

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ТАБАКОКУРЕНИЯ
У ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 441 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Гурова Кирилла Сергеевича

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук_____ С. А. Изгорев
(подпись, дата)

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности
кандидат медицинских наук,
доцент _____ Н. В. Тимушкина
(подпись, дата)

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Никотиновая зависимость является одной из самых распространенных в мире. Ежегодно из-за употребления табака умирает около пяти миллионов человек. По данным Роспотребнадзора, среди молодежи 33% учащихся средних учебных заведений употребляет табак ежедневно. В день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет, юноши и девушки соответственно. Среди молодёжи 14 -17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. В этой возрастной категории есть уже заядлые курильщики с 5-летним стажем. От рака легких в 4 раза чаще умирают люди, начавшие курить до 14-летнего возраста.

На данный момент в России курят 29% женщин и более 69% мужчин. Стоит сказать, что 78% данных курильщиков приобрели вредную привычку еще подростками. В России по данным Всемирной Организации Здравоохранения, курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек. Взрослые являются примером подражания для своих детей, тем самым усугубляя ситуацию, и никакие убеждения не помогают.

Последствия от курения присутствуют на протяжении всей жизни и проявляют свою симптоматику ближе к 45-60 годам. Для молодежи трудно представить, что когда-то им будет 30 лет, а 50 и тем более. Поэтому печальные примеры мужчин и женщин ближе к 50, иссущенных курением, принимаются как «нормальная» старость.

О. А. Суховская в своей статье говорит о том, что табакокурение относится к числу важнейших медико-социальных проблем современного общества, представляя серьезную опасность для здоровья населения, способствуя развитию целого ряда хронических неинфекционных заболеваний и являясь причиной преждевременной смерти. В.К.Смирнов (единственный в нашей стране доктор медицинских наук по клинике табакокурения) утверждает, что лица с табачной зависимостью нуждаются в медицинской помощи, и не простой, а специализированной. Романникова,

М.В. изучает проблему табакокурения в подростковой среде и возможные пути решения. В своей статье Буркин М. М. рассматривает, как вписывается подросток в среду курильщиков и вскрывает мотивы, побудившие его взять сигарету.

Цель исследования: изучение особенностей профилактики курения в образовательной организации и разработка программы внеурочных занятий, направленных на совершенствование профилактики табакокурения среди обучающихся 8 класса.

Задачи исследования:

- рассмотреть влияние вредных привычек на общую психофизиологическую характеристику развития организма подростка;
- изучить особенности профилактики табакокурения среди подростков;
- подобрать диагностический инструментарий для определения знаний подростков о табакокурении;
- разработать программу внеурочных занятий по профилактике табакокурения среди подростков.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

Предмет исследования – методика профилактики табакокурения среди обучающихся.

Методы исследования:

- *теоретические*: анализ педагогической литературы, изучение и анализ передового педагогического опыта;
- *эмпирические*: педагогическое анкетирование, педагогическое моделирование;
- методы математической обработки полученных данных.

Структура работы. Бакалаврская работа выполнена на 54 страницах компьютерного текста, состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 23 наименования, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретический анализ проблемы влияния табакокурения на организм подростков» на основании рассмотренного теоретического материала было установлено следующее:

Изучению состояния здоровья и образа жизни детей и подростков до недавнего времени не уделялось должного внимания, так как обучающиеся рассматривались как социальная группа, которая характеризуется наименьшим риском смертности и заболеваемости и относительно низким уровнем социальной и политической активности. Из-за чего подростки были очень сильно подвержены возможности столкновения с данной проблемой, и на них не оказывалось должного внимания.

Выраженное ухудшение здоровья подростков, объясняющееся негативным влиянием различных факторов, актуализируют проблему изучения здоровья подростков. Высокий уровень значимости этой проблемы обусловлен наличием негативных тенденций в состоянии здоровья современных российских школьников и тем, что именно подростки представляют собой потенциал трудового и популяционного ресурсов России.

В последние годы в России заметно активизировалась работа по профилактике табакокурению среди подростков, начали проводить профилактические работы, беседы, семинары, стали хоть как-то, но информировать обучающихся.

Существующие школьные программы профилактики табакокурения не формируют у обучающихся нетерпимого отношения к курению, носят фрагментарный характер. Назрела необходимость создания целостной программы профилактики употребления учащимися табака.

