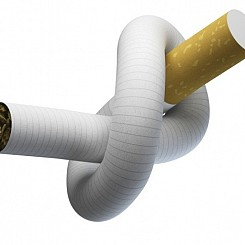
Подборка материала для работы

по профилактике курения в школе

г Яровое, МБОУ СОШ №12

**ЗА ДЫМОВОЙ**

**ЗАВЕСОЙ**



НЕТ- курению!

**Табак и верзилу**

**сведёт в могилу!**



Общество во все времена делилось на несколько групп, о чем бы ни шла речь. Это же касается и курения. Кто-то считает это нормальным, и продолжает потакать своей вредной привычке, кто-то сумел бросить, а кто-то и не начинал. Вот те, кто смог избавится от табачной зависимости, с удовольствием отмечают Международный день отказа от курения. Впервые, этот день отметили в 1988 году, когда Всемирная организация здоровья провозгласила о его внедрение в наш календарь. С тех пор он был внесен в систему всемирных и международных дней ООН. День отказа от курения, также отмечают каждый третий четверг ноября, с легкой руки Американского онкологического сообщества.

Медики обеспокоены тем, что количество заболеваний, которые вызывает курение, постоянно растет. Сейчас известно более 25 заболеваний, которые возникают от курения, или же употребление сигарет ухудшает их протекание. Это сердечнососудистые, онкологические и легочные заболевания. Кроме того, британские ученые смогли доказать, что появление рака легких и инфаркта миокарда, часто возникает именно на почве курения.

Как известно, такая пагубная привычка как курение имеет под собой раз причин, в том числе и психологических. Однако психологи утверждают, что одной из главных причин того, что человек начинает курить становится банальное любопытство. Еще одна причина того, что дети и подростки решают закурить – это то, что они хотят быть похожими на взрослых, попросту подражают им. Доказано, что в тех семьях, где родители не курят только в 25 случаях из ста, дети пристращаются к никотину. А вот в тех семьях, где курят вероятность того, что ребенок закурит, вырастает до 50 %. Иногда дети подражают не родителям, а старшим товарищам, или знакомым. Тем ни менее, причина, толкнувшая на первую затяжку, не влияет на то, что человек испытывает в последствие, желание закурить снова и снова, а курение становится для него привычкой. Многие курильщики со стажем даже не замечают, что курение «прописалось» в их быту и распорядке дня, стало чем-то наподобие острой жизненной необходимости. Некоторые люди даже часа не могут провести без дозы никотина, и, проснувшись рано утром, их первым делом одолевают мысли о курении. Они курят после приема пищи, на отдыхе, за чашкой кофе, в моменты, когда испытывают сильное напряжение, после физических нагрузок и перед тем, как отправиться спать. Кому-то нравится, как выглядит сигаретная пачка, другие утверждают, что им приятен запах дыма, некоторые девушки полагают, что выглядят красиво с сигаретой в руках. Однако существует немаловажный фактор - «банальная» химическая зависимость от никотина. Ведь составляющие сигаретного дыма, вдыхаемые человеком поступают в кровеносную систему, откуда кровь с кислородом разносит их по всему организму, тем самым моментально отравляя его. Уже через 1, 5-2 минуты после того как курильщик вдохнул дым никотин уже достигает головного мозга, где «фиктивно» повышает активность его клеток. Человек ощущает последствия расширения сосудов головного мозга и действие аммиака, на нервные окончания, и в связи с этим эйфорию, чувство покоя или же наоборот бодрость и приток новых сил. Эти чувства исчезают после того как сосуды сужаются снова, а что бы испытать комфортное состояние человек снова хочет закурить, даже не обращая внимания на неприятный запах, горечь в ротовой полости, а так же сильное слюноотделение. В такие моменты приятные ощущения после выкуренной сигареты становятся причиной выработки условного рефлекса, и человек начинает считать, что без курения он не может нормально ни работать, ни отдыхать.

Детское курение было и остается одной из самых актуальных социальных проблем. Россия занимает первое место по числу курящих детей и подростков. Приблизительно 30% российских детей к 12 годам уже попробовали сигареты на вкус. Этот процент возрастает среди старшеклассников и составляет около 40% девочек и 50% мальчиков.

Что же заставляет наших детей и подростков взять в руки сигареты? В основном, это баловство, простое любопытство, желание быть «как все», желание выглядеть взрослее, стать «крутым» и т.д.

Ребенок, впервые закуривший, в большинстве случаев испытывает довольно неприятные ощущения – тошноту, рвоту, кашель, першение в горле, нарушение сердечного ритма, головокружение и т.д. Однако данные ощущения не останавливают юного курильщика, и он курит еще и еще. Неприятные ощущения сменяются чувством расслабления и довольства, что подталкивает детей увеличивать количество выкуриваемых сигарет. Таким образом, дети начинают привыкать к курению.

Курение очень негативно сказывается на здоровье детей и подростков. Страдает его физическое развитие, происходит торможение роста, снижается вес, нарушается обмен веществ, в особенности углеводный, дети очень быстро утомляются, понижается иммунитет.

