ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ОРГАНІЗМ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ І ЗАСОБИ ЇХ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Пеньковець В.І.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Розмова про здоров'я школярів і студентів буде неповною, якщо не відмітити пагубну дію на нього шкідливих звичок – тютюнопаління і вживання алкоголю. Вони можуть (а часто так і буває) звести нанівець всі зусилля. Їх небезпечність особливо велика у дитячому і підлітковому віці.

Тютюнопаління. Його називають чумою XX ст. Сьогодні у світі палять тютюн 50% чоловіків і 25-30% жінок. Як повідомляє Всесвітня організація охорони здоров'я, тютюнопаління – це причина 20% смертей. В її рішенні, прийнятому на сесії виконкому, вказується, що тютюнопаління – одна із найбільш важливих
(серйозних) проблем сучасної охорони здоров'я і основна проблема передчасної смерті, якої можна запобігти.

Велике занепокоєння викликає тютюнопаління серед школярів – хлопчиків і дівчат. По зарубіжним статистичним даним у Європі палять тютюн у віці 11 років – 18% хлопчиків, а у віці 15 років уже 42% і біля 30% дівчат. Не відстають від європейських статистичних даних і наші школярі – у 4 кл. палять тютюн 6% хлопчиків, у 7 кл. – 12%; у 8 кл. – 18%; у 9 кл. – 32% учнів.

З метою запобігання тютюновій залежності серед дітей та молоді, захисту здоров'я та прав людей жити у середовищі вільному від тютюнового диму, запобігання наркоманії та зміцнення здоров'я через пропаганду здорового способу життя був підписаний міністром освіти і науки України В.Г.Кременем наказ № 57 від 12.02.2001 року "Про заборону тютюнопаління в навчальних закладах та установах Міністерства освіти і науки України".

Тютюнопаління безпосередньо перед фізичною роботою викликає надмірне посилення діяльності серця (*рис.1*). Нікотин володіє настільки сильною дією, що повністю нейтралізує позитивний вплив фізичного навантаження на ліпідний обмін. Однак заняття фізичною культурою дуже корисні і для тих хто палить тютюн, так як створюють більш сприятливі умови для повного припинення

тютюнопаління. Безсумнівно, що відмова від цієї шкідливої звички і регулярні заняття фізичною культурою зможуть значно покращити здоров'я навіть самих злісних паліїв тютюну.

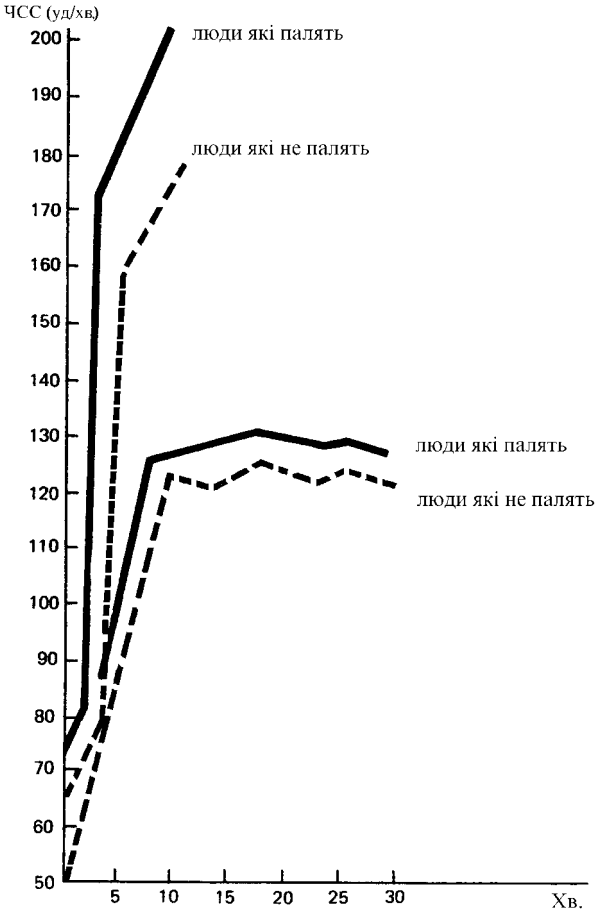

Рис. 1. Надмірне збільшення скорочення серця при тютюнопалінні безпосередньо перед фізичною роботою

Для успішної боротьби з тютюнопалінням треба знати причини які породжують це зло. В якості ведучих треба відмітити такі причини. По-перше, приклад дорослих, і в першу чергу батьків. По-друге, недостатня активність по боротьбі з тютюнопалінням всіх оточуючих; нечасто можна побачити чи почути втручання старших, коли школяр палить тютюн на вулиці. По-третє, недостатня дія антинікотинової пропаганди. По-четверте, відносна доступність тютюнових виробів для підлітків. По-п'яте, яскрава реклама тютюнових виробів; мається на увазі їх упаковка, назва і т. ін. (див. табл.1).

Таблиця 1

Причини тютюнопаління серед учнів і студентів (%)

Контингент досліджуваних	Причини тютюнопаління			
	Наслідування товаришу	Із цікавості	Бажання показатися дорослим	Не вказали причини
Учні VIII-XI кл.	27,1	19,0	5,4	48,5
Учні профтехучилищ	19,1	23,4	2,9	54,6
Студенти першого курсу вищого учбового закладу	5,9	24,7	9,4	60,0

У боротьбі з тютюнопалінням серед школярів, як і у всіх інших питаннях виховання, необхідний постійний тісний контакт між сім'єю і школою. В об'єднанні їх зусиль залежить успіх цієї роботи.

