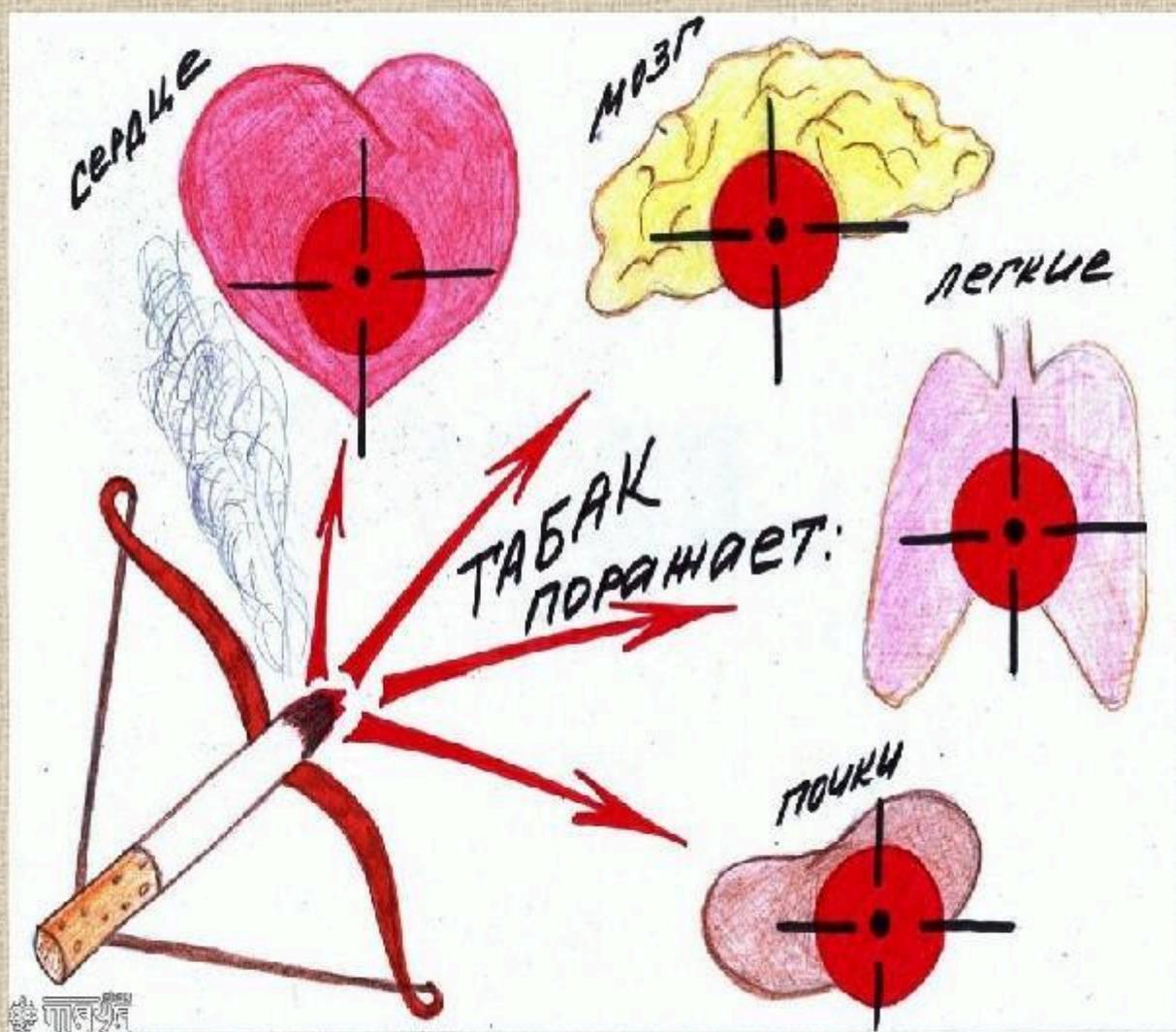


## Профилактика курения

### Влияние табака на орг



*Проведенные многочисленные исследования показывают, что курение повреждает практически все системы человеческого организма и представляет собой привычку, от которой трудно избавиться даже с профессиональной помощью специалиста. Курение вызывает как физиологическую, так и психологическую зависимость и имеет тесную связь с социальными и культурными факторами.*

По оценке ВОЗ курильщики на планете составляют треть всех жителей старше 15 лет. Этот показатель постоянно растет благодаря подрастающим поколениям, поэтому разработка и внедрение методов профилактики курения требует в помощь медицине привлечения работающих в социальных сферах воспитателей, педагогов и, конечно же, психологов.

