

*Муниципальное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 11
г.о. Орехово-Зуево Московской области
улица Лопатина, дом 17, почтовый индекс 142605*

Исследовательский проект на тему:

**«Курение подростков и молодёжи как проблема
охраны здоровья»**



Автор проекта:

Дьякова Елена Игоревна

педагог-психолог МОУ СОШ №11

первой квалификационной категории

Введение.....	3-4
Глава 1. Теоретическое исследование проблемы курения среди молодёжи и подростков.....	5-8
Глава 2. Практическая часть исследовательской работы по проблеме курения.....	9-14
Заключение.....	15
Список использованной литературы и сайтов	16
Приложения 1-2.....	17
Приложения 3-4.....	18
Приложения 5-6.....	19
Приложение 7.....	21

Введение.

Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей и подростков, адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост. По статистическим данным, в крупных городах России среди учащихся 8-11-х классов курят приблизительно 45% мальчиков и 28% девочек. При одной из проверок московских школ состояния здоровья у 112 старшеклассников со стажем курения 3-5 лет обнаружено, что 75% из них имеют по два хронических заболевания (органы дыхания и пищеварения), а остальные - по одному заболеванию¹.

В своей работе я постараюсь раскрыть проблему курения среди молодёжи и подростков, и какие меры приняты по ее предупреждению.

Гипотеза исследования состоит в том, что предупредительные меры в российском законодательстве по проблеме курения могут дать положительные результаты при условии соблюдения Федерального закона № 15-ФЗ от 23.02.2013 года «О защите здоровья населения от последствий потребления табака»: **статьи 13** о «ценовых и налоговых мерах, направленных на сокращение спроса на табачные изделия»; **статьи 15** о «просвещение населения и информировании его о вреде потребления табака и вредном воздействии окружающего табачного дыма»; **статьи 16** о «запрете рекламы и стимулировании продажи табака, спонсорства табака».

Таким образом, исходя из выбранной темы, можно сформулировать **цель исследования: Выявление проблемы курения среди молодёжи и подростков.**

Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

1. выявить мотивы курения у молодёжи и подростков;

¹ <http://www.consultant.ru/>

2. провести социологический опрос подростков/школьников по теме курения;

3. поиск эффективных методов по предупреждению курения.

Для решения поставленных в исследовании задач были использованы следующие методы: теоретическое исследование учебно-методической литературы, исследование опыта применения в школе профилактической программы по ЗОЖ, опросные методы.

База исследования: Исследование проводилось в МОУ СОШ № 11 и микрорайоне школы.

Работа состоит из введения, двух глав, списка литературы и шести приложений.

Глава 1. Теоретическое исследование проблемы курения среди молодёжи и подростков.

1.1. Мотивы курения

К несчастью, табакокурение прочно вошло в нашу жизнь. С горечью мы замечаем, с каким старанием молодые люди подражают курильщикам. Их цель привлечь внимание сверстников. Курение для них – это особый способ войти в общество взрослых. Сигарета помогает скрыть неловкость в общении, и уже через несколько лет он начинает понимать вред курения, но бросить уже не может, так как он становится пленником сигареты [68].

Поскольку влияние сверстников на не сформировавшееся сознание подростка очень велико, то причин для беспокойства достаточно много. Помимо влияния окружающих, есть личное стремление «поспешного взросления» свойственно многим современным детям. Довольно сильным фактором начала курения является курение самих родителей. Если один или оба родителя курят, то возрастает вероятность того, что подросток последует их примеру. По данным исследования «Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака» (GATS), в России курят:

- мужчин — 60,2 %
- женщин — 21,7 %.

Всего курят 43,9 млн. взрослых, что составляет почти 40 % населения страны. В возрастной группе от 18 до 44 лет курит почти половина граждан России. 7,3 млн. человек начали курить в возрасте моложе 18 лет [По данным исследования (GATS)].

Начиная курить, дети подражают родителям или родственникам. Однако ребенок и в некурящей семье от вредной привычки не застрахован:

- 52% случаев подросткового курения возникли после просмотра фильмов, где главные герои не выпускают из рук сигарету.

И немаловажное значение для начала курения уже могут вызвать естественное любопытство подростка дискуссии по вопросу курения.