Вживання алкоголю є абсолютно недопустимим для дітей і підлітків. Вплив алкоголю на підростаючий організм особливо пагубний. По-перше, дитячий підлітковий організм дуже чутливий до його отруйної дії. Для 12-13 літніх вже 0,25л горілки являється смертельною дозою! По-друге, чим раніше починається вживання алкоголю, тим швидше розвивається потяг до нього. Якщо постійне вживання починається з 13-15 років, то такий потяг виникає уже через 1 рік, якщо з 22-25 років, то через 5-7 років.

Алкоголь не тільки шкодить здоров'ю, але також руйнує психіку людини. П'янство – велике соціальне зло.[1] Стан сп'яніння характеризується відривом від реальності, втратою всіх своїх рис людини. Про це образно казав поет С.Я.Маршак:

Произойти от обезьяны
Был человеку путь немал,
В обратный путь пустился пьяный,
За час опять животным стал.

Тяжке враження залишають мотиви до вживання алкоголю, які були виявлені у людей зловживаючих випивкою: 11,4% випивали для зняття емоційної напруги, 29,3% – для задоволення, 44,1% від нудьги. Причина багатьох випивок – "від нічого робити"!

На жаль, вживання алкоголю має місце серед дітей і підлітків. По даним спостереження за підлітками, які стоять на обліку в міліції, зловживання алкоголем, 40% почали у 11-13 років, 40% – у 14-15 років, 20% – у 16-17 років.

У чому ж причина такої ранньої пристрасті до цієї пагубної звички? Відповідь вражаюча. Всі випадки вживання спиртних напоїв дітьми і біля 80% підлітками лежать на совісті батьків. Їх перше знайомство з алкоголем проходить чи при прямому сприянні, чи байдужості останніх.[2]

Попередження шкідливих звичок у школярів. Боротьба з тютюнопалінням і алкоголем повинна бути рішучою, безкомпромісною і проводитись у послідовній

системі, а не носити характер компанії. По-перше, необхідно підвищити дію антинікотинової і антиалкогольної пропаганди. Вона повинна базуватися на об'єктивних наукових даних, адресована конкретним віковим контингентам, а не взагалі до всіх людей, враховувати їх психологічні особливості. По-друге, значно підвищити роль сім'ї і ближнього соціального оточення дітей – вихователів, вчителів, викладачів у проведенні цієї роботи. Численні дослідження виявили чітку залежність формування пристрасті до тютюнопаління у дітей від того, палять тютюн чи не палять їх батьки. Ось, наприклад, результати таких досліджень: якщо палять тютюн батько і мати, то 44% хлопчиків і 37% дівчаток теж починають палити; у випадку, коли палить один із батьків, то їх приклад наслідують 37% хлопчиків і 29% дівчаток і, в решті, якщо батьки зовсім не палять тютюн, то починають палити лише 20% хлопчиків і 9% дівчаток.

Як уже відмічалось, велика роль батьків і у формуванні у дітей потягу до алкоголю. У деяких родинах дитина з ранніх років спостерігає застілля з вином і горілкою. Інколи її садять за стіл і, керуючись: "Ну що там станеться із одного ковтка!" – дозволяють відпити із келиха. Добре відношення в цей момент оточуючих дорослих часто допомагає дитині пересилити відразу до спиртного і проковтнути. Специфічна дія алкоголю на центральну нервову систему, на його психіку доробить почате батьками: у дитини виникає яскраве враження, яке може залишитися на все життя, що і визначить виникнення необхідності знову і знову досягти цього стану.

У дітей надзвичайно сильно проявляється мотив наслідування. Це наочно ми бачимо в іграх: "у дочки-матері", "у лікаря", "у школу" і т.д. У таких іграх вони імітують життєві ситуації. Моделлю їх ігрових дій і поведінки являються батьки і інші дорослі. Тому треба не допускати негативних моделей в якості людей що палять тютюн і вживають алкоголь. Цього дитина не повинна бачити. Слід пам'ятати слова видатного педагога А.С. Макаренка, звертаючись до батьків він підкреслював, що у вихованні дітей "ваше собственное поведение – самая решающая вещь". Він підкреслював вирішальну роль всього образу поведінки батьків у вихованні. "Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и

о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету – все это имеет для ребенка большое значение". Це у повній мірі відноситься і до попередження шкідливих звичок у дітей і підлітків.

З метою подальшого висвітлення цієї проблеми слід звернути увагу на несумісність вживання алкоголю і тютюнопаління з заняттям фізичною культурою і спортом. Ці шкідливі звички значно порушують фізіологічні механізми, знижують стійкість організму до зовнішніх кліматичних умов. Наприклад, випалювання тільки однієї цигарки, з вдиханням диму у легені, знижує температуру шкіри пальців ступнів на декілька градусів. У людей, які вживають алкоголь тепловіддача не контролюється і простудні захворювання виникають у 2 рази частіше. Позитивний вплив на ліквідацію цих шкідливих звичок створює "моржування". Ті, хто до початку "моржування" палив тютюн і вживав алкоголь, вже через 6-8 місяців припиняли повністю, або значно знижували їх вживання. Самі "моржі" пояснювали, що тютюнопаління і вживання алкоголю становиться для них крайнє неприємним заняттям.

Література

1. Крупин В. Живая вода; Липатов В. Серая мышь; Тендряков В. Расплата; Шукшин В. А поутру они проснулись…, Материнское сердце. – В кн. Расплата. М., 1982.
2. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. М., 1982, – 95 с.