Во второй главе «Педагогические возможности школы в выявлении и профилактике вредных привычек» мы провели педагогическое тестирование для того, что бы определить отношение к курению и наличие информации у обучающихся по данной проблеме. Исследование проводилось на базе МОУ

СОШ № 6 г. Балашова им. Крылова И.В. В нем приняли участие 26 учащихся 8 класса.

Эксперимент включал в себя два этапа:

1. Констатирующий (анкетирование).
2. Формирующий (разработка программы внеурочных занятий по патриотическому воспитанию).

Нами были определены уровни знаний учащихся по теме табакокурения подросткового возраста:

Высокий уровень – учащийся понимает последствия табакокурения. Он понимает, что может повлечь за собой данная вредная привычка. Относится к ней с большим вниманием. Предпочитает участвовать в акциях, посвященных на эту тему, умеет рассказать другим про табакокурение.

Средний уровень – обучающийся понимает, как может сказаться на здоровье эта вредная привычка, но не всегда и неохотно принимает участие в семинарских заседаниях по данной теме. Не видит нужды рассказывать другим про пагубные привычки.

Низкий уровень – обучающийся не слишком хорошо проинформирован и знает о табакокурении.

Уровень сформированности компонента определялся следующим образом:

- Низкий уровень: от 0 до 13 баллов;
- Средний уровень: от 14 до 17 баллов;
- Высокий уровень: от 18 до 20 баллов.

Обучающимся нужно было выбрать наиболее подходящий вариант ответа. Затем подсчитывалась сумма баллов за все вопросы. Если полученный результат был больше 18 баллов, то можно говорить о высоком уровне; от 14 - 15 – средний уровень; менее 13 – низкий уровень.

Вопросы анкеты и теста не вызвали особых затруднений у испытуемых. Результаты представлены в таблице 1. Мы не указываем в анкетах фамилии испытуемых. Вместо этого каждому был присвоен номер.

По результатам анкетирования нами было выявлено, что среди учащихся 8 класса более 85% знают о вреде курения. Всего учащихся приняло участие в ответах на вопросы - 26. Участие приняли все учащиеся 8 класса. Обучающиеся с большим рвением проходили тестирование. В начале тестирования, мы спросили подростков, что они знают о курении и почти все ответили, что курение – пагубная привычка ухудшающая здоровье, пустая трата денег. В ходе ответа на пятый вопрос были получены следующие данные: большинство учащихся, проходивших тестирование, курят, и считают это модно и стараются показаться взрослыми.

Ответы учащихся на вопросы, были следующие:

«Одна из главных причин курения подростков — это чтобы не отличаться от других» - так ответили 70% обучающихся.

«Пассивные курильщики страдают от проблем с дыхательной системой» - так считают 87% обучающихся.

Таблица 1 – Сводная таблица результатов тестирования и анкетирования.

№	Вопросы теста										Кол-во баллов в за тест	Кол-во баллов за анкету	Сумма
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	8	10	18
2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10	10	20
3	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	8	9	17
4	+	-	-	-	-	-	+	+	-	+	4	4	8
5	+	+	-	+	-	-	+	+	-	+	6	8	14
6	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	5	2	7
7	+	-	+	+	+	+	+	-	-	-	6	7	13
8	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	8	6	14
9	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	8	7	15
10	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	9	9	18
11	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	5	7	13
12	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10	10	20
13	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10	10	20
14	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	4	4	8

15	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	8	6	14
16	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	6	6	12
17	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	3	5	8
18	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	6	4	10
19	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10	10	20
20	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	8	10	18
21	+	+	+	+	-	-	+	-	-	+	6	7	13
22	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	4	3	7
23	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10	10	20
24	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	8	7	15
25	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10	9	19
26	+	-	-	-	+	+	+	-	-	+	5	8	14

«При нервном напряжении, сигарета помогает расслабиться» - ровно 60% обучающихся ответили именно так.

«Литр табачной смолы образуется в легких человека, который выкуривает каждый день по пачке сигарет» - ответ 31% учащихся.

«При ежедневных занятиях физическими упражнениями нейтрализуется вред, причиненный табакокурением» - такой ответ дали 57% учащихся.

«Учащение пульса, повышение кровеносного давления и нарушение нормального кровоснабжения и циркуляции воздуха в легких, образуется при выкуривании человеком 1 пачки сигарет в день» - 44% ответили так.