Чаще всего выделяют такие **мотивы курения** как:

- Любопытство;
- Пример друзей и взрослых;
- Наличие свободных денег;
- Желание выглядеть взрослым;
- Влияние СМИ, телевидения и рекламы.
- Баловство, от нечего делать;
- Для снятия напряжения;
- Установления контакта со сверстниками.

1.2. Влияние курения на подростка.

В России выявлена высокая интенсивность курения. Среднее число сигарет в день: •мужчины — 18 сигарет в день.

•женщины — 13 сигарет в день.

Пассивному курению подвергается около 80 процентов населения России — 35 % на работе, 90,5 % — в барах и 78,6 % — в ресторанах. При этом воздействие пассивного курения повышает риск болезни сердца среди некурящих людей на 60 % [По данным исследования GATS].

По данным Всемирной организации здравоохранения, смертность среди курящих людей на 50-80% выше, чем среди некурящих. Медики установили, что каждая сигарета стоит 15 минут жизни. Согласно статистическим данным, у много курящих продолжительность жизни меньше, в среднем на 5-7 лет, чем у некурящих ²[64].

² [64].Ерёменко Н.И. Профилактика вредных привычек. — Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007, стр. 64,

Современные подростки достаточно хорошо осведомлены об отрицательном влиянии табака на здоровье:

- ограничение физических возможностей (трудно заниматься спортом, танцами);
- появление зависимости от табака (наиболее сильный негативный момент курения для молодежи заключается в том, что они объясняют свою невозможность отказаться от курения отсутствием воли);
- проявление внешней непривлекательности (желтый цвет кожи, зубов).

Этот момент очень актуален для подростков, так как они придают большое значение внешнему виду (это связано с развитием процесса социализации подростков и появлением межполового интереса).

Однако, несмотря на множество негативных сторон курения, по мнению молодежи, следует отметить, что некоторые считают курение для себя полезным. К примеру:

- для подавления чувства голода.
- снятия напряжения (курение - хороший способ расслабиться, отвлечься от проблем);
- возможности повысить собственный авторитет (в подростковой и молодежной среде курение воспринимается как признак взрослости; считается, что курящим легче найти себе компанию, чем некурящим);
- для сплочения группы (подростки считают, что курение сплачивает компанию; легче завязывается разговор; во время курения легче познакомиться с другими ребятами).

1.3. Преимущества отказа от курения

- Улучшится здоровье;
- Улучшится вкус пищи;
- Улучшится обоняние;
- Улучшится отношение к себе;
- Будут сэкономлены деньги;
- Дыхание будет лучше;

- Не подвергаешь других действию табачного дыма;
- Друзья и близкие будут относиться с уважением;
- Будет проще справляться с физической работой;
- Уменьшится количество морщин, старение кожи;
- Улучшится физическое состояние.

Отказ от курения имеет несомненные преимущества для людей любого пола и возраста вне зависимости от стажа курения.

Исследования показали, что преимущества отказа от курения тем больше, чем раньше произошел этот отказ. Предпочтительно перестать курить раньше 40 лет (разумеется, идеально – не начинать вовсе). Отказ от курения в этом возрасте показывает наилучшие перспективы восстановления потенциала здоровья в более старшем возрасте. Но и отказ в более позднем возрасте, даже когда уже развились связанные с курением заболевания, значительно повышает качество и продолжительность оставшейся жизни.

Глава 2. Практическая часть исследовательской работы по проблеме курения.