### **Профилактика курения среди детей и подростков.**

Каждому из нас с самого детства рассказывают о вреде курения. Кто-то принимает информацию всерьез, кто-то как очередное поучение родителей и учителей, которое можно проигнорировать. Исследования ученых зарубежных стран доказали, что преподнесенная информация на уроке на 50 процентов хуже усваивается детьми, чем та же информация, будь она подана в виде игры или активного обсуждения с участием каждого из школьников.

Педагог должен следить, как подается и воспринимается информация, и уметь скорректировать беседу так, чтобы подросток действительно поверил данной информации, запомнил ее и принял к сведению, а не просто отсидел время урока. Это очень важно.

Также надо не забывать, что курение в подростковом возрасте имеет большое психологическое влияние. Среди детей в школах, ближе к выпускному классу, многие уже уверенно держат в руках сигарету и на переменах между уроками бегают покурить. Некурящему школьнику некомфортно находиться среди своих курящих одноклассников.

### **Что нужно знать вашему ребенку, чтобы не начать курить.**

Вне зависимости от того, насколько активно и качественно проводятся профилактические мероприятия в школах, основная забота о будущем детей лежит на плечах родителей. Можно ругать и наказывать, можно запрещать и контролировать расходование карманных денег. Но такие меры – это попытка исправления своих же ошибок, «воспитание вдогонку».

*Гораздо правильнее – позаботиться о том, чтобы догонять не пришлось. А для этого нужно настойчиво и своевременно дать своему ребенку максимум информации. Не читать нотации, а заблаговременно сформировать у него правильное отношение к такому негативному явлению, как курение.*

– Вашему сыну или дочери необходимо знать всю правду о вреде курения как активного, так и пассивного.

– Подростку нужно понимать, что, несмотря на то что любимые герои фильмов и сериалов, которым хочется подражать, и держат сигарету в руках на экране, в жизни все в основном ведут здоровый образ и занимаются спортом.

– Необходимо помочь ребенку занять себя каким-то видом спорта, от которого пользы намного больше, чем от сигарет.

– Нужно объяснить, что при знакомстве и общении со сверстниками следует всегда оставаться свободным от их давления и придерживаться своего мнения. Нет необходимости курить за компанию или чтобы не быть белой вороной.

*Профилактику курения надо проводить, начиная еще с детского сада, когда у ребенка идет формирование ценностей жизни, восприятия различных явлений. Важно привить ребенку негативное отношение к курению с раннего возраста, чтобы, придя в школу, он не поддавался влиянию старшеклассников или детей из неблагополучных семей и смог устоять перед соблазном попробовать закурить.*

### **Профилактические мероприятия должны быть регулярными.**

Врачи уже давно бьют тревогу, и без поддержки со стороны государственных органов, учебных и образовательных институтов, широкой общественности их аргументы цели не достигнут. Необходимы активные и постоянные действия на разных уровнях по всем основным направлениям профилактики курения:

- профилактика курения, начиная с детского возраста;
- проведение широких мероприятий пропаганды против курения с привлечением СМИ;
- разработка программ поощрения некурящих для воздержания их от начала курения;
- запрет свободного курения в общественных местах для снижения пассивного курения некурящих;
- психологическая поддержка и помощь всем, кто решил для себя бросить курить, чтобы они вновь не закурили.

К большому сожалению, в наших школах методы профилактики курения несут только информативный характер. Поэтому со стороны общественных медицинских организаций и родительских комитетов необходим контроль: способы профилактики курения должны отслеживаться и давать результат. В учебных заведениях проведение таких мероприятий должно быть регулярным, как тренировки персонала при пожаре или стихийном бедствии.

В школах необходимо организовывать специальные уроки о вреде курения, из которых подростки должны понять, что начать курить легко, а вот бросить очень трудно. Нужно настойчиво объяснять, что, начав курить, становишься зависимым от сигарет и медленно, но уверенно приносишь вред своему организму. Учащиеся должны уяснить для себя, что некурящие лучше выглядят, дольше живут, намного активнее и более успешны, чем курильщики. Задача педагогов – помочь сделать выбор в пользу отказа от курения.

Научно доказано, что самый эффективный способ профилактики зависимости от табака являются занятия каким-либо видом спорта. Физические нагрузки стимулируют выработку «гормонов удовольствия» и решают проблемы, с которыми раньше «боролась» сигарета, – это снятие состояния стресса, снижение веса, повышение самооценки.