«Многие курильщики получают удовольствие от курения» - 90% опрашиваемых подростков согласились с этим.

«Заболевания сердца связанны напрямую с табакокурением» - 87% ответов.

«Многие ученики способны к прекращению табакокурения в любое время» - 48%

Для выявления уровня знаний о табакокурении у обучающихся мы предложили им заполнить анкету, состоящую из 15 вопросов открытого типа и пройти тест, состоящий из 10 вопросов, в котором испытуемым нужно было подтвердить информацию или опровергнуть её. За каждый верный ответ на вопрос анкеты и теста обучающемуся начислялось по 1 баллу, затем баллы суммировались.

Полученные данные показывают, что большинство обучающихся ознакомлены с проблемой табакокурения и знают последствия пагубного воздействия на организм подростка. Основным источником для получения информации о табакокурении являются знания, получаемые обучающимися в процессе обучения не только на уроках ОБЖ, но и на внеклассных мероприятиях, уроках литературы и обществознания, а также узнали в познавательных передачах. Эту информацию обучающиеся запоминают и расширяют свои знания о данной проблеме.

Таким образом, большинство обучающихся 8 класса знают о проблеме подросткового курения. Более 70% склонны к потреблению сигарет. Результаты анкетирования показали, что главной причиной табакокурения среди подростков – это казаться взрослым и подражать курящим друзьям. Некоторые отвечали, что у них курит один из родителей, и они хотят быть похожим на него во всем, даже заимствуя вредную привычку.

С нашей точки зрения целесообразно активизировать работу по профилактике табакокурения среди обучающихся, используя для этого ресурсы внеурочной деятельности. Нужно проводить мероприятия с использованием разных форм: единый классный час, библиотечная выставка, конкурс плакатов, спортивные соревнования, "круглые столы", деловая игра-конференция, брейн-ринг, мероприятия с привлечением различных специалистов, семинары посвященные проблеме. Позитивную роль играет физкультурно-оздоровительная работа, реализуемая через уроки физической культуры и внеклассных мероприятий. Всё это должно привести к снижению числа злоупотребляющих подростков вредными привычками.

Курение – одна из самых вредных и самая распространенная привычка среди подростков и взрослых. Данная вредная привычка не только наносит ущерб здоровью курящих и окружающих, но и не дает развиваться у подростков, детей, девушек и юношей, присущих их возрасту установки здорового образа жизни, а также препятствует развитию личностного нравственного роста

Обучающиеся 8 класса постоянно подвергаются возникновению интенсивных стрессовых ситуаций, в силу своих физиологических и психологических особенностей не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Такое состояние подростка вынуждает его находить возможность избегать различных стрессовых переживаний. На данный момент курение занимает первое место. Большой эффект оказывают программы по изменению образа жизни, приводящего к началу курению.

Программа по профилактике табакокурения среди подростков является разносторонней, переходя от информационных методов к образовательным. Создание данной программы является своевременной и необходимой.

Срок реализации: 2-3 месяца.

Цель: Нравственное воспитание подростков на тему табакокурение.

Задачи:

- Ознакомление учащихся с проблемой табакокурения и последствиями, к которым приводит табакокурение;
- Приобщение учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- Формировать навыки противостояния никотиновому давлению социальной среды – семьи, компании сверстников.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение знаний учащихся о различных аспектах табакокурения;
2. Уменьшение числа курильщиков среди подростков;
3. Развитие навыков здорового образа жизни у подростков.

Целевые группы: Учащиеся 8 класса

Таблица 2 -Тематический план по реализации программы

Тема занятия	Форма занятия	Кол –во часов
История табакокурения в мире и в России.	Групповая работа семинар	1
Понятие о вреде курения.	Групповая работа Классный час	1
Почему люди начинают курить.	Тренинг, групповая работа	1
Влияние табачного дыма на организм подростка.	Групповая работа	1

Пассивное курение	Групповая работа,	1
Почему легко начать курить и трудно бросить.	Творческий проект	2
Навыки уверенного отказа.	Общественное мероприятие	2
Мини проект «Курить здоровью вредить!?	Проектная работа	5
Международные акции против курения (День отказа от курения, Международный день борьбы с курением)	Групповая работа, акции	2
Письмо курильщику	Творческая работа	1
Заключительное занятие. Выходная диагностика.	Индивидуальная и групповая работа Игра	1
Мероприятие «Губительная сигарета»	Внекл. меропр.	1

В качестве иллюстрации предлагаем вам ознакомиться с конспектом одного из мероприятий «Губительная сигарета».

