**УДК 61**

**ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Бутарева Татьяна Сергеевна**

Студентка группы 2851д

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»

**Аннотация:** В статье освещены причины появления у старших подростков вредных привычек. Представлены результаты исследования наличия самых распространенных вредных привычек и вовлеченность детей в спорт. Показана роль комплексного решения данной проблемы.

**Ключевые слова:** вредные привычки, старшие подростки, комплексная

профилактика, причины употребления алкоголя, исследование наличия

вредных привычек.

Проблема, которой посвящена данная статья, особенно остро стоит в России, вследствие того, что вредные привычки приобретают всё более разнообразные формы, а также растут в массовых масштабах у старших школьников. Последние исследования утверждают, что курить и выпивать начинают уже в 10-12-летнем возрасте, а первый опыт «пробы» сигарет и пива еще раньше – до семи лет.

По данным социологического исследования на 2016 год среди россиян, курящих парней (15-19 лет) составило  – 40%, девушек – 7%. К 20-29 годам процент курящих девушек увеличивается в 2-3 раза [2]. Проблема курения в России встает крайне остро в последнее время, вследствие того можно говорить о том, что в ближайшие годы продолжительность жизни будет стремительно сокращаться. Из-за сокращения численности здоровой молодежи, рождаемость тоже будет весьма сильно снижаться.

К вредным привычкам относятся: алкоголь, табакокурение, наркотики, токсикомания, проституция, суицидальное поведение, обжорство, сексуальные отклонения, компьютерная зависимость и др. Алкоголь, табакокурение и наркомания – самые распространенные формы вредных привычек. Число старших школьников, знающих всю опасность и последствия употребления этих веществ, и осознанно употребляющих стремительно растет [1].

Говоря о причинах употребления школьниками алкоголя, наркотиков и табака необходимо отметить влияние общества и окружающих людей, в том числе и взрослых. Дети, наблюдая постоянно за тем, как другие употребляют эти вещества, изъявляют желание попробовать тоже, но зачастую это превращается уже в привычку. Еще одной немало важной причиной является тот факт, что для них это является символом «взрослости» и «самостоятельности». Для некоторых школьников, которые склонны к подчинению внешним обстоятельствам и к подражанию авторитетным сверстникам, курение или распитие алкогольных напитков является методом прохода в понравившуюся компанию или способом снятия напряжения, скованности при общении. А также они могут делать это из любопытства, от скуки, за компанию или даже чтобы похудеть.

Курение никак не сказывается на популярности человека в обществе, оно влияет на другие аспекты жизни, но большинство подростков имеют противоположное мнение. Тысячи успешных бизнесменов, банкиров, актеров и певцов курят, выставляя эту привычку напоказ. Более того, на экранах телевизора очень красочно обрисовали привлекательность людей с сигаретой в зубах и бокалом шампанского или виски. Это стало своеобразной модой. Именно эта популярность и привлекает к этим занятиям миллионы людей, а в том числе и подростков.

Для изучения проблемы наличия вредных привычек и их особенностей у старших школьников нами был проведен анонимный опросник. Он состоял из 4 блоков и включал в себя помимо вопросов о вредных привычках задания о том, занимаются испытуемые спортом или нет и насколько профессионально. В исследовании приняли участие 50 учеников 10-11 классов в возрасте от 15 до 18 лет, 30 парней и 20 девушек. Все количественные результаты, полученные в ходе исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение школьников по наличию вредных привычек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вредная привычка/спорт | Употребляют/занимаются | Не употребляют/не занимаются |
| Девушки | Парни | Девушки | Парни |
| К-во | % | К-во | % | К-во | % | К-во | % |
| Курение | 10 | 50 | 16 | 53 | 10 | 50 | 14 | 47 |
| Алкоголь | 18 | 90 | 23 | 77 | 2 | 10 | 7 | 23 |
| Наркотики | 2 | 10 | 5 | 17 | 18 | 90 | 25 | 83 |
| Спорт | 13 | 65 | 27 | 90 | 7 | 35 | 5 | 17 |

В ходе эксперимента было выявлено, что 52 % испытуемых 10 девушек и 16 парней курят ежедневно около 10 сигарет, причем женский и мужской пол в одинаковом объеме. Среди них есть заядлые курильщики, которые курят уже 5 лет, а есть те, кто начал около года назад. Следует отметить так же, что курить они начали по примеру друзей, ради интереса попробовать и просто «убить время». 24 ребенка не курят совсем, из них 10 девушек и 14 парней. Стоит отметить так же, что девушки практически не уступают парням в этом пагубном деле, что является очень плохой тенденцией.

Мы выявили, что 82 % испытуемых школьников употребляют алкоголь, 18 девушек и 23 парня соответственно. Из них 40 % может отказаться от принятия алкоголя, а остальным сделать это сложно. Нами так же было выявлено, что эти подростки выпивают около 6-7 раз в месяц. Только 2 девушки и 7 парней не употребляют алкоголь или делают это очень редко. Цифры пугающие!

Из 50 испытуемых только 14% пробовали или употребляют легкие наркотики. Этот факт, безусловно, обнадеживает, по сравнению с курением и алкоголем.