# Большинство детей, пытаясь скрыть свою пагубную привычку от родителей и других взрослых людей, курят чаще всего тайком, быстро затягиваясь табачным дымом. Но они даже не подозревают, насколько вредит их молодому организму быстрое курение. Доказано, что при быстром сгорании табака в дыме содержится около 40% никотина, что в два раза больше, чем при медленном сгорании.

# Очень часто дети и подростки докуривают чьи-то окурки, не осознавая тот факт, в окурках содержится гораздо больше табачных ядов и вредных веществ, чем в нетронутых сигаретах. К тому же, в дешевых сигаретах, которые чаще всего и покупают дети, обычно содержится повышенное количество никотина.

# Табачный дым оказывает губительное воздействие на ротовую полость детей, вызывает нарушение зрения. Никотин негативно сказывается на работе головного мозга, у него ухудшается слух, развивается нервное расстройство, ухудшается память. Все это приводит к снижению успеваемости в школе.

# молодежь и курениеОсобое волнение вызывает все более распространяющееся курение среди девочек, которые не хотят ни в чем уступать мальчикам и пытаются самоутвердиться в кругу ровесников. А ведь практически все они рано или поздно должны стать матерями. И не остается никакой гарантии того, что детский организм, который еще в раннем возрасте был отравлен никотином, сможет произвести на свет нормальное здоровое потомство.

# Курение среди подростков

# Мало кто из курильщиков задумывается, что после двадцати пяти лет курения их легкие ничем не будут отличаться от легких ликвидатора Чернобыльской АЭС, надышавшегося радиоактивной пыли. По данным статистики в России курят 21 процент женщин и 75 процентов мужчин. Из этого можно сделать один и очень правильный вывод о том, что курение – это бич современности!

# социологическое исследование курение Как говорится, дети – это наше будущее. Организаторы мероприятий стараются по максимуму привлечь внимание молодежи к проблеме табакокурения. На эти праздники приглашаются молодые люди, которые демонстрируют свои таланты, достижения в спорте. Часто проводят модные в наше время соревнования по скейтбордингу, спортивным танцам, граффити и др.

# Как известно, молодежь привлекают модные современные тенденции. Сейчас благодаря активной пропаганде здорового образа жизни, все больше людей устремилось в спорт. К счастью, мода на курение прошла, но осталось много парней и девушек, которые не хотят расставаться с этой вредной привычкой.

# Стоит отметить, что очень много активных молодых людей принимают активное участие в подобных мероприятиях. Нельзя недооценивать их благое намерение огородить себя и свое потомство от убивающего дыма.

# Не смотря на все социальные рекламы и акции, множество жителей нашей страны очень привязаны к такой пагубной привычке, как курение. Начиная курить, никто не задумывается о том, какие последствия может оказать курение: поражение сердечнососудистой системы и дыхательных органов. А какой гигантский вред наносит курящая беременная женщина своему еще не появившемуся на свет ребенку. Изделия из табака заполонили весь мир, а в России это вообще стало неким культом среди курящих.

# Стоит сказать, что в первой половине двадцатого века несколько сотен фабрик, выпускающих табачные изделия, существовали в Швеции. По этой причине уже в 1915 году была создана Шведская табачная монополия. А сделано это было с целью контроля выпуска товаров, его торговли и сбора налога на табак, который многие годы составлял 10% от всего государственного бюджета. Этот факт явился основой для того, чтобы объявить, что курение стало частью общества. В то время, все существующие негодования насчет вреда курения были отодвинуты в сторону.

# Но почему же в настоящее время все больше подростков пристращаются к курению? Почему именно уже с таких ранних лет наших детей тянет к этой раковой палочке? Существует несколько причин этого явления.

# Во-первых, комплекс неполноценности. Большая половина подростков хочет чувствовать самостоятельным, свободным, а главное, взрослым. Взрослым людям можно все, так почему же и не покурить? Особенно чаще хотят казаться взрослыми е дети переходного возраста, которые выглядят гораздо младше своих лет.

# Во-вторых, интерес. Множество населения планеты очень любопытны, и поэтому зачастую очень хочется все новое, ни разу неизведанное попробовать: первый раз затянуться, выпить или ширнуться. Чаще всего дети переходного возраста утверждают, что это всего лишь один раз, только попробовать, но лишь малый процент детей действительно больше никогда не прикоснется к сигарете.

# В-третьих, влияние друзей. «Вон, смотри, какой он крутой, курит, пьет, а мне что, нельзя?». Чаще всего подростки начинают курить по причине того, чтобы стать авторитетным человеком в компании, чтобы тебя хотя бы заметили.

# Курение, это самая распространенная вредная привычка среди населения земли, которая касается всех возрастов и обоих полов. Одной из причин, по которой отношение к табакокурению столь легкомысленное, является не осведомленность о последствиях, которые могут быть вызваны этим явлением. Как показывает социологическое исследование, курение является привычкой, которой подвержены более 40% взрослого населения страны.

