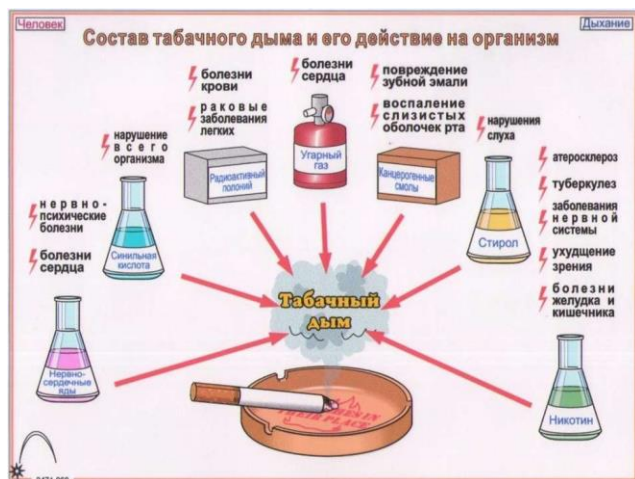


СКАЖИ КУРЕНИЮ НЕТ!



• *Что же означает само слово «курение»?*

Читаем в энциклопедическом словаре: «Курение - вдыхание некоторых тлеющих растительных продуктов (табак, опиум и др.). Курение табака - одна из наиболее распространенных вредных привычек, отрицательно влияющих на здоровье курильщика и окружающих его людей...»

• *Немного истории.*

12 октября 1492 года Христофор Колумб прибыл на остров Сан-Сальвадор. Он и его спутники были поражены. Они увидели, как краснокожие жители острова выпускали клубы дыма изо рта и носа! Оказалось, что индейцы отмечали священный праздник, во время которого курили свернутый высушенный лист особой травы. Род сегодняшней сигары назывался у них «табако», отсюда и пошло название «табак». А дальше мореплаватели познакомили европейцев с новым «удовольствием».

По всей Европе и даже Азии началась повальная «эпидемия» табакокурения. Правительство и духовенство, как могли, боролись с этим злом, но ничего не помогало. В Англии в XVI веке за курение казнили и в назидание горожанам голову с трубкой в зубах выставляли на площади. В Турции в XVIII веке злостных курильщиков сажали на кол. В России царь Михаил Федорович назначал курильщикам 60 палочных ударов по голым пяткам. Его сын Алексей Михайлович велел курцов «пытать на козе» и бить, пока не сознаются, где достали «чертово зелье».

Но даже такие жестокие методы борьбы с курением не смогли победить этот порок человечества. И в наше время курильщиков очень много. Среди них все возрастные категории - от детей до престарелых. Курят мальчики и девочки, курят мужчины и женщины, курят даже беременные. Возраст приобщения к курению снизился до 10 лет у мальчиков и до 12 лет у девочек. Среди взрослых курят около 17 млн. мужчин и 5,5 млн. женщин. Это прискорбная статистика, когда табачная зависимость признана недугом.

Детский сад и школа являются важнейшим этапом воспитания правильного отношения к здоровому образу жизни. Она должна научить будущих взрослых сохранять свое здоровье и здоровье своих будущих детей, избегать разрушительных,





вредных привычек. **Мы, взрослые, должны помочь детям изменить отношение к своему здоровью и вредным привычкам, чтобы они самостоятельно решили для себя:**

- 1) Привычка курить является риском для здоровья.
- 2) Курение может сказаться на их здоровье.
- 3) Что они приобретут, если решат не курить.

- **Почему подростки начинают курить?**

- 1) Потому, что это «модно, круто»;
- 2) за компанию;
- 3) чтобы похудеть;
- 4) чтобы казаться взрослее;
- 5) из любопытства, просто так;
- 6) из-за рекламы;
- 7) заставили друзья;
- 8) для успокоения нервной системы.

- **Как курение сигарет влияет на организм?**

Факты о вреде курения

- 1) Температура табачного дыма равна 50-60 °С. От горячего дыма десны заболевают, зубы портятся, желтеют.
- 2) При курении в организме разрушаются витамины С и В. Сопrotивляемость к заболеваниям снижается.
- 3) Во время курения выделяются пищеварительные соки, вызывающие язву желудка.
- 4) Курящие чаще заболевают бронхитом, раком легких и туберкулезом.
- 5) Табачный дым содержит в 4 раза больше токсичных веществ, чем выхлопные газы автомобиля.
- 6) Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 млн частиц сажи.
- 7) Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
- 8) Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начали курить после 25 лет.
- 9) В одной сигарете содержится от 0,1 до 0,3 мг никотина, который во время курения проникает в кровь.
- 10) Одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут. Курящий человек живет в среднем на 8 лет меньше некурящего.

- *Курить уже немодно*

В странах с высоким жизненным уровнем (США, Англия) число курильщиков сокращается.

В США все меньше берут на работу курящих людей, а некурящим и не болеющим в течение месяца выплачивается премия.

- *Влияние рекламы на поведение и образ жизни человека.*

Как вы думаете, зачем, кем, для кого и как создается реклама? Конечно, чтобы продать товар и подчеркнуть его достоинства по сравнению с другими аналогичными товарами. При этом учитываются психологические особенности потребителя. Реклама должна привлечь к товару как можно больше покупателей, поэтому ее размещают в самых людных местах. Реклама всегда очень яркая и навязчивая. Часто для рекламы приглашается всем известный человек. В основе такой рекламы лежит понятие «эффект ореола». Если популярный артист или политик курит, значит, это правильно. Но у тех, кто рекламирует сигареты, и у медиков, которые борются за здоровье человека, разные цели и задачи.

- *Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?*

- 1) Принять твердое решение для себя.
- 2) Знать методы отказа от табакокурения.
- 3) Суметь выполнить свое решение.

Вот некоторые советы:

- 1) Не носите с собой сигареты.
- 2) Не покупайте сигареты блоками.
- 3) Объединитесь с другом, чтобы вместе бросить курить.
- 4) Не докуривайте сигарету до конца.
- 5) Не затягивайтесь сигаретой.
- 6) Не курите на пустой желудок.
- 7) Никогда не курите за компанию.
- 8) Пейте больше жидкости (воду, соки, некрепкий чай).
- 9) Займитесь физкультурой, спортом.
- 10) Применяйте самовнушение.

Курить может бросить даже заядлый курильщик, с любым стажем курения, в любом возрасте. Не надо пугаться определенных трудностей, связанных с этим. Они вполне преодолимы. Недаром подавляющее большинство людей бросают курить самостоятельно, не прибегая к помощи медицины.

Залог успеха - в твердом желании покончить с этой пагубной для здоровья привычкой.