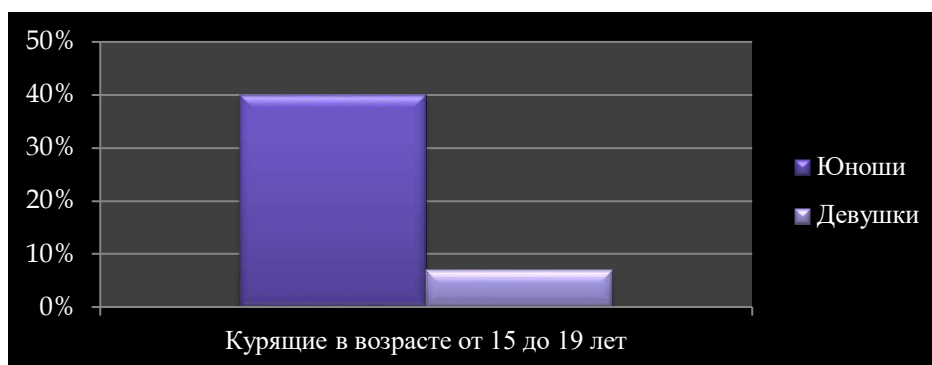
2.1. Изучение статистики

В России на сегодняшний день курят 65% мужчин и более 30% женщин. Причем, 80% этих курильщиков «заразились» вредной привычкой, будучи подростками. Из информации Всемирной Организации Здравоохранения, в России курят более 3 млн. подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 млн. девушек. Среди учащихся профессиональных училищ курят 75% юношей и 64% девушек, из них выраженная табачная зависимость имеется у каждого десятого. Проблема подросткового курения в России в последнее время встает все более остро. Последние исследования утверждают, что курить начинают уже в 10-12-летнем возрасте, а первый опыт «пробы» сигарет и того раньше – до семи лет.

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. Между тем, установлено, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще. Несмотря на нерадостную статистику курения, цены на сигареты в России остаются одними из самых низких в мире. Это делает табак доступным для всего населения, вне зависимости от уровня дохода и социального статуса.

Благодаря всему этому на сегодняшний момент среди населения России, по данным национального исследования, курящих в возрасте от 15 до 19 лет среди юношей – 40%, среди девушек того же возраста – 7%.²

² <http://ne-kurim.ru/articles/stat/podrostkovoe-kurenie/>



Проблема подросткового курения в России в последнее время встает все более остро. Последние исследования утверждают, что курить начинают уже в 10-12-летнем возрасте, а первый опыт «пробы» сигарет и того раньше – до семи лет.³ Например, по данным моего социологического опроса по теме «Проблема курения среди молодежи» в моем микрорайоне выкуривают больше всего сигарет в возрасте от 16 до 17 лет. (0,16%) Опрошено 50 человек в возрасте от 14 до 18 лет.



Также имеет место еще более пугающая статистика: в последнее время «баловство» детей переходит в настоящую зависимость.

2.2. Социально-психологический опрос среди школьников.

Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда. Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают

³ <http://ne-kurim.ru/articles/stat/podrostkovoe-kurenje/>

успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать НЕТ табаку.

Я проводила социально-психологический опрос в своей школе на тему: «Курение среди школьников 6-11 классов». Целью этого опроса было выявление причин курения среди школьников определенного возраста.

Причины курения школьников

Возрастные группы	Подражание другим школьникам в %	Чувство новизны интереса в %	Желание подражать взрослым в %	Точные причины не знают в %
6-7 классы	42%	20%	43%	5%
8-9 классы	43%	2%	52%	3%
10-11 классы	32%	2%	65%	1%

В ходе опроса было выявлено, что популярным ответом среди школьников 6-11 классов является желание подражать взрослым. Можно сделать вывод о том, что огромное влияние оказывает пример родителей на своих детей.

Но есть и хорошие тенденции! В школах есть профилактические программы, которые предостерегают детей от соблазна курения и другие государственные программы, которые осложняют продажу сигарет детям в магазинах – все это помогает уберечь детей от курения. Например, в нашей школе проводятся занятия по профилактике вредных привычек с учащимися 7-9 классов специалистами Центра наркологической помощи детям и подросткам. В конце обучения учащимся выдают сертификаты «Общественных сотрудников» для просветительской работы с населением. По программе «Профилактика ПАВ среди детей и подростков» работает кружок в нашей школе. Ребята изучают основы здорового образа жизни и приобретают жизненные навыки отказа от вредных привычек.

