

«Профилактика табакокурения в подростковой среде. Влияние курения на организм подростка».



Изречение гласит:

«Посейте поступок, и вы пожнете привычку,
посейте привычку и вы пожнёте характер,
посейте характер, и вы пожнёте судьбу».

- Надо ли говорить с ребёнком о курении? -
Когда же следует начинать работу по профилактике курения?
- О чем следует говорить?
- А может лучше не говорить вообще, чтобы не привлекать внимание подростков к данной проблеме?

При беседе с ребенком необходимо соблюдать условия:

- Разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных;
- Нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;
- Нужно выяснить знания ребенка по этой проблеме и его отношение к ней и на этой основе строить дальнейший разговор.
- Таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

Почему подростки начинают курить?

Причины	Действия
Из любопытства	Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные ему.
Чтобы казаться взрослее	Подростка может не удовлетворять статус в семье, школе – он уже вырос, а к нему относятся как к ребенку. Подросток должен иметь обязанности в коллективе, в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого он должен получить больше свобод, чем раньше.
Подражание моде	Моду на курение во многом формирует то, что видит ребенок вокруг себя. Образ курящего человека кажется ему весьма привлекательным. Необходимо научить подростка критически относиться к получаемой извне информации.
За компанию	Оградить ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, очень трудно, зато можно научить его самостоятельному мышлению, приучить его нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

Что делать, если вы узнали что ребёнок курит? Прежде всего:

- следует успокоиться, так как волнение или гнев никогда не помогают решать проблемы. В такой ситуации неэффективно прибегать к наказаниям или скандалу, это может озлобить подростка и подорвать его доверительность во всех отношениях;
- лучше спокойно обсудить с ним возникшую проблему, можно предложить литературу по проблеме курения;
- нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию;
- необходимо чётко заявить свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке;
- рассказать о возможностях преодоления вредной привычки.

Фразы, которые не рекомендуется произносить в разговоре с подростком, и предполагаемая ответная реакция на них

Фразы	Реакция
«Ты ещё мал курить!»	«Отлично! Как только я вырасту... Хотя я уже взрослый»
«Чтобы я тебя не видела с сигаретой!»	«Нет проблем! Буду курить в более приятной компании»
«Курят только глупые люди»	«Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят»
«Не смей курить!»	«Не надо мне приказывать!»
«Увижу с сигаретой – выгоню из дома!»	«Какая ерунда! Любопытно на это посмотреть»

Что же формирует детскую волю, воспитывает стимулы сознательной дисциплины? Это, прежде всего:

- Методы убеждения должны преобладать над приказными, так как приказные чаще всего встречают противодействие;
- Соблюдение режима дня – залог воспитания полезных привычек, формирования навыков здорового поведения.
- Личный пример взрослых и их авторитет.
- Не следует забывать о том, что поощрения и наказания могут надолго вывести ребенка из уравновешенного эмоционального состояния, поэтому этими средствами следует пользоваться разумно.

- Взять за основу в воспитательной работе с детьми положительные эмоции, которые могут перейти от внешних привычек к развитию внешних стимулов, которые и формируют настоящие убеждения;
- Пользоваться особо ценными побудителями в нравственно – воспитательном отношении; к ним относятся такие как: совет, просьба, разъяснение, пример, намёк, одобрение, доверие и др.

Законодательство об ограничении курения

Сегодня в России ведется целенаправленная работа по борьбе с курением. Она включает в себя:

- присоединение Российской Федерации к антитабачной конвенции ВОЗ от 16.04.2008;
- (ФЗ №15 от 23.02.2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

статья 12 Запрет курения табака на отдельных помещениях и на объектах

В соответствии с принятым законом в России действуют:

- запреты и ограничения на продажу табака;
- меры по увеличению стоимости сигарет;
- налоги на торговлю табачной продукцией;
- ограничения рекламы табачной продукции



ФЗ №15 от 23.02.2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

статья 12 Запрет курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах

Где нельзя курить с 1 июня 2013 года



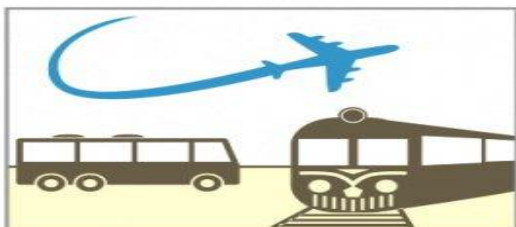
В школах и вузах



В спортивных и культурных объектах



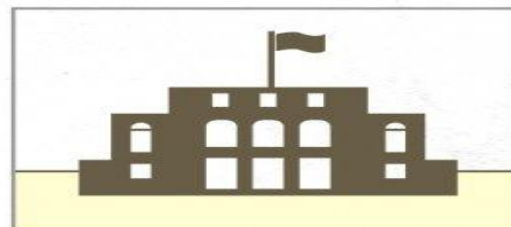
В больницах и санаториях



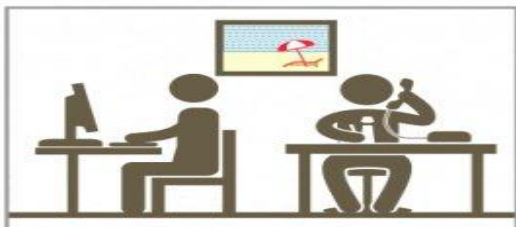
В самолетах, поездах и автобусах



Около входов на вокзалах и аэропортах



В помещениях социальных служб, мэрии



На рабочих местах



В лифтах и подъездах жилых домов



На детских площадках и пляжах



**Штраф за курение в неположенных местах
От 1000 до 1500 рублей**

В.А. Сухомлинский писал: «Никакой воспитатель не может утвердить в душе хорошее, если сам ребёнок не стремиться к этому» .

А вот помочь этому стремлению – и есть наша задача.