

7. Сівчук П. І. Проблеми соціалізації молоді в умовах соціально-політичних трансформацій. *Фундаментальні та прикладні проблеми сучасних технологій: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Тернопіль, 2018. С. 10-11.

8. Цивін М. Н., Матвієнко О. В. Соціалізація молоді у періоди суспільно-політичних криз. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2015. № 1. С. 210-214.

9. Hubina S. Teaching activities self-regulation by means of art therapy. *Science and Education*, 2017, № 11, P.114-119.  
<http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2017-11-doc/2017-11-st15>

10. Oliinyk T., Mishchenko O., Ievliev O., Saveliev D., Hubina S. Inclusive education in Ukraine: conditions of implementation and challenges. *Cadernos de Educação, Tecnologia e Sociedade*. 2023. Vol. 16. No. se2. P. 50-62.  
URL: <https://www.brajets.com/index.php/brajets/article/view/1286>

*Катерина Поліщук,  
здобувачка ступеня вищої освіти «бакалавр» ФПППО  
Науковий керівник – доц. Губіна С.І.*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТЮТЮНОПАЛІННЯ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ**

Однією з важливих глобальних проблем сьогодення є поширення тютюнопаління серед підлітків. Більшість людей, які вживають тютюн, розпочали куріння саме в підлітковому віці. Це спричиняє швидке формування нікотинової залежності та ускладнює відмову від куріння у старшому віці. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я серед споживачів тютюну 6-8 % – діти підліткового віку. Палить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників. Відповідно до опитування ESPAD, досвід куріння сигарет є більш розповсюдженим у хлопців (56,2%), ніж у дівчат (45,1%). Така

сувора статистика свідчить про відсутність у підлітків розуміння та важливості відповідального ставлення до збереження та зміцнення власного здоров'я.

Куріння є фактором ризику для будь-якої інфекції нижніх дихальних шляхів. Кожна десята смерть від хвороб серця спричинена ним. Куріння є одним із ключових факторів ризику розвитку ішемічної хвороби серця, інсульту і хвороби периферичних судин [2, с. 14].

Значний вплив має куріння зокрема на організм підлітка:

1. Куріння провокує виникнення раку легенів та інших захворювання дихальної системи.
2. Куріння виснажує нервові клітини: підлітки стають неуважними, повільніше міркують і швидко стомлюються.
3. Куріння викликає патологію зорової кори, змінюючи відчуття кольору і зорового сприйняття в цілому, що може негативно вплинути на гостроту зору. Крім того, останнім часом окулісти ввели нове поняття – тютюнова амбліопія – яка виникає як наслідок інтоксикації при курінні.
4. Куріння серед підлітків часто несприятливо впливає на діяльність щитовидної залози, що веде за собою порушення сну, загального стану здоров'я.
5. Куріння передчасно зношує серцевий м'яз: за даними досліджень, ризик інсультів значно збільшується, якщо курити людина почала в підлітковому віці [8, с. 22-29].

Проте куріння, на думку підлітків, це шкідлива звичка, яка не несе сильної загрози. Підлітковий вік — це період пошуків способів виразити себе та свою унікальність, водночас відповідаючи тим чи тим уявленням про "крутих дорослих". Підлітки знаходять масу причин, щоб почати курити:

- наслідування старших товаришів, своїх «авторитетів», батьків;
- тиск з боку однолітків;
- відчуття новизни, інтересу;
- бажання «виділитися» і здаватися дорослішими;
- вплив фільмів та реклами;

- доступність і відносна дешевизна цигарок [3, с. 27].

Підліткам в міру своєї незрілості важко оцінити, чим небезпечне куріння. Вони живуть сьогоднішнім днем, не уявляють, що в якості наслідків куріння через 10-15 років виникають хронічні захворювання і недуги.

Попри Закон про заборону реклами сигарет, продажу сигарет неповнолітнім, а також куріння у громадських місцях чи закладах громадського харчування, ця проблема досі є актуальною для нашого суспільства.

Сучасний підхід до розв'язання даної проблеми передбачає пріоритет профілактичної роботи, основним об'єктом якої є школярі підліткового віку. Аналіз наукової літератури показав, що проблему профілактики тютюнопаління серед підлітків досліджено в різних аспектах.

Психолого-педагогічні дослідження проблеми тютюнозалежності учнів підліткового віку проведені в роботах Т.Андреєвої, Ю.Вишневського, Г.Гурко, І.Двойменного, О.Єлізарова, Е.Заборова, В.Лелекова, А.Меренкова, В.Москаленко, Г.Орлова, Б.Павлова. Вивчення впливу середовища закладу освіти на профілактику раннього тютюнопаління серед підлітків представлено в роботах Б.Лозового, І.Невського, В.Степанова.

