

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ 3-ИХ КЛАССОВ

Аннотация: в статье рассматривается один из важных требований новых стандартов, которым является укрепление здоровья обучающихся, привитие школьникам элементов здорового образа жизни, так же большое внимание уделяется борьбе с вредными привычками, в том числе, профилактике табакокурения

Здоровье - одно из самых главных составляемых красоты. Такое естественное для человека желание быть красивым, совершенным, - верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего от курения. Ибо хорошо известно, что красота и здоровье обратно пропорциональны распространенности курения.

Одним из важных требований новых стандартов, как и прежде, является укрепление здоровья обучающихся, привитие школьникам элементов здорового образа жизни, так же большое внимание уделяется борьбе с вредными привычками, в том числе, профилактике табакокурения. [1]

Как показывает практика, данная задача не может быть реализована только с помощью словесных методов. Даже наглядный пример не всегда действенен. Как мы убедились из своего педагогического опыта, любая организованная совместная деятельность даёт совершенно иной результат, значительно более эффективный.

Профилактика табакокурения её цель и задачи обсуждались с родителями учащихся.

Для того, чтобы убедиться в актуальности этой темы для учащихся нашего класса было проведено анонимное анкетирование, в котором приняли участие 14 учащихся третьего класса. Анкетирование показало:

- 93% школьников знают о такой вредной привычке, как табакокурение,
- 100% школьников имеют знакомых, которые курят
- 14% детей считают, что когда они станут взрослыми, будут курить,
- 21% еще не думали об этом,
- 65% дали отрицательный ответ.

О последствиях табакокурения дети осведомлены лишь поверхностно. Большинство (64%) написали в анкете, что данная вредная привычка сокращает жизнь, 42% учащихся третьих классов знают, что наибольший удар на себя берут легкие и сердце.

Таким образом, полученные результаты говорят о целесообразности работы по профилактике уже в младшем школьном возрасте.

На наш взгляд, основная цель профилактической работы с младшими школьниками состоит в том, чтобы дать представления о механизме воздействия табакокурения на организм человека, а так же на базе полученной информации сформировать у учащихся первичное негативное отношение к табакокурению.

С этой целью, нами разработана серия занятий по профилактике табакокурения для младших школьников,

Темы занятий:

1. «Безвредных сигарет не бывает»;
2. «Влияние никотина на организм человека»;
3. «Кого называют пассивным курильщиком»;
4. «Здоровое поколение 21 века».

Занятия проводились с использованием интерактивных технологий, таких как: игровые методы, инсценировки, чтение стихов, технология развития критического мышления. В рамках работы по профилактике табакокурения школьники совместно с педагогами посетили Музей гигиены (Санкт-Петербургское государственное казенное учреждение здравоохранения „Городской центр медицинской профилактики”). Экспозиции музея, наглядно представленный материал, интересный и содержательный рассказ экскурсовода позволили расширить объем знаний о здоровье и направить поведение на здоровый образ жизни.

Важная роль отводилась чтению и обсуждению сказок, рассказов, просмотру и обсуждению видео материалов, что позволяет выработать критическое отношение к употреблению табака. Также была организована практическая деятельность учащихся, направленная на развитие привычек здорового образа жизни. Учащимся предлагалось представить себя в той или иной роли при решении жизненной ситуации. Ролевые игры, или обучение практикой действия, рассчитаны на то, чтобы помочь учащимся проанализировать свои чувства, мысли и действия в критической обстановке. Ролевые игры могут давать обильный материал для обсуждения.

В процессе занятий дети научаются гигиеническим дыхательным упражнениям, которые позволяют быстро очистить легкие, побывав в помещении, где накурено или пахнет краской. Так же хочется отметить, что важным моментом работы является моделирование поведения учащихся, направленного на здоровый образ жизни:

- Здоровое питание;
- Соблюдение режима дня;
- Занятия физкультурой и спортом;
- Отказ от вредных привычек

Особым потенциалом в профилактике курения среди учащихся в школе обладает авторитет родителей. Прежде всего, родители обладают огромным жизненным опытом, они являются представителями многих профессий, где курение отрицательно сказывается на производительности труда. Участие родителей в профилактике курения наиболее значимо для детей, т.к ребенок в силу своих возрастных особенностей привык доверять родителям, которые в свою очередь подтверждают необходимость ведения ЗОЖ и отказа от вредных привычек[2]. Семьи активно включились в работу по данной проблеме. Родители помогали детям выполнять творческие работы на тему: „Я и моё здоровье”. Совместная деятельность сплотила семьи вокруг столь важной и актуальной темы, как сохранение и укрепление здоровья.

По нашему мнению, данные занятия целесообразно проводить в курсе «Окружающий мир» или как дополнительные занятия во внеурочное время.

По завершении работы для выяснения уровня овладения материалом было проведено заключительное анкетирование в форме незаконченных предложений, в которых школьники в письменном виде высказали своё мнение и отношение к табакокурению. Анализ анкет показал, что 86% школьников получили представление о механизмах негативного воздействия вредных веществ, содержащихся в табаке, на организм человека. 100% школьников на вопрос «Как ты думаешь, когда ты станешь взрослым, ты будешь курить?», дали отрицательный ответ. Ответы на вопросы, отражающие позитивное отношение к здоровому образу жизни, так же демонстрируют все 100% детей. Полученные данные указывают на эффективность и целесообразность проведенной работы.

Таким образом, эта работа позволила не только познакомить детей с материалами по данной теме, но и способствовала сплочению коллектива детей, родителей и педагогов, а так же привитию школьникам сознательного и ответственного отношения к вопросам личного здоровья, выработки умений распознавать и оценивать опасные и вредные факторы табакокурения.

Список литературы

1. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: – М.: ВАКО, 2009. – 208 с.
2. Справочник социального педагога: 5-11 классы / авт.сост. Т.А. Шишкова. М.: ВАКО, 2007.- 336 с.