2.3. О Законопроектах по борьбе с курением

Примеры борьбы с курением в других странах:

- **Бельгия:** подписан закон о запрете курения в общественных помещениях. За нарушение — штраф 480 долларов.
- **Бутан:** единственная страна мира, на всей территории которой запрещено курение.
- **Швеция:** если студент хочет получить стипендию, он не должен курить.
- **Япония:** фирмы выплачивают премии некурящим сотрудникам.⁴

За рубежом уже не сенсация судебные процессы, когда сослуживцы предъявляют иск своему коллеге, увлекающимся курением, или один из супругов требует компенсацию за нанесённый табачным дымом ущерб здоровью ⁵[43]. К сожалению, у нас в стране курильщики чаще всего абсолютно уверены в том, что курение – личное дело каждого. Но согласны ли мы, подрастающее поколение, с этим утверждением?

В нашей стране Федеральный закон «Об ограничении курения табака» начал разрабатываться в 1998 году, был принят в 2001 году и вступил в силу в январе 2002 года. Однако положительных результатов не было достигнуто.

15 ноября 2013 года вступил в силу Федеральный закон от 21 октября 2013 года № 274-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и Федеральный закон «О рекламе» в связи с принятием Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», который дополняет Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях² статьями, предусматривающими ответственность за нарушение требований, запретов и ограничений, установленных Федеральным законом от 23 февраля 2013

⁴ <http://www.consultant.ru/>

⁵ **Макеева А.Г.** Не допустить беды: 15 ответов на трудные вопросы: Пособие для работы с учащимися 10-11 классов. – Москва: «Просвещение», 2003, стр. 43.

года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствия потребления табака».

Законодателем определены органы, рассматривающие дела об административных правонарушениях, посягающих на здоровье граждан в связи с потреблением табака, юрисдикционные полномочия в рассматриваемой области предоставлены и органам внутренних дел (полиции) в случае совершения административных правонарушений в общественных местах. Статьей 12 Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего дыма и последствий потребления табака», определены территории, помещения и объекты, где запрещено курение табака.

В соответствии со ст. 6.24 КоАП РФ нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от 500 до 1500 рублей, за курение на детских площадках - в размере от 2000 рублей до 3000 рублей.

Несоблюдение законодательством РФ требований к знаку о запрете курения, обозначающего территории, здания и объекты, влечет наложение административного штрафа на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность, в размере от 10 тысяч до 20 тысяч рублей; на юридических лиц - от 30 тысяч до 60 тысяч рублей.

Несоблюдение законодательством РФ требований к выделению и оснащению специальных мест на открытом воздухе для курения табака, к выделению и оборудованию изолированных помещений для курения - влечет наложение административного штрафа на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность в размере от 20 тысяч рублей; на юридических лиц - от 50 тысяч до 80 тысяч рублей.

Неисполнение обязанностей за соблюдением норм законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма влечет наложение административного штрафа на должностных лиц в размере от 30 тысяч до 40 тысяч рублей; на юридических лиц - от 60 тысяч до 90 тысяч рублей.

С 1 июня 2013 года вступил в силу Федеральный закон № 15-ФЗ от 23.02.2013 года «О защите здоровья населения от последствий потребления табака», который рассматривает следующие статьи:

Статья 6.23. Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака.

Статья 6.24. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах.

Статья 13. Ценовые и налоговые меры, направленные на сокращение спроса на табачные изделия.

Статья 16. Запрет рекламы и стимулирования продажи табака, спонсорства табака.

Статья 17. Оказание гражданам медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака, лечение табачной зависимости и последствий потребления табака.

Статья 20. Запрет продажи табачной продукции несовершеннолетним и несовершеннолетними, потребления табака несовершеннолетними, а также вовлечения детей в процесс потребления табака.

(Слайд 18) Рассмотрим *статью 15* Федерального закона № 15-ФЗ:

1. В целях сокращения спроса на табак и табачные изделия, профилактики заболеваний, связанных с потреблением табака, формирования ответственного отношения к здоровью и отрицательного отношения к потреблению табака осуществляются просвещение населения и информирование его о вреде потребления табака и вредном воздействии окружающего табачного дыма, которые включают в себя предоставление информации: о преимуществах прекращения потребления табака; об отрицательных медицинских, демографических и социально-экономических последствиях потребления табака; о табачной промышленности.

2. Просвещение населения о вреде потребления табака и вредном воздействии окружающего табачного дыма осуществляется в семье, в процессе воспитания и обучения в образовательных организациях, в медицинских организациях, а также работодателями на рабочих местах.