Нами было разработано внеклассное мероприятие по программе А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, которое можно использовать на классном часе, а также в качестве резерва, которое позволяет ученикам углубить свои знания о профилактике табакокурения.

Разработанная нами программа «Профилактика табакокурения среди подростков» рассчитана на шесть месяцев. Она выполняет следующие задачи: ознакомление учащихся с проблемой табакокурения и последствиями, к которым приводит табакокурение; приобщение учащихся к занятиям физической культурой и спортом; формировать навыки противостояния никотиновому давлению социальной среды – семьи, компании сверстников. Реализация данной программы возможна на базе любой образовательной организации. Программа направлена на расширение знаний учащихся о проблеме табакокурения, поддержания здорового образа жизни учащихся и профилактики табакокурения в подростковом возрасте.

Приведенное нами в качестве примера внеклассное мероприятие «Губительная сигарета» поможет обучающимся повысить знания по теме табакокурения, рассказать им, как может пагубно повлиять данная вредная привычка на их собственное здоровье и здоровье окружающих.

В ходе нашего исследования, было выявлено, что обучающиеся обладают знаниями по табакокурению, могут рассказать, что такое курение, какие негативные воздействия оно производит на человеческий организм. Так же можно считать результат тестов и анкетирование хорошим, так как высокий уровень знаний показали 85% процентов опрошенных. У остальных данный уровень удовлетворителен.

Также нельзя с полной уверенностью говорить, что все знают, о том, что такое курение и не пробовали это. Можно сказать, что у подростков не сформировано четкое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, они подвержены к точке зрения другого человека, но с другой стороны, мы можем проводить профилактику с ними на тему табакокурения, тем самым оградить их от этого.

С обучающимися стоит проводить профилактические работы чаще, чем сейчас у нас проводятся. Если им не рассказать насколько может плохо сказаться на их здоровье и что ожидает их в будущем с данной вредной привычкой, то они могут подвергать риску свой организм. Стоит проводить мероприятия с использованием различных форм: внеклассное мероприятие, игры на тему профилактики табакокурения, конкурс плакатов, спортивные соревнования. Таким образом, на наш, взгляд можно считать предложенную программу эффективной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из проделанной нами работы можно сделать вывод, что данная проблема очень широко изучена отечественными авторами, но в нашей стране этот вопрос начал свое изучение совсем не так давно, как за рубежом.

Изучению особенности профилактики табакокурения подростков до недавнего времени не уделялось должного внимания, так как обучающиеся рассматривались как социальная группа, которая характеризуется наименьшим риском смертностей и заболеваемости и относительно низким уровнем социальной и политической активности. Школьная система является идеальным звеном для проведения профилактических работ относительно

табакокурения. Обычно в ходе этих программ участников обучают распознавать социальное влияние, ведущее к употреблению табакокурения, а также сопротивляться этим влияниям.

Нами была разработана программа по профилактике табакокурения среди подростков. Создание данной программы является своевременной и необходимой. В качестве иллюстрации мы представили конспект одного мероприятия «Губительная сигарета», который поможет лучше усвоить материал о табакокурении, охране своего здоровья и выявлению негативного последствия курения.

При рассмотрении влияния вредных привычек на общую психофизиологическую характеристику развития организма подростка нами было выявлено, что курение вредит особенно сильно при формировании внутренних органов у подростка. Курение отрицательно влияет на иммунную систему организма, из-за чего подростки, которые курят, чаще болеют.

Подростковое курение – глобальная проблема российского общества, у нас начинают курить подростки уже с 13-14 лет, из-за того что у нас недостаточно внимание отдается работе по профилактике курения и наличии многих факторов, способствующих распространению подросткового курения.

Степень вреда подросткового курения для здоровья, о которой говорится в ходе профилактики курения, они воспринимают достаточно серьезно, охотно слушают и соглашаются с тем, что курение – дорогая привычка и пустая трата времени, и с тем, что курение не делает людей более привлекательными, но все же подростковое курение остается очень распространенным явлением.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная нами программа, включающая различные формы занятий по профилактике курения среди подростков эффективна и может использоваться в воспитательной работе образовательной организации.