

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

**Торосян Нелли Николаевна,
Петросян Гаяне Михайловна**

Преподаватель

ГБПОУ «Армавирский медицинский колледж»

Аннотация: В статье анализируется влияние пагубных привычек на жизнь и здоровье подростка, его поведение и на его материальное состояние. Данная статья является обзорной, в ней проанализированы, сопоставлены и выявлены наиболее важные и перспективные направления в решении такой проблемы, как профилактики вредных привычек среди подростков.

Ключевые слова: вредные привычки, психоактивные вещества, профилактика, беседа.

PEDAGOGICAL ASPECTS OF PREVENTION OF HARMFUL HABITS IN ADOLESCENTS

**Torosyan Nelly Nikolaevna,
Petrosyan Gayane Mihailovna**

Abstract: The article analyzes the impact of bad habits on the life and health of a teenager, his behavior and financial situation. This article is a review, it analyzes, compares and identifies the most important and promising areas in solving such a problem as the prevention of bad habits among adolescents.

Keywords: bad habits, psychoactive substances, prevention, conversation.

Подростки — уже взрослые, но еще дети. Эта группа молодых людей часто считается здоровой, но, тем не менее, многие подростки преждевременно умирают в результате несчастных случаев, самоубийств, насилия, осложнений, связанных с беременностью, или других болезней, которые можно либо предотвратить, либо лечить. Кроме того, в подростковом возрасте закладываются причины многих серьезных болезней, развивающихся в зрелом возрасте. Так, например, потребление табака, алкоголя, наркотиков, инфекции,

передаваемые половым путем, включая ВИЧ, плохое питание и недостаточная физическая активность приводят к болезням и преждевременной смерти позднее в жизни. Вредные привычки разрушают не только физическое здоровье подростка, но и его личностную структуру, выражающееся в психическом нездоровье. Работоспособность человека, подверженного вредным привычкам, низкая, продолжительность жизни сокращается в разы. Кроме того, приверженность к наркотикам, никотину, алкоголю не может не повлиять и на здоровье следующего поколения, а в некоторых случаях продолжение рода у таких людей становится невозможным. Наиболее актуальным вопросом в наше время стала профилактика вредных привычек у подростков, как у самой чувствительной и легковнушаемой части населения. Выполнить такую профилактику порой бывает очень трудно, так как навязывать свое мнение неприемлемо, но помогать сделать выбор, тем не менее, необходимо.

Вредные привычки — злейший враг здоровья человека, которые приобретают ещё в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьёзно вредят здоровью. Если всерьёз решили начать вести здоровый образ жизни, первое, что Вам следует сделать, это отказаться от них. Им не место рядом с вами.

Огромную роль в профилактике вредных привычек имеет образовательное учреждение, в котором обучается подросток. Для качественной профилактики вредных привычек необходим ряд условий: наличие квалифицированных педагогических кадров, возможностей системы обучения и воспитания, среды, коллектива учащихся, доступ к семье, организация свободного времени. Это те факторы, которые при правильной организации позволяют создать эффективную систему профилактики вредных привычек у школьников.

В соответствии с Концепцией профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде выделяются первичная, вторичная и третичная профилактика. Задача педагога в первую очередь - это первичная профилактика. Первичная профилактика направлена на учащихся, которые не имеют вредных привычек. Вторичная профилактика - это

взаимодействие с теми учащимися, кто имел опыт употребления, но это были единичные случаи.

Профилактика вредных привычек в образовательном учреждении осуществляется на основе программ и планов, также носящих комплексный характер, поскольку направлен на три сферы: взаимодействие с родителями, учебная и внеучебная (досуговая) деятельность. Деятельность образовательной организации по профилактике вредных привычек должна осуществляться с учетом возраста, индивидуальных особенностей подростков, их интересах и потребностях, а также принадлежность подростков к определенным группам риска. Так проявляется принцип дифференциации. Как уже говорилось, одни разговоры о вреде зависимостей не дадут профилактический эффект. Для достижения целей профилактики должно быть сформировано мировоззрение о ценности здорового образа жизни для конкретного подростка. Он не просто должен знать, а воспринимать здоровый образ жизни, как осознанную необходимость лично для себя и следовать принципам в силу внутреннего убеждения.

В образовательной организации необходимо сочетать различные направления:

- социальное - ориентированное на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к пробе различных веществ;
- психологическое - формирование стрессо-устойчивых личностных установок, позитивно-когнитивных оценок, а также навыков "быть успешным", быть способным сделать позитивный альтернативный выбор в трудной жизненной ситуации;
- образовательное - формирующее систему представлений и знаний о социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях присутствия вредных привычек.

Все профилактические мероприятия должны осуществляться последовательно, цели и задачи должны быть достижимы. Действия субъектов

системы профилактики не должны нарушать права подростков и находится в пределах их компетенции. Поэтому в образовательной организации должны быть разработаны локальные правовые акты, учитывающие действующее законодательство и специфику деятельности конкретной образовательной организации.

Деятельность образовательной организации по содержанию работы по профилактике вредных привычек традиционно принято делить на два блока:

1. Информационно-просветительская работа;
2. Практическая работа.

Информационно-просветительская работа проводится в отношении детей и родителей. Субъектами являются: учителя-предметники, классные руководители, представители общественных организаций; медицинские работники; психологи; социальные педагоги; сотрудники правоохранительных органов; представители церкви и т.д.

Формами информационно-просветительской работы являются:

- беседа в рамках изучения учебных предметов: биологии, химии, основ безопасности жизнедеятельности, физической культуры и т.п.;
- классные часы, проводимые классными руководителями самостоятельно и с привлечением других субъектов профилактической работы;
- родительские собрания, также проводимые классными руководителями самостоятельно и с привлечением других субъектов профилактической работы;
- размещение информации на стендах; создание специальных уголков; распространение пропагандистских материалов другим способом (например, видеороликов по телевидению) и т.д.

Формами практической работы является все, что может заинтересовать подростка, занять его досуг, позволит проявить его потенциал, создавая при этом ситуацию успеха, а также покажет преимущества здорового образа жизни. В первую очередь речь идет о внеучебной деятельности.

В системе профилактики в образовательной организации важен не только выбор субъектов и форм и не маловажным является выбор методов работы, так

как важно создать отношения доверия, эмпатии, ситуацию успеха и сопричастности к общему делу.

Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Привычки — не навсегда. Это всего лишь временное явление. И сколько оно продлится целиком и полностью зависит только от Вас. Выбор за Вами! Шагните в страну здоровья уже сейчас.

Список источников

1. Баранова С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С.В. Баранова. - М.: Феникс, 2014. - 120 с.
2. Барыкин В. Н. Как избавиться от вредных привычек. Самоучитель / В.Н. Барыкин О.В. Барыкин. - Москва: СПб.: Питер, 2019. - 76 с.
3. Кулинич Г. Г. Вредные привычки. Профилактика зависимостей. / Г.Г. Кулинич. - М.: ВАКО, 2016. - 52 с.
4. Кулинич Г.Г. Вредные привычки. Профилактика зависимостей. / Г.Г. Кулинич. - М.: ВАКО, 2017. - 120 с.
5. Пайффер В.Л. Как избавиться от вредных привычек навсегда / В.Л. Пайффер. - М.: Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Белгород, Книжный клуб "Клуб семейного досуга". Харьков, 2014. - 79 с.