Науковцями було теоретично обгрунтовано та розроблено комплексну програму соціально-педагогічної діяльності з профілактики тютюнопаління підлітків, що передбачає здійснення комплексної діяльності за різними напрямками, залежно від об'єкта: з підлітками, їхніми батьками, педагогами [4, с. 35].

Шкода куріння для підлітка очевидна, але навіть, знаючи про наслідки, вони продовжують курити. Щоб ефективно боротися з цією проблемою, потрібно педагогам і батькам об'єднати методи і прийоми, спрямовані на те, як відучити підлітка від куріння. Важливим є:

1. Інформувати підлітків про куріння слід, застосовуючи диференційований підхід: доза інформації повинна відповідати зрілості сприйняття школярів.

2. Розглядати паління з позиції негативного впливу, пропонуючи альтернативну поведінку: що людина набуває за відсутності куріння.

3. Використовувати нестандартні методи впливу і подання інформації: фільми, наочні засоби.

4. Намагатися зацікавити підлітка, захопити його хобі, а ще краще заняттями спортом [7, с. 98].

Дотримання цих рекомендацій покращує рівень знань підлітків про шкоду тютюнопаління, підвищує рівень їхньої самооцінки, що в подальшому сприятиме свідомій поведінці, спрямованій на відмову від тютюнопаління.

Таким чином, проаналізувавши тютюнозалежність як гостру соціально-педагогічну проблему сьогодення, нами було визначено, що причин формування пристрасті до куріння цигарок в підлітковому віці багато, але найбільш поширені такі, як цікавість, приклад дорослих, друзів, вплив телебачення, кіно й т.д. Задля здійснення профілактики вживання підлітками тютюнових виробів доречним є формування та розвиток культури здоров'я серед підлітків шляхом організації їх життєдіяльності на позиціях здорового способу життя.

#### **Список використаних джерел**

1. Андреева Т. І. Якщо палять батьки. Київ : Основи, 2013. 42 с.
2. Артюшкіна Л. М. Соціальний педагог школи : теорія і практика роботи : Навчально–метод. посібник для студентів спец-ті «Соціальна педагогіка». Суми : СумДПУ, 2014. 124 с.
3. Винда О. В. Профілактика визволення тютюнокуріння дітей і підлітків : збірник авторських програм та практичних рекомендацій для середніх навчальних закладів. Харків, 2020. С.5–48.
4. Губіна С. І., Каплінський А. С. Особливості формування в учнів здорового способу життя. *Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя* : Матеріали всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м.Вінниця, 29-30 листопада 2017 р.). Вінниця: ТОВ “Нілан ЛТД”, 2017. С. 34-37.

5. Губіна С. І. Особливості формування в учнів здорового способу життя. *Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту: матеріали XI Міжнародної наукової конференції пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна (18-19 жовтня 2018 року, м. Чернігів)*; відп. ред. С. В. Гаркуша. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2018. С. 93-95.
6. Красовський К. С. Тютюн та здоров'я. К : Слово, 2014. 46 с.
7. Слепченко Н. С. Розповсюдженість тютюнопаління серед підлітків, та вивчення мотиваційних факторів, що призводять до нього. *Мат. наук.-практ. конф. «Організація токсикологічної допомоги в Україні»*. Київ, 2018. С. 154.
8. Формування здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко. К. : ВЦ Просвіта, 2020. 207 с.
9. Яременко О. О. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика. Київ : Слово, 2015. 193 с.
10. Hubina S. Teaching activities self-regulation by means of art therapy. *Science and Education*, 2017, № 11, P.114-119. <http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2017-11-doc/2017-11-st15>
11. Oliinyk T., Mishchenko O., Ievliev O., Saveliev D., Hubina S. Inclusive education in Ukraine: conditions of implementation and challenges. *Cadernos de Educação, Tecnologia e Sociedade*. 2023. Vol. 16. No. se2. P. 50-62. URL: <https://www.brajets.com/index.php/brajets/article/view/1286>

*Ігор Полянський,*

*здобувач ступеня вищої освіти «магістр» ФПППО*

*Науковий керівник – проф. Фрицюк В.А.*

## **ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ**

Сучасний етап розвитку української освіти позначений інтенсивними суспільними трансформаціями, цифровізацією освітнього простору,