создание условий для укрепления физического, психического и нравственного здоровья субъектов образовательного процесса.

СРЕДСТВА:

- учебная деятельность;
- вне групповая и внеколледжная работа с обучающимися и семьей;
- практика семейного воспитания;
- средства физической культуры и спорта;
- средства общения, и массовых коммуникаций;
- средства самовоспитания, саморазвития и самосовершенствования;
- психологический климат в педагогическом коллективе, группе сверстников и в семье;
- средства агитации и пропаганды здорового образа жизни;
- оздоровительно-профилактические средства.

ФОРМЫ:

- учебные и вне учебные занятия, курсы;
- вне групповые и вне колледжные мероприятия;
- формы трудовой и общественной деятельности;
- формы оздоровления в семье;
- самостоятельная деятельность по сохранению и укреплению здоровья;
- формы общения в колледже и семье;
- массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- взаимодействие с оздоровительными учреждениями города.

Цель — формирование культуры здоровья участников образовательного процесса

Результат — сформированность культуры здоровья (переход ценности категории здоровья из внешнего во внутриличностный план саморазвития и самосовершенствования)

Образовательный процесс

Педагогический коллектив, Семья;

Обучающиеся;

Средства формы критерии

КРИТЕРИИ:

- устойчивый мотив к сохранению здоровья;
- принятие ценностей здоровья;
- сформированность знаний в сфере здорового образа жизни;
- овладение навыками здоровьесбережения;
- уровень физического развития и физической подготовленности;
- уровень эмоциональной устойчивости;
- уровень эмоционального благополучия деятельности;
- коммуникабельность;
- степень адаптированности к наиболее значимым видам отношений.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Целевая группа — педагоги

1. Анализ заболеваемости среди педагогов.
2. организация работы групп здоровья.
3. Проведение семинаров, лекций, тренингов, направленных на снятие эмоционального напряжения, профилактики «личностного выгорания» и т. п.
4. Индивидуальные консультации по вопросам сохранения и укрепления здоровья в медицинских учреждениях.
5. Медицинский скрининг здоровья:
 - измерение АД;
 - исследование крови на сахар;
 - исследование крови на холестерин;
 - общий анализ крови.
6. Организация спортивных секций для педагогов

(баскетбол, волейбол, аэробика).

7. Проведение «Дня здоровья».

8. Организация комнаты психологической разгрузки для педагогов

9. Консультации специалистов по проблеме профилактики

вредных привычек у студентов.

Целевая группа — обучающиеся

1. Анализ состояния здоровья обучающихся по физическому развитию и структуре заболеваемости.

2. Отслеживание психического статуса обучающихся:

– работоспособность;

– адаптация обучающихся к новым условиям обучения;

– динамика психического состояния;

3. Анализ учебных программ с целью выявления содержания, связанного с профилактикой заболеваний и ведения здорового образа жизни.

4. Организация уроков, нацеленных на здоровьесбережения:

– рациональная организация урока;

– динамическая пауза;

– прогулки;

– соблюдение санитарно-гигиенических норм.

5. Диспансеризация, профосмотры и профилактические прививки.

6. Оздоровляющие мероприятия:

– утренняя зарядка;

– дни здоровья;

– посещение бассейна;

– поездки за город.

7. Проведение уроков здоровья в группах.

8. Индивидуальные консультации по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

9. Классные часы: «Самоконтроль состояния здоровья»,

«Профилактика инфекционных заболеваний»,

«Вредные привычки» и т. п.

10. Организация активного отдыха.

Целевая группа — родители

1. Анализ потребностей родителей и родительских запросов.

2. Оформление стенда для родителей «Здоровье студента».

3. Подготовка листовок, брошюр для педагогов и родителей.

4. Информирование родителей о результатах диспансеризации

5. Привлечение родителей к проведению Дней здоровья в колледже.

6. Проведение родительских собраний на тему «Формирование здорового образа жизни».

7. Информирование родителей о необходимости наличия у студентов спортивной формы для занятий физкультурой. Формирование позитивного мироощущения, выработка у обучающихся навыков эффективной социальной адаптации, позволяющей находить удовольствие от жизни как таковой и в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Студенты должны научиться ценить свое здоровье, управлять своим настроением и отношениями с людьми, правильно питаться и заниматься физкультурой.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Шпаков А. Н. Справочник для родителей и детей. Алкоголизм.

Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды. Происхождение, распознавание, лечение, профилактика /А. Н. Шпаков. — М.: Энергия, 2000. — 368 с.