**Профилактика курения среди подростков: роль детских центров**

Автор:

Воспитатель ГКУСО РО Мясниковского центра помощи детям

Хошафян Ш.А.

Курение — одна из наиболее острых проблем современного общества, особенно в подростковом возрасте. Именно в этот период формируются привычки и взгляды, которые могут оказывать значительное влияние на всю дальнейшую жизнь. Курение в молодёжной среде связано с риском развития серьёзных заболеваний, таких как болезни сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, а также с ухудшением общего состояния здоровья. Поэтому профилактика курения среди подростков является приоритетной задачей для детских и подростковых центров.

**Актуальность проблемы**

Статистика показывает, что большинство курильщиков начинают курить в подростковом возрасте: по данным Всемирной организации здравоохранения, около 80 % взрослых курильщиков впервые попробовали сигарету именно в юном возрасте. Курение в подростковом возрасте способствует развитию стойкой зависимости и затрудняет отказ от курения во взрослом возрасте. В этом возрасте формируются ценности, взгляды и установки, которые могут сохраняться на всю жизнь.

**Влияние подростковых центров на формирование отношения к курению**

Детские и подростковые центры — важнейшие учреждения, деятельность которых направлена на развитие, воспитание и профилактику вредных привычек. В этих центрах реализуются специальные программы, ориентированные на формирование у молодых людей негативного отношения к курению и развитие навыков противостояния давлению сверстников.

**Какие методы используются в детских центрах?**

Игровые и развивающие тренинги — моделирование ситуаций, в которых подростки учатся отказываться от курения и противостоять давлению.

Информационные лекции и тематические семинары — рассказ о вреде курения, его последствиях для здоровья и будущего.

Творческие мастер-классы и социальные проекты — создание антинаркотических кампаний, плакатов и видеороликов.

Использование современных технологий — мобильных приложений, интерактивных платформ, видеороликов и социальных сетей для популяризации здорового образа жизни.

Групповые обсуждения и психологические тренинги — развитие коммуникативных навыков, уверенности в себе и самостоятельности.

Такие мероприятия помогают подросткам осознать важность отказа от курения, развивают критическое мышление и уверенность в собственных силах, а также создают позитивную атмосферу, способствующую здоровому развитию.

**Примеры успешных программ и практик**

Многочисленные исследования подтверждают эффективность комплексных программ, реализуемых в детских и подростковых центрах. Например:

Проект «Здоровье и будущее» — включает в себя игровые тренинги, информационные сессии и социальные акции, направленные на профилактику курения.

Программа «Молодёжь за здоровье» — сочетает активное участие подростков в социальных инициативах с профилактическими мероприятиями.

Использование мультимедийных средств — видеороликов, мобильных приложений и социальных сетей для формирования у подростков ответственности за своё здоровье.

Эти программы позволяют не только информировать подростков, но и мотивировать их отказаться от курения, а также создать вокруг них атмосферу поддержки и заинтересованности в ведении здорового образа жизни.

**Важность комплексного подхода**

Эффективная профилактика требует скоординированных усилий в детских и подростковых центрах. Взаимодействие педагогов, психологов, медицинских специалистов и самих подростков создаёт условия для формирования здоровых привычек и ценностей. Важную роль также играет использование современных информационных технологий, проведение тематических мероприятий и поддержка инициатив молодёжи.

**Рекомендации для руководителей и педагогов детских центров**

Создавайте доверительную атмосферу, чтобы подростки чувствовали себя свободно и могли открыто обсуждать волнующие их темы.

Проводите тематические беседы и лекции о вреде курения и его последствиях для здоровья.

Развивайте навыки отказа и сопротивления давлению со стороны сверстников.

Организуйте спортивные, творческие и развлекательные мероприятия, способствующие формированию здорового образа жизни.

Используйте современные информационные ресурсы, мультимедийные средства и социальные сети для популяризации идеи отказа от курения.

**Заключение**

Борьба с курением среди подростков — это долгосрочный и системный процесс. Только в рамках слаженной работы детских и подростковых центров можно снизить уровень курения и сформировать у молодежи ответственное отношение к своему здоровью. Важнейшую роль в этом играют профилактические программы, направленные на информирование, воспитание и поддержку молодых людей в их стремлении вести здоровый образ жизни.