

занятия спортом, искусством, туризмом; выявление начавших употреблять ПАВ и помощь потенциальным алкоголикам, наркоманам и токсикоманам во избежание возникновения у них психической и физической зависимости от интоксикантов. Требуется целенаправленная, чаще всего совместная работа квалифицированных специалистов – врачей, психологов, педагогов с целью активизации волевых ресурсов подростков и молодых людей,

Наиболее целесообразно проводить первичную антинаркотическую профилактику в школах.

Данилов В.Ф., Данилова Л.А.
Елабуга, Елабужский институт Казанского (Приволжского)
федерального университета
ДЕЙСТВЕННОСТЬ ПРОГРАММ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ

Аннотация. В статье рассматривается проблемы по профилактики вредных привычек у подрастающего поколения

Ключевые слова: подростки, вредные привычки

У каждого из нас имеются свои слабости, которые по-разному отображаются на нашем образе жизни, здоровье и социальном положении. Некоторые из слабостей переходят во вредные привычки, не несущие нам и окружающим нас людям ничего хорошего. Такие привычки есть у большинства людей во всем мире, поэтому в школах и других учебных учреждениях актуальна такая тема, как профилактика вредных привычек, предупреждающая, в том числе, вредные привычки подростков.

Самые распространенные вредные привычки:

1. Курение;
2. Алкоголизм.

Причин распространения вредных привычек может быть много, но самые главные, как отмечено многими исследователями, это три: социально-психологическая запрограммированность, доступность и наркотические свойства одурманивающих веществ.

Как метко подметил украинский нарколог В.А. Рязанцев, который главную причину употребления алкоголя видел в «нежелании как культурно пьющих, так и алкоголиков жить трезво». Во многих семьях в стране действуют обычаи и традиции отмечать любой праздник обязательно с алкоголем, потому, что считают это нормальным естественным занятием.

Табачная война в России, как и пивная, — не отечественная, а мировая, т. к. 95 процентов табачного рынка контролируют зарубежные кампании. Россия — один из последних плацдармов табачников. И нас они не щадят, ведь им нужно выжить. В результате фантастической доступности сигарет Россия в начале третьего тысячелетия по потреблению табака вышла на первое место в мире.

Курение табака — это, быть может, самое распространенное отклонение от нормы из всех подобных отклонений. Это социально приемлемый вариант иррационального поведения. Курение и школьник несовместимы. Школьные годы — это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно, что все так делают и ничего не происходит. И пробуют, насилуя свой организм. А когда у них возникает зависимость, бывает уже поздно.

Психологическая запрограммированность сознания на асоциальные формы поведения, стремление выглядеть «своим парнем», то есть более взрослым и интересным для окружающих — это основные причины толкающие подростков к вредным привычкам. Каждому хочется иметь побольше друзей, с которыми интересно. Каждому хочется быть интересным для других.

И вот тут выясняется, что те, с кем интересно, курят. И если ты не ку-ришь, то одно из двух: или ты еще не дорос до настоящей компании, или тебе нужна другая компания. А что если другой нет? Вот и стараются как мальчики, так и девочки «соответствовать» требованиям компании.

Если говорить о продолжении употребления, то наркотические свойства становятся одной из трёх базовых причин употребления алкоголя и табака.

Всем нам известно пагубное влияние вредных привычек, например курения, на организм. Минздрав об этом постоянно предупреждает, и уже, наверное, устал предупреждать, но мало кто обращает на это внимание, ведь проблемы со здоровьем начинаются не сразу, а когда они обнаруживаются (рак легких и некоторые другие), тогда бывает уже слишком поздно. Именно в таких случаях последствия вредных привычек — продолжительные болезни и в итоге смерть.

Вредные привычки детей чаще всего возникают из-за невнимательности родителей, когда ребенок предоставлен самому себе, и некому объяснить ему, чего делать не следует, а сам малыш, естественно, ничего такого не за-мечает. Когда ребенок грызет ногти,

сосет палец, вырывает себе волосы и т.д.- все это вредные привычки дошкольников, с которыми нужно бороться в раннем возрасте, в этом может помочь детский психолог.

Как правило, с возрастом, человек приобретает все более серьезные дурные привычки, особенно, в подростковом периоде. Профилактика вредных привычек подростков должна проводиться в каждой семье, она была бы более действенной, если бы родители, подающие пример своему ребенку, сами не были подвержены влиянию таких привычек.

Современная концепция первичного, раннего предупреждения употребления психоактивных веществ основана на том, что в центре ее должны находиться личность несовершеннолетнего и три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семья, образовательное учреждение и досуг.

Стратегия отрезвления — убрать доступность и социально-психологическую запрограммированность. Это очень важный вывод для первичной профилактики, ведь именно в детстве и юности — самые высокие риски приобщения. Главная задача — уберечь детей и молодежь от вовлечения в употребление алкоголя и табака.

Исследования методом анкетирования, проведенное в школах г.Елабуги, среди школьников, показали, что из 72 опрошенных в возрасте от 13- до 16 лет алкоголь пробовали 29 опрошенных, из них 19 девочек. 4 девочек и 4 мальчиков, как выяснилось, употребляли алкоголь несколько раз. Табак пробовали 11 опрошенных, из них 2 курят регулярно и родители об этом знают.

На наш взгляд в школах, несмотря на действие программ борьбы с вредными привычками молодежи, основное внимание обращено на предотвращение употребления молодежью наркотических средств, а на алкоголь и табак обращено меньше внимания. Необходимо развенчивать «героику» потребления алкоголя и курения. В частности я бы в местах, где курят украдкой школьники повесила изречение Бернарда Шоу: «Сигарета – это бикфордов шнур, с одной ее стороны огонь, с другой – ДУРАК».

Дедюхина Е.Г.*, Шарифуллина С.Р.**

**МБДОУ Детский сад №26 «Семицветик» комбинированного вида ЕМР*

*** Елабуга, Елабужский институт*

Казанского (Приволжского) федерального университета

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЗОО-АЭРОБИКИ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ ДОУ

Аннотация: Физкультурно-оздоровительная работа является одним