

Учням про шкідливий вплив тютюнопаління

Стан громадського здоров'я в Україні свідчить про актуальну потребу підвищення ефективності збереження та зміцнення здоров'я українського народу, формування здорового способу життя і, таким чином, забезпечення сталого національного розвитку.

Основними чинниками, які негативно впливають на здоров'я, є тютюнопаління, незбалансоване харчування, малорухомий спосіб життя, надмірне споживання алкоголю, травматизм. Україна посідає перше місце в Європі з тютюнопаління серед чоловіків (66,8 %) та перше місце серед жінок (19,9%). 80 % курців починають палити в підлітковому та юнацькому віці. Сьома викурена цигарка підлітком спричиняє нікотинову залежність.

Тютюнопаління – одна з найгостріших проблем сьогодення серед підлітків. Це соціальне явище має свою динаміку та закономірності розвитку. Серед споживачів тютюну 6-8% – діти молодшого шкільного віку. Курить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників і майже 60% випускників шкіл. Така статистика свідчить про відсутність мотивованої направленості підлітків на формування та збереження свого здоров'я. Водночас це також наслідок відсутності в суспільстві пріоритету здорового способу життя.

Сучасний підхід до розв'язання проблеми тютюнопаління передбачає пріоритет профілактичної роботи, основним об'єктом якого є школярі підліткового віку. Особлива увага науковців і педагогів зосереджена на профілактичній роботі в умовах загальноосвітнього навчального закладу, котрий володіє цілим рядом унікальних можливостей для забезпечення її ефективності. Зокрема, він має можливість впливати на формування та розвиток особистості підлітка, взаємодіяти з сім'єю школяра з метою створення сприятливої ситуації для його соціального розвитку. В загальноосвітньому навчальному закладі працюють кваліфіковані спеціалісти, здатні забезпечити ефективну профілактичну роботу в цьому напрямі.

1. Склад тютюнового диму

Куріння тютюну має майже 500-річну історію. Відкриття Христофором Колумбом в 1492 році Америки пов'язано з відкриттям європейцями багатьох нових для них рослин, серед яких був і тютюн. Незважаючи на заборону великого мореплавця, деякі з його моряків таємно привезли листя та насіння тютюну в Європу. Особливо популярним тютюн став в XVII-XVIII столітті.

20 листопада 2008 року світ відзначав Міжнародний день відмови від паління. Тему шкоди тютюнопаління підняли лікарі з Американського онкологічного товариства ще у 1977 році, саме з їх ініціативи кожного третього четверга року світу нагадують про потребу відмовитися від вбивчої звички.

За даними ВООЗ у 2020 році рівень смертності від паління може підвищитися до однієї людини за 3 секунди. Близько третини населення світу, або 1,1 млрд. осіб у віці 15 років і старше є курцями. На кожні 1000 тон виробленого тютюну в кінцевому рахунку припадає 1000 смертей. Виходячи з тенденції сьогодення, приблизно 250 млн. дітей в майбутньому, можливо, будуть вбиті тютюном.

За підрахунками Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожний другий дорослий українець курить. У цілому в країні 15,5 мільйонів курців, і з кожним роком їх кількість зростає. Щорічно тютюнопаління вбиває 120 тис. українців, і за

підрахунками експертів, до 2020 року в Україні вживання тютюну спричинить понад 22 % смертей.

Що таке тютюновий дим ?

Тютюновий дим – це суміш газів, пари і найдрібніших частинок твердих речовин. Всього їх приблизно 4000. гази і пара – 90%. Основний газ – чадний (моно оксид вуглецю). “Тверда” складова – приблизно 10 % диму, яку можна розкласти на:

- Ацетон – головний компонент рідини для зняття лаку з нігтів;
- Бензпирен – канцерогенів, що також міститься у вугільній смолі;
- Бутан – легкозаймиста рідина, додають у паливні продукти;
- Кадмій – хімічний елемент, що пошкоджує печінку, нирки і мозок;
- Миш’як – отруйна речовина, що використовується для нервів у стоматології, канцероген;
- Полоній – 210 – радіоактивний елемент, канцероген;
- Гліколь – речовина, яку додають в антикорозійну речовину;
- Фенол – отрутохімікат, який використовують при виготовленні пластмаси та дезінфекції приміщень;
- Свинець – хімічний елемент, що ушкоджує клітини головного мозку;
- Формальдегід – токсичний хімікат, що використовується для бальзамування померлих;
- Толуол – токсичний компонент соснової смоли і нафти, входить до складу багатьох лаків та фарб;
- Ціаністий водень – вбиває імунну систему легенів, призводить до бронхіту.

2. Тютюнопаління серед підлітків як соціально-педагогічна проблема

Кажуть, начебто підлітки менш залежні від куріння та можуть самостійно кинути курити, тобто їм не потрібна будь-яка допомога. Але досвід переконує: серед підлітків справді чимало тих, хто тільки робить перші спроби курити, проте є й такі, що неодноразово намагалися це зробити – тому потребують професійної допомоги соціального педагога. Всесвітня організація охорони здоров’я розробила узагальнену класифікацію факторів ризику поширення тютюнопаління серед підлітків відповідно до рівня їх прояву. Під факторами ризику розуміють умови, що сприяють поширенню тютюнопаління серед підлітків.

Визначають 4 рівні прояву факторів:

- Біофізіологічний;
- Індивідуально-психологічний;
- Мікросоціальний;
- Мікросоціальний.

