

УДК 37.013.42

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ: ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

**КУРСЕВИЧ СВЕТЛАНА ГЕННАДЬЕВНА**

Студент  
УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

*Научный руководитель: Погодина Елена Константиновна*  
УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**Аннотация:** В статье рассматривается проблема табакокурения среди подростков. Проанализированы основные факторы и причины табакокурения в подростковом возрасте. Представлены результаты эмпирического исследования отношения подростков к табакокурению. Предлагается проект социально-педагогической деятельности по профилактике табакокурения в подростковой среде.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, подростки, табакокурение, профилактика, социально-педагогическая деятельность.

## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF TEENAGERS: PREVENTION OF TOBACCO SMOKING

**Kursevich Svetlana Gennadievna**

*Scientific adviser: Pogodina Elena Konstantinovna*

**Abstract:** The article deals with the problem of tobacco smoking among adolescents. The main factors and causes of tobacco smoking in adolescence are analyzed. The results of an empirical study of adolescents' attitude to tobacco smoking are presented. A project of social and pedagogical activities for the prevention of tobacco smoking in adolescents is proposed.

**Key words:** healthy lifestyle, adolescents, smoking, prevention, social and pedagogical activities.

Одним из важнейших направлений государственной политики Республики Беларусь является сохранение и укрепление здоровья населения, пропаганда здорового образа жизни, формирование у подрастающего поколения личной ответственности за собственное здоровье, потребности в ведении здорового образа жизни, сознательном отказе от вредных привычек [1].

Табакокурение является одной из самых значительных угроз здоровью человека. По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), из-за потребления табака в мире ежегодно умирают около семи миллионов человек. Расчёты, приведённые ведущими учёными и экспертами ВОЗ, показали, что в мире курят около 1 миллиарда человек, для которых курение является частью образа жизни.

Данные проведенного исследования «Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в Республике Беларусь STEPS 2016» показали, что в Беларуси курит почти треть насе-

ния (29,6%). Выявлена значительная разница по распространенности табакокурения в зависимости от пола: почти половина мужчин (48,4%) и 12,6% женщин являются курильщиками [4].

В последнее время растёт число курящих среди подростков и молодёжи. В целом по Европе курят около 30% молодых людей в возрасте 15-28 лет, причем в последние годы наблюдается незначительная тенденция к повышению.

Как правило, причины табакокурения у подростков связаны с переходным возрастом и глубокими изменениями в личностном развитии. В начале полового созревания у ребенка появляется и усиливается желание быть похожим на более старших сверстников и взрослых. Поэтому подростки часто имитируют поведение окружающих людей без должной критики.

По мнению Ф. Райса, табак является одним из самых распространенных химических веществ, применяемых подростками от 12 до 17 лет. Около 80 % взрослых курильщиков начали курить, когда им не было 18 лет. Кроме того, табак является веществом, открывающим ворота к употреблению наркотических средств; курильщики в три раза чаще пьют алкоголь и в 10 раз чаще применяют наркотические препараты, чем некурильщики [3].

По данным исследования, проведенного Т. И. Ровбутой и Е. В. Харитоновой в Гродненской и Гомельской областях Республики Беларусь, к 16 годам четверть учащихся средней школы (25%) курят [5].

Наиболее распространенные причины табакокурения в подростковом возрасте:

- любопытство;
- желание выглядеть более взрослым и самостоятельным;
- стремление сблизиться со сверстниками;
- получение удовольствия от процесса курения;
- влияние ближайшего социального окружения;
- реклама табачных изделий в СМИ.

Влияние сверстников в подростковом возрасте огромно и является основным побуждающим мотивом табакокурения. Зачастую отказ от курения может иметь последствием исключение подростка из общества сверстников.

Следует отметить, что основным фактором, способствующим табакокурению в подростковом возрасте, является курение родителей и других членов семьи. Многие подростки подражают своим родителям, старшим братьям и сестрам и другим родственникам, которые курят. Подростки, чьи родители и старшие сиблинги курят, имеют во много раз большую вероятность приобрести привычку курить, чем подростки с некурящими родственниками.