3. Основные направления и цели просвещения населения определяются в рамках информационно-коммуникационной "стратегии" по борьбе с потреблением табака, утвержденной федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

В 22 статье рассматривается мониторинг и оценка эффективности реализации мероприятий, направленных на предотвращение воздействия окружающего табачного дыма и сокращение потребления табака. **(Только через год можно обсудить результаты соблюдения ст.22).** ⁶

Хотя Закон и вступил в силу с 1 июня 2014 года, но на государственном уровне мы, граждане России, его не прочувствовали, так как, по-прежнему, наблюдается высокая интенсивность курения. Среднее число сигарет в день: мужчины — 18 шт., женщины — 13 шт. К сожалению, у нас в стране курильщики чаще всего абсолютно уверены в том, что курение — личное дело каждого. Но согласны ли мы, подрастающее поколение, с этим утверждением? Пассивному курению подвергается около 80 процентов населения России. При этом воздействие пассивного курения повышает риск болезни сердца среди некурящих людей на 60 %. Об этом стоит задуматься!

⁶ <http://operkor.net/antitabachnyj-zakon-2013-tekst-zakona-soderzhanie/29724.html>

Заключение

Наряду с текущей демографической ситуацией в стране проблема курения встает чрезвычайно остро. С такими темпами в ближайшие несколько лет продолжительность жизни будет неуклонно сокращаться, а, ввиду сокращения численности здоровой молодежи, рождаемость тоже не сулит ничего хорошего. За сигаретным дымом мы перестанем замечать красоту окружающего мира!

Проведённая исследовательская работа позволила выделить условия эффективности предупредительных мер по проблеме курения. Они могут дать положительные результаты при условии соблюдения Федерального закона № 15-ФЗ от 23.02. 2013 года «О защите здоровья населения от последствий потребления табака».

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены.

Мои предложения.

Проанализировав данные моих социологических опросов и другие статистические данные, я предлагаю пути решения проблемы курения среди молодежи. Для этого нужно:

- Ужесточить законы о курении, взимать большие штрафы;
- Пропагандировать ЗОЖ среди молодёжи и подростков;
- Запретить рекламировать табачную продукцию;
- Сооружать больше спортивных комплексов для молодежи/подростков.

Хочу закончить свою работу следующим высказыванием: **«Жизнь – удивительная штука! Она, увы, коротка! Так зачем сокращать себе годы жизни? ДАВАЙТЕ, БУДЕМ ЖИТЬ БЕЗ ТАБАКА!»**

Список литературы и использованных сайтов:

1. **Ерёменко Н.И.** Профилактика вредных привычек. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007, стр. 64, 68.

2. **Макеева А.Г.** Не допустить беды: 15 ответов на трудные вопросы: Пособие для работы с учащимися 10-11 классов. – Москва: «Просвещение», 2003, стр. 43.

<http://ne-kurim.ru/articles/stat/podrostkovoe-kurenie/>

<http://www.consultant.ru/>

<http://operkor.net/antitabachnyj-zakon-2013-tekst-zakona-soderzhanie/29724.html>

