**Мария Гурбо**, **врач-валеолог**

**КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ КУРЕНИЯ**

*Проблема распространения табачной эпидемии продолжает оставаться актуальной. В последнее время средний возраст начинающих курить значительно снизился, так как понимание ценности здоровья приходит к человеку в зрелом возрасте, а молодежь и подростки над этим не задумываются. Ситуация в стране сложная: среди белорусов курят 64,1% мужчин и 27% женщин. Но самое опасное, что курить начинают дети с 10-14 лет (около 50%). Есть школы, где девочки V классов имеют двухгодичный стаж курения.*

Курение – это приговор здоровью, самая пагубная привычка человека. Табак содержит самый вредный яд – никотин, самый сильный канцероген, в котором содержится до 4000 ядовитых веществ.

Особенно опасны окись углерода, синильная кислота, бензопирен, кадмий, никель, полоний, аммиак и т. д. Эти вещества оказывают токсическое воздействие на все органы.

В то же время надо понимать, что в юном возрасте от сигареты до курительных смесей один шаг. Как показывает действительность, достаточно одинраз попробовать, и отказаться уже невозможно. Поэтому важно, в каком окружении находится ребенок, подросток. Главное в жизни детей – семья. Семья – это защитник, основное звено в профилактике вредных привычек. Главный фактор – личный пример родителей. В семье растет ребенок, и с   
3-летнего возраста ему в виде сказки нужно рассказывать о здоровье, воспитании и профилактике вредных привычек.

Традиций воспитания много. Но раньше родители не сталкивались с нынешними проблемами и поэтому до конца не понимают, как защитить ребенка от современных соблазнов. Часто ли родители читают детям книги о воспитании? К сожалению, часто детей "воспитывают" различные гаджеты. Молодые родители считают "лишь бы ребенок был занят". Но на самом деле семья должна принимать активное участие в воспитании детей.

Их здоровье находится в тесной зависимости от состояния здоровья своих родителей. Ведь здоровье начинается в семье.

Детей нужно научить четырем урокам:

* 1-й урок – здоровье,
* 2-й урок – умение трудиться,
* 3-й урок – любовь,
* 4-й урок – милосердие.

Нравственно-духовное воспитание – одна из важнейших задач семьи. Питание в ней должно быть рациональным (простым и естественным). Нельзя забывать про закаливание и физическую активность. Ребенок – это дар Божий. Признавайте его как ценность, личность, уважайте его права. Беседуйте с детьми о смысле жизни.

Традиционно в школе проводится профилактическая работа против курения. Первая форма психопрофилактики – организация социальной среды. Надо, чтобы общество относилось к курению отрицательно. Взрослые считают, что курение – личное дело каждого. Когда вопрос курения касается детей и подростков, то взрослые относятся к этому явлению негативно. Но дети подражают взрослым, и ни один педагог не в силах повлиять на общественное мнение. А если родители еще и курят в присутствии детей...

Вот пример: беседую с детьми VI класса о вредных привычках и замечаю девочку, которая на вид бледная, а как закашлялась – все стало ясно! Я спросила: "Ты болеешь бронхитом? Ты обращалась к врачу? Ты куришь?". Девочка ответила: "Да, я курю уже 2 года. Дома у нас все курят на кухне – мама, папа, старший брат. Я вначале была пассивным курильщиком, а потом сама закурила, стала зависимой и не могу бросить. Мама не против того, что я курю, остальные тоже". А смысл жизни в этой семье? Ведь девочка – будущая мать. И родители знают, что никотин – это яд!

По просьбе педагогов мы водим девушек в дома ребенка, чтобы они посмотрели на детей-инвалидов. В итоге – обмороки, возгласы "мы не хотим даже смотреть...". Так делайте выводы! Как только у ребенка появляется зависимость, взрослые расписываются в своей некомпетентности и пытаются переложить свои проблемы на школу: "Вы учителя – вот иучите". Но в воспитании детей только сотрудничество является общим делом для семьи и школы.

Ведь табачная зависимость формируется на основе положительного эмоционального фона. В группе курящих возникает внутренняя доверительная атмосфера, школьник чувствует себя в компании "своим", у него появляется уверенность, он чувствует себя взрослым. Важно, чтобы педагог верил в свои силы и обладал способностью вести за собой и подавал пример. Семья и школа должны стать не формальными партнерами, а честными союзниками.

Таким образом, роль современной школы в решении подростковых проблем значительна. Но в вопросе профилактики курения родители также должны принимать непосредственное участие.

В школе необходимо продолжать систематическую работу по профилактике курения, а территория возле школы должна быть зоной, свободной от курения. Актуальны и эффективны тематические дискуссии, коллективные обсуждения проблемы подросткового курения, акции, интерактивные выступления врачей и психологов. Желательно такие мероприятия проводить вместе с родителями подростков. И очень важно исключить формальный подход при организации и проведении таких мероприятий.

О вреде курения, формах профилактики можно говорить долго. Но при этом важно понимать: сложно отучить человека от пагубной привычки, поэтому профилактика необходима для того, чтобы дети и подростки не начинали курить.

**Наши советы**

Прими решение не курить, чтобы быть здоровым, красивым и успешным.

* Назначь день отказа от сигарет.
* Займись спортом, физкультурой, закаляйся.
* Если не курил день, попробуй не курить еще день.
* Если не выдержал, не огорчайся, повтори еще раз.
* Объяви друзьям, что намерен бросить курить.
* Если все-таки не получится, обратись к врачу.
* Научись критически относиться к своим вредным привычкам, умей противостоять соблазну.

**Мы рекомендуем**

* Посещать бассейн, тренажерный зал.
* Закаливать организм.
* Ежедневно делать зарядку.
* Соблюдать режим питания.
* Соблюдать правила личной гигиены.
* Не злоупотреблять игрой на компьютере, гаджетами.
* Заниматься спортом.
* Ежедневно гулять на улице.

**Не кури и …**

* твоя жизнь будет длиннее на 10-20 лет; это будут годы без одышки, сердечных болей и неврозов;
* у тебя на 90% уменьшится риск умереть от рака легких, болезней сердца и сосудов;
* ты будешь выглядеть лучше, кожа будет чище и здоровее, а зубы белее;
* ты сохранишь здоровье своим детям; у тебя на 70% уменьшится риск родить ребенка с уродствами.

***Гурбо, М. Как уберечь детей от курения / М. Гурбо // Здаровы лад жыцця.*** *—* ***2015.*** *—* ***№ 1.*** *—* ***С. 64****—****65.***