Біофізіологічні фактори ризику тютюнопаління серед підлітків:

1. Неспецифічні фактори ризику (органічні ураження головного мозку, хронічні соматичні захворювання);
2. специфічні фактори ризику (генетична схильність до тютюнопаління).

Вивчаючи індивідуально-психологічні фактори ризику, науковці стверджують, що особливості особистісної патології та особистісного досвіду можуть обумовлювати неповноцінний спосіб життя та відповідне прагнення до його компенсації за рахунок штучного регулювання свого психоемоційного стану за

допомогою тютюну. Неспецифічними індивідуально-психологічними факторами ризику тютюнопаління вважаються: стійкі відхилення в саморегуляції та самоконтролі своєї поведінки та прогнозування наслідків своїх дій, проблеми самооцінки, недостатня самоповага особистості, зниження мотивації досягнень. Специфічними індивідуально-психологічними факторами ризику тютюнопаління серед підлітків можна вважати: установку на тютюнопаління, фактор перших спроб куріння сигарет.

Соціальні фактори ризику – це умови життя підлітків у різних соціальних спільнотах і особливості функціонування самого суспільства, котрі сприяють тютюнопаління серед підлітків. Ці умови можна поділити на дві групи: мікросоціальні та макросоціальні фактори.

Найбільш значними загальними мікросоціальними факторами ризику тютюнопаління є : погіршення соціально-економічної ситуації в країні; ціннісний плюралізм.

Специфічними факторами ризику на мікросоціальному рівні є: доступність сигарет, мода на куріння сигарет, традиції в суспільстві, пов'язані з тютюнопаління.

Таким чином, ризик залучення підлітків до тютюнопаління може бути обумовлений як внутрішніми так і зовнішніми причинами.

Анкета для курящих

1. Як ти ставишся до паління ?

- а) позитивно;
- б) негативно;
- в) не визначився;
- г) _____.

2. Хто в тебе в сім'ї палить ?

- а) усі;
- б) тільки батько;
- в) тільки я;
- г) _____.

Відповісти на запитання “ТАК” чи “НІ”

1. Одна з головних причин куріння – прагнення “бути як усі”.
2. Некурящі змушені страждати від захворювань дихальної системи внаслідок пасивного куріння.
3. Куріння допомагає розслабитися, коли людина нервує.
4. У легеня людини, що викурює щодня протягом року по пачці сигарет, осідає один літр тютюнової смоли.
5. фізичні вправи нейтралізують шкоду, яку завдає куріння.
6. Однієї пачки сигарет цілком достатньо, щоб участився пульс, підвищився кров'яний тиск і порушилося нормальне кровопостачання та циркуляція повітря в легенях.
7. Більшість курящих одержує від куріння задоволення та збирається кидати курити.
8. Тютюнопаління є однією з основних причин захворювання серця.
9. Більшість підлітків можуть кинути курити в будь-який час.
10. Немає нічого страшного, якщо підлітки “бавляться” цигарками, якщо вони залишать ці заняття до того, як куріння перетвориться на звичку.

4. Фізичні вправи які допомагають кинути палити

Фізична активність, зайняття фізкультурою, спортом тих хто палить позитивно впливають на організм як в цілому, так і на окремі його системи. Дають можливість добре себе почувати, молодше виглядати, підвищити власну працездатність. Важливе значення має ведення здорового способу життя. Адже найбільше залежить стан власного здоров'я, саме від способу ведення життя. Провідне місце для здоров'я має відмова від шкідливих звичок: тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків.

Замість того, щоб викурити цигарку краще виконувати такі вправи:

- 1 Рухати очима до кінця вгору, вниз в сторони. Кругові рухи очима.
2. Стискання і розтискання повіки по 10-15 разів в середньому темпі.
3. Обертати головою при фіксованому перед собою погляді то в одну, то в другу сторону.

Вправи в положенні стоячи:

В.п. – руки вниз, ноги на ширині плечей

- 1-2 - руки підняти вгору долонями зовні, потягнутися вдих,
- 3 – опустити руки вниз і описати ними круг – видих,
- 4 – в.п.

В.п.- руки на поясі, ноги нарізно

- 1-2 – повернутися ліворуч, руки в сторони – вдих,
- 3-4 – повернутися у в. п. – видих,
- 5-8 – також у другу сторону.

При виконанні вправ особливу увагу слід звертати на дихання: воно повинно відповідати рухам. При розведенні рук в сторони, розгинання тулуба треба робити вдих. При зведенні рук, нахилах тулуба – видих, при виконанні вправ потрібно затримувати дихання.

Дуже важливими вправами для курців є пішохідні прогулянки. Вчені довели, якщо кожного дня робити прогулянки на свіжому повітрі протягом двох годин, то вже через два тижні можна залишити курити.

Не менш позитивно впливають водні процедури: купання в басейнах з використанням різного виду вправ які пов'язані з диханням та загартування. Таким чином, в останні роки проблема тютюнопаління і тютюнової залежності все більше і більше завдає шкоди. Це пов'язано з ростом смертності і зі зниженням працездатності курців у найбільш активному віці через хронічні неспецифічні захворювання, такі, як рак легень, інфаркт міокарда.

31 травня Міжнародний день боротьби з тютюнопаління. Те, що з ним потрібно боротися, вже зрозуміло всім.

Фізична активність, заняття фізкультурою, спортом має важливе значення для збереження здоров'я людини. Це допомагає краще почувати себе, молодше виглядати.