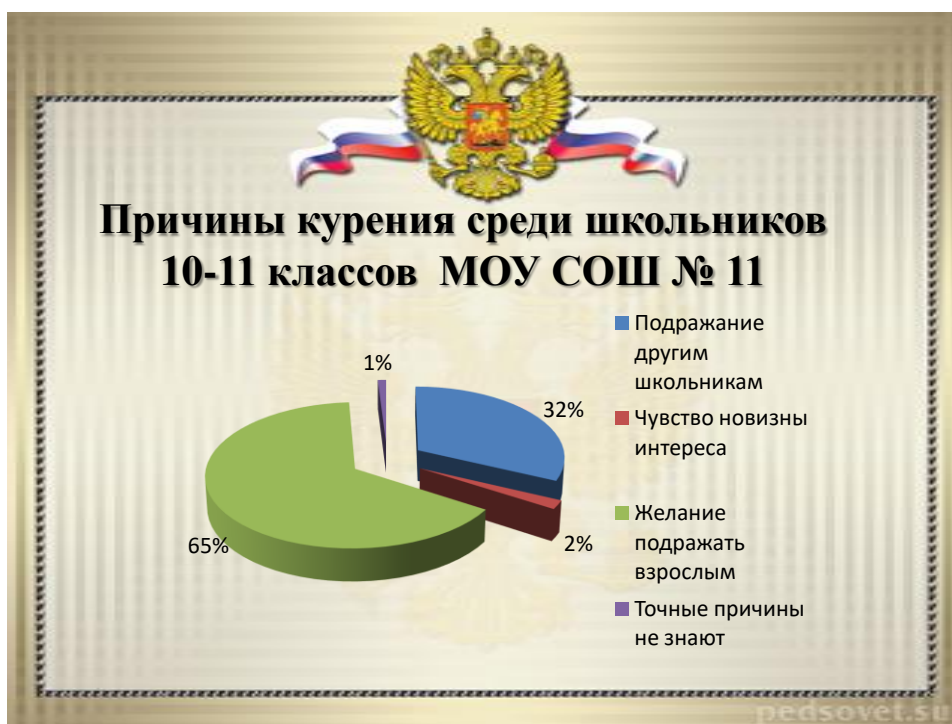




Приложение 5



Приложение 6



Профилактические тренинговые занятия с учащимися

Тема 1. Курение и здоровье

(Занятие для учащихся 8-9-х классов)

Цели: формирование у учащихся представлений о полезных и вредных привычках; сформировать у учащихся представление об отрицательном влиянии курения на организм.

Материалы: исследовательские задания – продолжить фразы, информационные материалы, кроссворды.

Форма занятия. Проведение информационно-лекционной беседы по теме, вопросы к учащимся, как воздействует курение на организм человека и выяснение причин курения; разгадывание кроссворда на тему курения.

Форма контроля. В конце занятия сформулировать выводы. Учащимся дается домашнее задание: сочинить сказку об одной из вредных привычек.

Тема 2. Курить – здоровью вредить

(Занятие для учащихся 8-х классов)

Цели: расширение знаний о вреде курения. Обсуждение прав некурящих людей.

Материалы: информационные материалы, статистические данные «Подростковое курение в России».

Форма занятия. Проведение ролевой игры с учащимися «Кроха-сын и отец», работы в микрогруппах с обсуждением соотношений курящих и некурящих людей в обществе. Затем приводятся статистические данные опросов подросткового курения в России, обсуждается понятие пассивного курения и права некурящего.

В конце занятия формулируются выводы изученной темы в виде памятки «Мои аргументы против курения».

Форма контроля. В завершение занятия дается домашнее задание: расспросить кого-либо из некурящих взрослых о том, какие преимущества дает этому человеку то, что он не курит, записать это.

Тема 3. Почему подростки курят?

(Занятие для учащихся 8-9 классов)

Цель: показать на примерах основных тезисов мотивации курения способы отказа от предложения закурить.

Материалы: доска, мел, плакат с изображением человека, карточки с пословицами, листы бумаги.

Форма занятия. Проведение информационно-лекционной беседы на заданную тему. Затем на доске записываются аргументы «за» и «против» курения и основные мотивации курения; далее проводится обсуждение: класс делится на группы, которые получают по пословице. В завершение занятия разыгрывается сценка, в которой один учащийся предлагает закурить другому. Смысл разыгрываемой сценки – привести как можно больше аргументов отказа от курения.

Форма контроля. Учащимся дается домашнее задание: сформулировать свои варианты отказа от предложения закурить.

Тема 4. Устный журнал «Здоровье или сигарета?»

(Внеклассное мероприятие для учащихся 8-11 классов)

Цель: познакомить учащихся с факторами, укрепляющими здоровье и факторами, ослабевающими здоровье; дать больше информации о последствиях вредных привычек.

Материалы: наглядные пособия, информационные материалы, карточки.

Форма занятия. Проведение информационно-лекционной беседы на заданную тему; заполнение карточек с вопросами о влиянии ПАВ на организм человека. В завершение занятия сформулировать выводы и записать их на доске.

Форма контроля. Учащимся дается домашнее задание: написать режим дня человека, ведущего здоровый образ жизни.