Начав курить, молодые люди продолжают это делать по следующим причинам:

- снятие психологического напряжения;
- приобретение бессознательной привычки;
- ассоциации с приятной обстановкой и удовольствием (занимательной беседой, компанией друзей и др.);
- механизм, облегчающий общение;
- физическая зависимость от никотина (курильщики становятся не только психологически зависимыми от процесса курения, но и приобретают физическую зависимость от содержащегося в табаке никотина).

Таким образом, распространенность табакокурения среди подростков и молодежи в настоящее время настойчиво требует разработки предупредительных мер в целях защиты интересов личности и общества.

С целью изучения отношения подростков к проблеме табакокурения было проведено эмпирическое исследование. Исследование проводилось на базе государственного учреждения образования «Средняя школа №6 г. Жодино» Минской области. В исследовании приняли участие 142 подростка – обучающиеся 7-9 классов, из них 67 мальчиков и 75 девочек.

Анкетирование показало, что большинство подростков (96,5%) знают о том, что курение вредит здоровью, остальные респонденты в этом не уверены.

На вопрос «Пробовали ли Вы курить?» 24 % опрошенных подростков ответили, что уже пробова-

ли. Среди причин, побудивших их попробовать курить сигареты, подростки назвали следующие: «скучно, нечем заняться», «желание попробовать что-то новое», «для поднятия авторитета», «чтобы снять стресс», «чтобы выглядеть старше», «под влиянием сверстников», «из-за проблем в школе», «родители курят», «за компанию», «чтобы быть «как все» и другие [2].

Практически все опрошенные подростки (81,5%) считают, что курение вредит обществу в целом. На вопрос «Как Вы относитесь к тому, что окружающие Вас люди курят в общественных местах?» 44,4% респондентов указали, что относятся к данному явлению негативно, 27,6% – резко негативно, 25,9% респондентов – нейтрально.

Анализ результатов анкетирования показал, что в 47% семей опрошенных подростков есть курящие родственники, в 14,3% семей – курили ранее, а сейчас не курят, в 38% – никто не курит. Однако практически все респонденты (98,6 %) ответили, что не хотят, чтобы в их будущей семье кто-либо курил.

На вопрос «Как вы относитесь к курению ваших близких (родственников, друзей)?» около половины опрошенных подростков ответили, что негативно (39,4%), резко негативно (28,2%), нейтрально (32,4%).

Около половины опрошенных подростков к курящим женщинам относятся нейтрально (25,5%), негативно (33,6%), резко негативно (39,5%). К курящим мужчинам у подростков более лояльное отношение. Так, почти половина респондентов относятся к курящим мужчинам нейтрально (47,6%), негативно (33,9%), резко негативно (16,4%), у 2,1% опрошиваемых отношение к курящим мужчинам положительное.

Опрос показал, что большинство опрошенных подростков (92,3%) не планируют курить в будущем, однако 7,7% респондентов не исключают такой возможности.

Анкетирование также показало, что 56% подростков считают необходимым проведение профилактической работы по предупреждению табакокурения среди молодежи.

На основе проведенного эмпирического исследования была разработан проект социально-педагогической деятельности по профилактике табакокурения в подростковой среде.

Цель проекта – формирование осознанного отношения подростков к своему здоровью, здоровому образу жизни, профилактика табакокурения.

Задачи проекта:

- пропаганда здорового образа жизни среди подростков;
- повышение знаний учащихся о последствиях табакокурения;
- выработка негативного отношения подростков к курению;
- выработка навыков противостояния табачному давлению среды, семьи, сверстников.

Целевая группа: подростки, учащиеся 7-9 классов.

Проект социально-педагогической деятельности по профилактике табакокурения среди подростков включает:

– организационно-аналитические мероприятия с обучающими по противодействию табакокурения (мониторинг организации работы по профилактике табакокурения среди подростков в учреждении образования, выявления несовершеннолетних, злоупотребляющих табакокурением, вовлечение обучающихся в кружки, клубы, секции, проведение рейдов «Подросток и семья», организация регулярного мониторинга и систематического анализа ситуации в семье подростка);

– информационно-пропагандистские мероприятия по формированию анитабачного иммунитета у подростков (проведение творческих конкурсов (лучшее сочинение, художественная композиция, видеоролики с использованием IT-технологий и другие) под девизом «Будущее без сигарет», спортивно-массовых мероприятий «Спорт против табакокурения», информирование учащихся о мерах, принимаемых государственными органами в борьбе с табакокурением, проведение тренингов, посвящённых профилактике табачной зависимости, формированию навыков справляться с беспокойством и стрессом без употребления сигарет, повышению уровня самосознания и самоуважения, проведение классных часов, лекций анитабачной направленности «Курение – шаг, ведущий вниз», информационных часов на тему «Порок цивилизованного общества», консультации специалистов ИДН, КДН, врача-

нарколога по проблемам табакокурения, демонстрации наглядных плакатов и видеоматериалов по пропаганде спорта и здорового образа жизни, размещение материалов на информационных стендах о вреде табакокурения и пропаганде здорового образа жизни, организация и проведение в период анти-табачного месячника культурных и культурно-массовых мероприятий (фотовыставок, конкурсов рисунков и плакатов, тренингов, выступлений агитбригад и т.д.), направленных на профилактику и предупреждение табакокурения и табакозависимости у подростков («Умей сказать нет!»), проведение акций, посвящённых Дню борьбы с табакокурением (31 мая));

– совместные мероприятия с родителями обучающихся по здоровьесбережению и профилактике табакокурения среди подростков (проведение родительских собраний, тренингов по вопросам профилактики табачной зависимости среди подростков с участием педагога-психолога, сотрудников правоохранительных органов «Роль семейного воспитания в профилактике негативных привычек у детей», круглый стол «Здоровье наших детей» с участием врача-нарколога, проведение спортивных праздников в шестой школьный день («Наша семья – за ЗОЖ!», «Спорт против табака!»; «Скажи жизни «Да!» и др.), консультации родителей по вопросам профилактики табакокурения среди подростков, выпуск Листовок-молний «Сигареты и подросток», «Сигареты – это не мой выбор!», разработка рекомендаций для родителей «Создание дома, свободного от табака»).

Внедрение социально-педагогического проекта в деятельность учреждения образования способствует снижению факторов риска табакокурения среди учащихся, повышению уровня знаний учащихся о последствиях табакокурения и его влиянии на различные сферы жизни человека, формированию негативного отношения подростков к табакокурению, осознанного отношения к своему здоровью.

### Список литературы

1. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы: Постановление Совета Министров Республики Беларусь, 19.01.2021, № 28 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: [https://pravo.by/upload/docs/op/C22100028\\_1611349200.pdf](https://pravo.by/upload/docs/op/C22100028_1611349200.pdf). (24.05.2021).

2. Курсевич С. Г., Погодина Е. К. Организация социально-педагогической деятельности по профилактике табакокурения среди подростков // Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения: сб. науч. ст. / Вит. гос. ун-т; сост.: Е. Н. Бусел-Кучинская, Н. Э. Шабанова; под науч. ред. Е. Л. Михайловой; отв. за вып. С. А. Моторов. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – 310 с. – С. 199-202.

3. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2011. – 816 с.

4. Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в Республике Беларусь. STEPS 2016 / ВОЗ: Страновой офис ВОЗ, Беларусь. – Минск, 2017. – 250 с.

5. Ровбуть Т. И., Харитоновна Е. В. Влияние табакокурения на психологические особенности у детей // Актуальные вопросы педиатрической практики : сб. материалов науч.-практ. конф., 23 октября 2019 г.; Гродн. гос. мед. ун-т / отв. ред. Н.С. Парамонова. – Гродно : ГрГМУ, 2019. – С. 184-188.