ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

Курение – большое общественное зло

МБОУ г.Горловки **«СШ№1»,**

Матвиенко Александра**,10** класс

10 причин не курить

Причина первая – имидж

Прошли те времена, когда курить было модно. Сейчас в моде здоровый образ жизни, спортивное тело, уроки конного спорта и горных лыж, в общем, все то, что подчеркивает здоровье и силы в человеке. Энергия, молодость и свобода от зависимостей – вот значимые сегодня ориентиры. Курение в такой ситуации стало символом нищеты и упадка

Причина вторая – «физическая немощность

Пожалуй, никто не поспорит с тем, что курящий человек всегда проигрывает некурящим в силе, скорости, ловкости и в активности в целом. Одышка от постоянного курения не дает человеку успеть за товарищами ни в игре, ни в энергичном деле. В некурящей компании курящий всегда остается позади из-за проблем с дыханием и нехватки кислорода

Причина третья – проблема с желудком

У каждого курящего человека со временем развивается то или иное заболевание желудка. Потому что курение натощак приводит сначала к гастриту, а потом и к язве желудка. И для заядлого курильщика это только вопрос времени.

Причина четвертая – постоянная простуда

Курильщик больше других подвержен всем возможным респираторным заболеваниям, так как его дыхательная система ослаблена изначально. Причем курение приводит к тому, что обычные ОРВИ и ОРЗ нередко заканчиваются осложненными бронхитами.

Причина пятая – сосуды

Курение вызывает закупорку сосудов атеросклеротическими бляшками. Холестерин скапливается на внутренней стороне артерий, в результате чего они не справляются с подачей кислорода к тканям организма. Атеросклероз – серьезнейшее заболевание, приводящее к инвалидности и смерти.

Причина шестая – проблемы с потенцией и гормональные нарушения

Не секрет, что и то, и другое тесно связано с никотиновой зависимостью. Заядлый курильщик бывает не способен к нормальному зачатию ребенка. Для многих людей это становится семейной трагедией.

Причина седьмая – болезни сердца.

Ишемическая болезнь сердца – это частый «сосед» многолетней никотиновой зависимости. Боли в области сердца порой являются привычными спутниками курильщика со стажем.

Причина восьмая – запах

В связи с поменявшимися общественными приоритетами часто курильщик воспринимается в обществе негативно. В первую очередь, из-за запаха. Можно понять недовольство некурящих людей, когда им приходится вдыхать тяжелый «аромат» табачного дыма.

Причина девятая – помеха работе.

В серьезных компаниях не терпят работников, которые каждые пятнадцать минут готовы бежать на перекур. Ценится независимость от регулярных отлучек, возможность полностью сосредоточиться на работе без никотиновых «подзаправок».

Причина десятая – лишние траты.

Когда курильщик бросает курить, он очень сильно ощущает это в деньгах. Ведь сигареты – это постоянная денежная яма, приносящая только вред здоровью. И пусть эта причина не самая важная, но все равно куда полезнее и приятнее потратить деньги на игрушку ребенку или цветы любимой, чем на очередной букет болезней курильщика. Не обойдем внимаем и штрафы. За курение в неположенном месте курильщик обязан будет заплатить от 500 до 3000 тысяч рублей.

О вреде курения | Курение

Разрушающее влияние курения на организм любого человека заключается в его способности вызывать:

различные виды рака

инфаркт миокарда

Инсульт

тромбоэмболию легких

атеросклероз

слепоту

глухоту

облитерирующий эндартериит

импотенцию и фригидность

бесплодие

эмфизему легких

пневмонию

хронический бронхит

разрушение зубной эмали

болезни ЖКТ

врожденные уродства

отставание в развитии

раннюю смертность

Легкие здорового человека/ легкие курильщика

Как понять, что ребёнок начал экспериментировать с сигаретами, и как себя вести, чтобы не дать подростковому любопытству перерасти во вредную привычку — этими вопросами задаются многие семьи.

Обычно интерес к курению просыпается у детей в 12-14 лет. В этом возрасте школьникам нужно выделиться из толпы, им очень хочется делать то, что детям нельзя, они стремятся нарушать запреты. Сигарета для таких детей становится.

Большое влияние оказывает и компания. Если все друзья начинают курить, то и «мне нельзя отставать», считает подросток. Пример родителей тоже может быть заразительным. По статистике, в курящих семьях вероятность того, что к этой вредной привычке пристрастится ребёнок, примерно на 20% выше.

Огромную роль в этом вопросе играет и доступность табака для детей. Если в вашем районе есть точка, в которой продают сигареты несовершеннолетним, будьте уверены: о ней будут знать все местные школьники. Сегодня легальная розница соблюдает правила продажи сигарет намного лучше, чем 10-15 лет назад.

Но ситуация осложняется тем, что на прилавках магазинов можно встретить и нелегальную табачную продукцию. Контрафактные и контрабандные сигареты отличаются низкой стоимостью, а те, у кого их можно купить, часто игнорируют запрет на продажу товара несовершеннолетним.

Как вести себя родителям

Если вы подозреваете или уже знаете, что ваш ребёнок курит, ни в коем случае не пытайтесь сию же минуту пресечь его попытки строгим наказанием. Ознакомьтесь с публикациями о вреде курения для здоровья подростка и донесите эту информацию до его сведения.

Берегите обстановку доверия в отношениях с ребёнком. Узнав о появлении вредной привычки, не унижайте подростка, не делайте вид, что вы его больше не любите. Выберите подходящий момент и в спокойной доверительной беседе обсудите с ребёнком возникшую проблему.

Постарайтесь не использовать в качестве аргумента ссылку на возраст ребёнка — это может вызвать обратную реакцию, стимулируя его желание курить, чтобы доказать свою взрослость.

Делайте упор на вредное влияние сигарет и развитие зависимости от них.

Обратите пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, старайтесь быть в курсе того, как ребёнок проводит свободное время. Учите его говорить «нет» и противостоять влиянию друзей, ведь умение отстоять своё мнение — более существенный показатель взрослости и силы характера, чем курение.

Если ребёнок курит достаточно давно и регулярно, преодолеть зависимость может получиться не сразу, поэтому запаситесь терпением, а не пытайтесь решить проблему сильным нажимом или наказанием.

Не пренебрегайте помощью специалистов. Множество техник по отказу от курения помогут изменить поведение подростка и его отношение к пагубной привычке.

И, конечно, оставайтесь для подростка примером для подражания, прививайте ценности здорового образа жизни, проводите свободное время с ребёнком, искренне интересуясь его жизнью.

Если вы видите, что где-то продаются подозрительно дешёвые сигареты, а продавцы не спрашивают документы у молодых покупателей — сообщите в контрольно-надзорные органы. Чем меньше мест, в которых подросток может купить сигареты, тем больше вероятности уберечь его от этой вредной привычки.