Парадоксальный вывод удалось сделать нам в ходе проведения опросника: курение, алкоголь и наркотики не мешают старшим школьникам заниматься спортом, причем, достаточно профессионально. 80% опрошенных школьников совмещают занятия спортом с вредными привычками. Многие из опрошенных ребят занимаются не одним видом спорта, имеют достаточно высокие достижения в отдельных видах.

Безусловно, спорт и физические упражнения являются хорошей профилактикой вредных привычек. Но, большинство старшеклассников занимаются спортом, чтобы иметь подтянутое спортивное тело, хорошую физическую форму, выглядеть привлекательнее для девушек, а курение (алкоголь или легкие наркотики) никоим образом не мешает. То же справедливо и для девушек [3].

Цены на алкогольную и табачную продукцию достаточно низкие, что определяет их доступность по сравнению с платными кружками, которые могут быть интересны детям, но недоступны в силу неблагополучного материального положения их семьи.

Таким образом, все выше перечисленные причины, а также осведомленность и осознанность действий старших школьников говорит о том, что одной информированности детей в школе для профилактики недостаточно.

«Здоровый образ жизни» включает в себя все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, а наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Именно она выполняет в обществе функцию развития физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, занимается организацией общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактикой заболеваний, воспитанием подрастающего поколения.

Профилактика вредных привычек у школьников 10-11 классов преимущественно должна быть вторичной и третичной, а также направлена на оказание помощи тем, кто уже успел пристраститься или находится в группе риска, так как продолжительность употребления небольшая. Главная задача – сохранение здоровья, как психологического, так и физического.

Заниматься профилактикой вредных привычек должна не только школа, но и государство. Эффективное решение данной проблемы возможно только при совместных координированных усилиях различны специалистов: врачей, педагогов, юристов, социологов, психологов, а также всей широкой сети государственных и общественных организаций. Необходимо введение профилактической психолого-педагогической работы по развитию у детей устойчивых внутриличностных установок и механизмов преодоления различных стрессовых ситуаций, кризисов не прибегая к употреблению алкогольной продукции, курению и т.д. Важно научить ребят говорить «нет», когда их пытаются привлечь к плохих привычкам и бороться со своими проблемами более приемлемыми способами .

Поскольку табакокурение и употребление алкоголя является сложным поведенческим актом, в возникновении и развитии которого принимают участие, как физиологические факторы, так и целый комплекс социальных и психологических условий, необходима разработка, создание и внедрение профилактических программ.

Реализуя профилактическую программу необходимо использовать различные варианты и формы занятий для формирования навыков приятия решения самостоятельно, умения сопротивляться давлению со стороны группы сверстников, адекватных способов преодоления стресса и выхода из конфликта и других сложных ситуаций. Развитие мотивации к ведению здорового образа жизни.

Из выше сказанного можно сделать вывод о том, что для успешной профилактики вредных привычек у старших школьников необходим комплекс различных мероприятий:

- ужесточение законов на продажу алкогольно-табачной продукции;

- изменение социального отношения к курению, распитию алкогольных напитков и употреблению наркотиков;

- привлечение старших школьников к постоянной и активной позиции участия в культурной и спортивной жизни школы, района (города), края;

- бесплатность обучения и дополнительного образования (спортивных секций, различных кружков: художественных, танцевальных и т.д.);

- компетентное выполнение своих должностных обязанностей социальными педагогами и психологами в школах в сфере диагностики, коррекции и информировании подростков по вопросам снятия напряжения, стресса, выработки уверенности в себе и т.д.

- правильная организация режима дня, даже свободное время можно провести интересно и с пользой;

- собственный пример родителей, педагогов, учителей физической культуры и тренеров в том числе, а так же требовательность к поддержанию режима;

- работа с родителями (особенно с неблагополучными семьями) по предотвращению образования у их детей пагубных привычек.

На основании вышесказанного можно сделать вывод о том, что для первичной, вторичной и третичной профилактики вредных привычек у школьников 10-11 классов необходимо комплексное взаимодействие различных специалистов. К этому процессу должны быть привлечены родители, а государство должно обеспечить грамотную правовую база, осуществление мер, направленных на снижение продажи и увеличение цены алкогольной и табачной продукции, а так же ужесточение ответственности за сбыт и хранение наркотических веществ. Только благодаря слаженному взаимодействию всех этих служб будет видна тенденция к уменьшению числа подростков, склонных к появлению у них пагубных привычек, которые не могут не отразиться на их здоровье, как физическом, так и психическом.

Список использованной литературы:

1. Анисимова, Л. Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи [Текст] /Л. Н. Анисимова. – М.: Юрид. Лит., 2008. – 176 с.
2. Статистика [Электронный ресурс] // Не курим.ру : [сайт]. – Электрон. дан. – [2007-2017]. – Режим доступа: <https://ne-kurim.ru/articles/stat/podrostkovoe-kurenie/> , свободный. Загл. с экрана (дата обращения: 11.10.2017).
3. Андреева, Т. И. [Текст] / Т. Андреева, А. Довбах, К. Красовский // «Зачем СМИ пишут об алкоголе, табаке, наркотиках». Журналист. – 2007. – № 2.

© Т. С. Бутарева, 2017