

Проблема курения среди подростков

1. О вреде курения

Среди вредных привычек подростков особую озабоченность родителей вызывает курение, получившее в последние годы широкое распространение среди школьников. Курение – одна из проблем подросткового возраста. Согласно неутешительной статистике в нашей стране курение среди подростков достигло большого размаха: в возрасте 15-17 лет курит каждая четвертая девочка и каждый второй мальчик.

Курение среди подростков распространяется со скоростью эпидемии, не встречая на своём пути преград. Подростки начинают курить по многим причинам. Прежде всего это подражание старшим товарищам, своим «авторитетам», родителям;

давление со стороны сверстников;

чувство новизны, интереса;

желание «выделиться» и казаться взрослее;

влияние фильмов. В подавляющем большинстве главные герои многих фильмов курят. Причём, как положительные, так и отрицательные. Лихие ковбои с дымящейся сигаретой или сигарой в зубах, пираты с чадящей трубкой, бойцы спецназа или простые солдаты, отмечающие очередную победу совместным раскуриванием пачки сигарет.

У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением оригинальности, желанием нравиться юношам.

2. Негативное влияние курения на организм подростка очень высокое. Подростки, в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут оценить всю тяжесть

последствий от курения. Для школьника срок в 10 – 15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить сможет в любой момент. Они с трудом представляют себе какие недуги и хронические заболевания подстерегают их.

Курение провоцирует возникновение рака легких и других заболевания дыхательной системы.

Курение истощает нервные клетки: подростки становятся рассеянными, невнимательными, медленнее соображают и быстро утомляются.

Курение вызывает патологию зрительной коры, изменяя цветоощущения и зрительно восприятие в целом, что может негативно повлиять на остроту зрения.

Курение среди подростков часто неблагоприятно влияет на деятельность щитовидной железы, влечет за собой нарушения сна, общего состояния здоровья.

Курение преждевременно изнашивает сердечную мышцу: по данным исследований, риск инсультов значительно увеличивается, если курить человек начал в подростковом возрасте.

3. Необходимо помнить, что главный причиной подросткового курения – это постоянный пример взрослых. Если в семье курит хотя бы один член семьи, то риск того, что дети тоже начнут курить, и довольно рано, составляет примерно 80%. А если курят оба родителя, то этот риск составляет все 100%. И тут наказывать ребёнка, который начал курить, уже совершенно бесполезно. Его природное желание повзрослеть как можно быстрее всегда будет выше страха перед наказанием.

Наверное, мы все ни раз наблюдали такую картину, когда трёхлетняя девочка примеряет мамины туфли на высоких каблуках, а мальчик пробует сыграть и в курильщика, курит

«понарошку», например карандашом или бумажной трубочкой, вместо сигареты. В подобной ситуации преждевременно тревожиться о формировании вредной привычки. Ребёнок просто играет, подражая своим родителям. Но если малышу удастся крепко затянуться дымом, ничего, кроме отвращения, он не испытает. Узнав об этом, родители должны стараться исключить возможность его повторения (ведь неоднократное повторение может привести к тому, что здоровая реакция отторжения постепенно угаснет). Нежелательно, чтобы ребенок имел возможность легко уединиться для проведения своих экспериментов. Если в доме есть сигареты, они не должны соблазнять ребенка своей доступностью. Курящие близкие должны избегать того, чтобы своим поведением провоцировать ребенка следовать нежелательному примеру.

В каком-то смысле курение и для школьника является игрой. Однако сам он это так не воспринимает. Для подростка, уже недостаточно изображать взрослого, он уже стремится быть как взрослый или по крайней мере максимально походить на него, приобщившись к кругу сильных, самостоятельных и независимых людей. Подростку легче перенять внешние атрибуты взрослого мира, явно отличающие взрослого от ребенка.

4. Вред курения для подростка очевиден

На сегодняшний момент существует невероятное обилие источников, освещающих аспекты борьбы с наркоманией, алкоголем, курением. Редкий школьник вместо общения в социальных сетях будет читать статистические данные, цифры, медицинские сводки. Поэтому эту роль взрослым стоит взять на себя. Нелегко заставить негативно настроенного подростка слушать неинтересную ему

информацию, Важно чтобы информация о вреде курения соответствовала зрелости восприятия школьников должна затрагивать множественные аспекты, касающиеся здоровья, социального и физиологического состояния, материальной стороны. Например, расскажите им, что: Курильщики сокращают продолжительность своей жизни на 7-15 лет;

Капля чистого никотина убивает не 1 лошадь, а 3! Для человека смертельная доза — 2-3 капли — это где-то 20-25 сигарет. Птицы гибнут только от того, что к их клюву поднесут палочку, смоченную в никотиновом растворе. Кролику достаточно 1/4 капли, а собаке — 1/2;

По своей токсичности и ядовитости никотин приравнивается к смертельной синильной кислоте; курящему подростку следует сказать, что от него дурно пахнет табаком, а это неприятно. У курящих часты хронические заболевания носоглотки, что вызывает дурной запах изо рта. Курящая девочка должна это знать.

Курящий преждевременно седеет, стареет и чаще болеет, его жизнь короче, чем у некурящего. Курение замедляет рост и деформирует растущий организм. Если спросить мальчиков: «Кто из вас желает быть малорослым и иметь плохую фигуру?» Никто этого не хотел. «Тогда,— сказал я,— не курите!» До подростка такое доходит.

Рассматривать курение с позиции отрицательного влияния, предлагая альтернативное поведение: что человек приобретает при отсутствии курения.

Стараться заинтересовать подростка, увлечь его интересным хобби, а еще лучше занятиями спортом.

Но самое главное

Никакая профилактика не будет иметь результата, если родители и ближайшее окружение не будут демонстрировать положительный пример.

5. Человек — великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, способностью к адаптации к окружающей среде. Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет.