**Профилактики табакокурения среди подростков**

**Цель:** раскрыть особенности влияние курение на формирование подростка, ознакомить с последствиями и путем предупреждения.

**Целевая аудитория:** родители учащихся 6-ых классов.

**Дополнительный видеоматериал для родительского собрания:** «Детские отмазки» (Социальная реклама против курения), ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=eXOGlYrlb3w>

**Рекомендовать для просмотра с детьми:** мультфильм Валентин и курение, ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=qJc3-xzWYv4>; Иван Царевич и табакерка (мультфильм про вред курения) ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ET57CpxLAKo>, Тайна едкого дыма! – мультфильм детям о вреде курения, ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=UL2JJc63pvo>.

**Ход беседы:**

**Почему подросток начинает курить?**

В соответствии со статистическими данными курение подростков занимает одно из ведущих позиций среди современных проблем подрастающего поколения. Начальный возраст курящих составляет 7-10 лет, но с каждым годом возрастная планка снижается. Основная часть курильщиков является учениками старших классов в возрасте от 14 до 16 лет.

Школьники, в основном, обманным путем достают деньги у родителей и родственников на приобретение сигарет. В результате ухудшаются семейные взаимоотношения и возникают серьезные конфликты.

Подростковое курение затрагивает различные слои населения, а не только детей из неблагополучных семей, но и подростков обеспеченных и социально защищенных.

Проблема заключается не только в сигаретах. **Жевательный табак, электронные сигареты и сигары** тоже нельзя назвать безопасной альтернативой. Не менее вредными считаются и табачные изделия с низким содержанием смол и без добавок.

Еще одним интересным фактом является то, что молодые **люди, которые не начали курить к 18 годам, скорее всего, не начнут никогда**, ведь 90% всех взрослых курильщиков начинали именно в детстве.

Для того, чтобы влиять на возможное употребление табакособержащей продукции необходимо понимать, в связи какими причинами ребенок начинает курить.

Основными причинами курения подростков являются:

* стремление стать взрослыми;
* подражание сверстникам и старшим товарищам;
* желание получить авторитет;
* подражание взрослым, родителям и родственникам;
* негативная обстановка в семье;
* психологические проблемы;
* проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения;
* подростковый кризис эмоционального и физического становления;
* подростковая депрессия;
* подражание экранным героям, персонажам из СМИ и телевидения.

Очень часто подростки заблуждаются, и не знают всей правды о вреде курения, вот несколько известных фактов, которые можно рассказывать детям:

|  |  |
| --- | --- |
| **Миф** | **Факт** |
| **Курят все** | По статистике курит меньше населения |
| **Все взрослые курят** | В нашей стране 50% мужчин и 75% женщин не курят |
| **Бросить курить легко** | Большинство курильщиков безуспешно пытаются бросить курить. Половина курильщиков пыталась бросить не один раз. |
| **Курение – относительно безвредное занятие** | Курение – главный фактор риска заболеваний легких и сердечно-сосудистой системы. 90% больных раком легких курили |
| **Курение опасно только для того, кто курит** | Врачами установлено, что курение  опасно не только для здоровья тех, кто курит, но и тех кто, находясь рядом, вдыхает чужой дым |

**Влияние на здоровье подростка употребление сигарет:**

|  |  |
| --- | --- |
| Мозг | В подростковом возрасте мозг все еще «находится в стадии строительства», поэтому реакция на курение может сильно отличатся от реакции мозга взрослого человека. Развивающийся мозг очень чувствителен к зависимым свойствам никотина. Курение способствует замедлению роста части мозга, ответственной за «исполнительные» функции (такие как контроль импульса и взвешивание последствий действий). Это может изменить способность принимать рациональные решения о здоровье, например, решение бросить курить.  Воздействие токсичных химических веществ, содержащихся в дыму, может привести к необратимому повреждению слуховых нервных путей и снижению слуха в дальнейшем. |
| Кожа | Курение притупляет вкусовые рецепторы и раздражает полость рта, что приводит к образованию язв. Сочетание стресса и курения может [ухудшить состояние кожи лица и привести к образованию прыщиков](http://ru.likar.info/zdorovaya-kozha/article-76834-sigaretnyj-dym-portit-vashe-litso-zanimatelnoe-issledovanie-amerikanskih-uchenyh/), от которых трудно избавиться. |
| Сердце | Оно работает в постоянном стрессовом режиме. Кровь становится более густой и вязкой. Чем плотнее кровь, тем сильнее сердце вынуждено работать. Вязкая кровь образует смертельно опасные сгустки, которые блокируют приток крови к сердцу, мозгу и ногам. |
| Легкие | Курение вызывает **воспаление в дыхательных путях и тканях легких**, а также, разрушает крошечные воздушные мешочки, альвеолы, которые участвуют в обмене кислорода. Альвеолы нельзя восстановить, поэтому, уничтожая их, [подростки уничтожают часть своих легких.](http://ru.likar.info/zdorovye-vsey-semyi/news-49763-kurenie-razrushaet-legkie-na-gennom-urovne/) Рост и развитие легких замедляется, поэтому у курящих подростков легкие меньше и слабее. |
| **ДНК** | Тело состоит из клеток, содержащих генетический материал, или ДНК, которые действуют как «руководство по эксплуатации» для роста и функционирования клеток. [Каждая сигарета повреждает ДНК.](http://ru.likar.info/zdorovye-vsey-semyi/news-47190-kurenie-mozhet-povredit-dnk/) Когда ДНК повреждена, клетка может выйти из-под контроля, что **может привести к образованию опухоли.** |
| Гормоны | Курящие подростки более склонны к **увеличению подкожной жировой прослойки на животе.**Чрезмерное накопление жира в области живота увеличивает шансы получить **диабет 2 типа**.  Курение снижает уровень эстрогена у женщин, что может вызвать сухость кожи, истончение волос и проблемы с памятью. |
| Кровь и иммунная система | Когда подросток курит, количество лейкоцитов, клеток, которые защищают его тело от инфекционных заболеваний, постоянно находится на высоком уровне. Это признак того, что тело пребывает в стрессе и борется с воспалением и повреждением, вызванными табаком.  Содержащиеся в сигаретном дыму **химические вещества могут ослабить иммунную систему подростка**, что автоматически увеличивает шансы различных заболеваний. |
| Мышцы и кости | Недостаток кислорода, к которому приводит курение, **затрудняет наращивание мышечной массы и делает мышцы более слабыми.**  В подростковом возрасте происходит активное формирование скелета.  Кости должны постоянно формировать новую костную ткань, чтобы оставаться сильными и здоровыми. Компоненты в сигаретном дыме нарушают естественный цикл здоровья костей. |

**Как определить курит ли подросток?**

Если вы чувствуете запах дыма от одежды вашего ребенка, постарайтесь не слишком остро реагировать. Сначала спросите об этом, возможно, он или она проводят время с курящими друзьями. Многие дети в разном возрасте пытаются попробовать сигарету, но все же, не становятся курильщиками.

К другим признакам употребления табака относят:

* Кашель
* Раздражение горла
* Охриплость
* Неприятный запах изо рта
* Снижение спортивных результатов
* Частые простуды
* Окрашивание зубов и одежды
* Сбивчивое дыхание

**Существует несколько рекомендаций, которые помогут предотвратить подростковое или детское курение:**

* Не пытайтесь запугать ребенка. Он не должен бояться наказания.
* Говорите с детьми об опасности употребления табака. Даже в самом раннем возрасте ребенок способен понять, что курение вредно для организма.
* Займитесь спортом сами и приобщите к этому ребенка.
* Обсудите способы реагирования на давление со стороны сверстников.
* Расскажите, какое поведение является правильным, а какое нет. Объясните свою позицию. Уверенность в себе - лучшая защита ребенка от давления со стороны сверстников.
* Поощряйте подростков избегать друзей, которые не уважают их нежелание курить.
* Объясните ребенку, что курение изменит и его повседневную жизнь. Обсудите финансовую сторону проблемы и психологическую: как это повлияет на ваши отношения?
* Установите четкие правила, исключающие курение и жевательный табак в вашем доме, объяснив, почему курильщики плохо выглядят и плохо себя чувствуют.

Чтобы вовремя обнаружить и пресечь эту вредную для подростка привычку, родители должны обращать большее внимание на своего ребенка. Конечно, это не означает, что мама и папа должны устраивать обыски с целью поиска табачных изделий. Взрослым нужно следить за внешним видом сына или дочери, состоянием здоровья детей.

Дружба и доверие – основа любых взаимоотношений, конечно, и родителей с детьми.