# памятка о курении

# В дыме сигареты находится около 3700 составляющих, большинство из которых являются вредными для организма человека. Особенно негативно употребление табака сказывается на сердечно-сосудистой системе. При поступлении в организм никатина происходит выброс норадреналина в кровь, что вызывает нарушение сердечного ритма, который может ускоряться на 20%. При курении в организме происходят процессы, которые приводят к тому, что усвоение витаминов существенно замедляется. В табачном дыме присутствует такое химическое соединение, как окись углерода, которое приводит к тому, что кислородное снабжение внутренних органов ухудшается. Также табакокурение приводит к развитию атеросклероза, так как некоторые компоненты дыма приводят к повышению уровня холестерина в крови. Уровень смертности от ишемической болезни сердца, среди курящих, в три раза превышает тот же показатель среди некурящих.

# У подростков курение становится одной из причин нервных расстройств. Они становятся раздражительными, рассеянными, нарушается сон, память, умственная активность, ослабевает внимание.

# Курение сопровождается физическим дискомфортом: утренний кашель, головная боль, дискомфорт в области желудка, сердца, потливость, колебания давления, потеря аппетита и сна, снижение памяти.

# Вдыхание табачного дыма способствует возникновению заболеваний различных органов. Воспаляется и разрушается слизистая органов дыхания. Появляется характерный «кашель курильщика», теряют эластичность и утолщаются голосовые связки.

# У курильщиков довольно быстро может развиться астма или эмфизема легких.

# Компонент табачного дыма – полоний-210 создает, попадая в легкие, увеличивает риск заболевания раком. Никотин оказывает влияние на сужение сосудов сердца, способствует повышению свертываемости крови, это может привести курящего к закупорке сосудов, следствием которой является инфаркт миокарда.

# Окись углерода реагирует с гемоглобином крови. Возникает болезненное состояние, сопровождающееся общим недомоганием, рассеянностью, потерей памяти.

# Активное курение угнетает деятельность желез внутренней секреции, снижает половую функцию. Особенно опасно это для растущего организма. Наиболее опасное сосудистое заболевание - облитерирующий эндартериит, приводящий к развитию склероза в раннем возрасте.

# Никотин отрицательно влияет на пищеварительную систему. Воспаляются слизистые 12-перстной кишки и желудка, развиваются гастриты, язвенная болезнь. Не менее опасно курение для печени и поджелудочной железы.

# Никотин, попадая в организм, резко нарушает процессы обмена: в крови повышается уровень сахара, что особенно опасно для предрасположенных к диабету людей.

# Табачный дым угнетает жизнедеятельность половых желез, ведет к развитию импотенции у мужчин и фригидности у женщин.

# Особенно опасно курение для беременных женщин - возможность выкидыша, осложнения при родах, генетические поражения плода.

# Курение вред здоровью

# Если вы решили избавиться от курения – вы на верном пути. И мы дадим вам пару полезных рекомендаций о том, как пройти его до конца, ни разу не сбившись. Бросив курить, вы позволите своему организму нормально функционировать лишних 10-15 лет, которые мог бы убить никотин, сэкономите огромное количество денег и наконец-то обретете истинную свободу. Каждый раз, когда вам захочется закурить на протяжении нашей с вами терапии, вспоминайте о том, что если вы сейчас не бросите курить, за 25 лет стажа курильщика, ваши легкие станут такими же, как и у ликвидаторов аварии на ЧАЕС

# Вам стоит осознать, что никотиновая зависимость – это, в первую очередь, зависимость нашего сознания. Мы вбили себе в голову, что сигареты помогают нам справится со стрессом, перебороть страх и прочее. Теперь нужно эти мысли вытолкать в спину и растереть их. Поскольку, все это лишь установка нашего мозга. Намного эффективнее успокоить расшалившиеся нервишки, поможет ароматерапия, которая не нанесет вреда вашему здоровью. То, что курение помогает успокоиться – это выдумки слабых людей, которые не захотели искать другой выход из сложившейся ситуации

# Выйдете на свежий воздух, полной грудью вдохните его, затем зажгите сигарету и вдохните дым. Но вдохните только ртом, чтобы дым не попал в легкие. Сожмите пальцами нос, как прищепкой, и начните жевать дым, который у вас во рту. Жуйте его до тех пор, пока у вас не закончится запас воздуха. Когда лимит воздуха у вас в легких исчерпает себя, выплюньте эту гадость изо рта и вдохните через нос полной грудью. Дышите носом не меньше десяти минут. Почувствуйте всю полноту и свежесть нормального воздуха, без вредных примесей. Проводите такую терапию ежедневно, на протяжении пяти дней.

# Если же физически вам тяжело переносить процесс очищения, жуйте морковку, когда вам хочется курить, жуйте конфеты, щелкайте семечки, занимайтесь спортом (2-4 километровая пробежка отлично поможет вам забыть о никотине на некоторое время)  (физическая потребность в никотине проходит в течении 2-3 недель).

# Так, шаг за шагом, вы освободите свое тело от этой зависимости и сможете уберечь себя от множества ненужных последствий. Главное, не сдавайтесь, ведь ничто в этой жизни нам легко не дается. И только то, за что нам довелось побороться, достойно наивысших похвал.

# Как избавиться от курения?