



НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!

Информация о вреде курения для школьников.

Курильщики в большинстве не располагают информацией о вреде курения. А между тем никотин значительно подрывает деятельность внутренних систем, оказывает губительное действие на нервную систему, являющуюся проводником между организмом и внешним миром. К сожалению, первые звоночки о серьёзных проблемах приходят не сразу, а в период, когда никотиновая зависимость уже сформирована.

Как можно объяснить тягу к курению? Когда человек первый раз берёт сигарету, у него возникает естественное отвращение к полученному яду. Тошнота, рвота, приступ душащего кашля, головокружение. Проявляется «безусловный» рефлекс. Организм подаёт сигналы и стремится защититься. Постепенно эти реакции подавляются, и формируется стойкая привычка.

Курильщик уже не способен выполнять какие-то бытовые действия без обращения к сигарете. Если выкуривать их ежедневно по 20 штук, за 10 лет получится приблизительно 73000, что составит 58,4 гр чистого никотина. По-другому, 584 смертельных доз.

Важная информация о вреде курения.

1. Никотин вызывает развитие эндартериита, выражаемое болью в нижних конечностях, сильными судорогами, хромотой. Если при появлении таких симптомов немедленно не бросить курить, есть риск омертвления ног. Потребуется срочное хирургическое вмешательство и, вероятно, ампутация.
2. Курение жизненно противопоказано гипертоникам и больным стенокардией, так как способствует скачкам артериального давления, увеличению числа сокращений сердечной мышцы. Это приводит к её раннему старению.

3. Под влиянием никотина увеличивается скорость изнашивания сосудов мозга, к нему поступает меньше крови. Это вызывает частые головные боли, усталость, снижение уровня работоспособности.

4. Подробно следует остановиться на возникающих у курильщиков проблемах с органами дыхания. К примеру, если рисуется стенгазета о вреде курения, её для большей наглядности можно посвятить только этому пункту.

- Всем известно, что неудержимый, душащий кашель – характерный признак курящего человека. Его дыхательные пути раздражены никотином. Это влечёт воспаления гортани и носоглотки. Возникают неприятные, царапающие ощущения в горле по причине снижения эластичности связок. Грубеет голос. Особенно это заметно у женщин.

- При росте курительного стажа появляются новые проблемы со здоровьем. Бронхит, переходящий в хронический, из-за которого растягиваются стенки, находящиеся в лёгких, особых пузырьков – альвеол. В лёгких начинается воспаление.

- Вероятность развития в органах дыхания раковых опухолей у курильщиков увеличена в несколько раз.

- Также находящиеся в табачном дыме вещества осложняют вентиляцию лёгких и становятся одной из причин развития туберкулёза.

5. И самое главное. Курение значительно уменьшает продолжительность жизни.



Хорошо, что сейчас в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» появляется много полезных ресурсов, направленных на борьбу с вредными привычками в целом и курением в частности.



Борьба с курением



27

Только, к сожалению, даже такая пугающая информация о вреде курения редко имеет положительный эффект.

Последствия детского курения.

Организм ребёнка, находясь в стадии постоянного роста, нуждается в благоприятных условиях. Если в этот период начать курить, нарушится не только физиологическое равновесие, но и пострадает учёба, что может отозваться в будущем.

У курящих подростков:

- появляются проблемы со зрением (повышение внутриглазного давления, изменение восприятия красок, быстрая утомляемость глаз) и кожей (прыщи, краснота);
- снижаются способности к запоминанию информации и вычислению;
- останавливается рост и развитие груди (курящие девушки – внимание!);
- постоянная жажда, пот из-за перебоев в работе щитовидной железы;
- раздражительное состояние, головные боли и мучительные мысли: Где достать сигарету?

У людей, первый раз взявших сигарету в подростковом возрасте, увеличивается вероятность преждевременной смерти.

Стоит задуматься



1. Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.
2. Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней сосудов.
3. Курение табака в период беременности приводит к недоразвитию плода и ранним выкидышам.
4. Курение табака – основной фактор риска сердечных заболеваний.

Как грамотно рассказывать детям о вреде курения.

В игровой, ненавязчивой форме начинать говорить детям о вреде курения нужно с 3-4 лет. Например, «случайно» найти картинку, на которой крупно изображён курящий человек, и объяснить, что такое «сигарета», откуда идёт дым, какие при этом неприятные ощущения. Для достижения результата использовать следует слова яркие, ёмкие, немного пугающие, с которыми малыш уже знаком. В голове должна укрепиться твердая ассоциация: Курение – это плохо, потому что... Тут уместна игра, где мама протягивает сигарету, а ребёнок её отвергает, объясняя причину.

Неправильно считать, что в этом возрасте сын или дочь не смогут воспринять полученные от родителей знания. Правильно поданная информация о вреде курения отложится в подсознании и в нужный момент сыграет решающую роль. Когда подросток столкнётся с выбором начинать курить или нет, у него уже будет готовое решение.

Куришь? Это не в моде!

Если период 3-7 лет уже пройден, и ребёнок входит в «приятный» переходный возраст, эта схема не работает. Длинные лекции о вреде курения

для школьников ожидаемого эффекта иметь, скорее всего, не будут. Здесь работают иные методы.

Для начала следует заглянуть в предпосылки возникновения вредных привычек. Почему подростки тянутся к сигарете?

Чтобы «не стрелять в пустоту» и не тратить время на рассмотрение ошибочного мнения взрослых по данному вопросу, полезно сразу обратиться к данным открытого опроса: Причины подросткового курения, по мнению самих подростков. Самые распространённые ответы:

- стремление выглядеть и действовать «как взрослый»;
- получаемое от курения удовольствие;
- невозможность выглядеть белой вороной среди курящих друзей;
- скука и много свободного времени;
- интерес;
- способ снятия стресса;
- сигарета – признак крутости;
- это запрещается, поэтому заманчиво;
- курящие родители;
- навязчивая реклама;
- примеры из фильмов.

Важно осознавать, что ребёнок 10-15 лет живёт днём сегодняшним. Понятные взрослым аргументы о подорванном здоровье, укорачивании жизни, забитых сосудах для него – ничего не значащие фразы. Чтобы достучаться до своего упрямого чада, нужно научиться говорить на «его» языке. Побудить отказаться от привычки хвататься за «вредные палочки» могут доводы:

- уже немодно;
- некрасиво – зубы будут желтые;
- лицо покроется прыщами и ни один мальчик (ни одна девочка) не посмотрит;
- в некоторых случаях срабатывает приём псевдодозволенности: хочешь – кури, только дома. В чём тогда удовольствие, если родители сами покупают тебе сигареты и разрешают дымить?

P.S. 31 мая – Международный день борьбы с курением. Интересно, что в развивающихся странах количество выкуренных сигарет в год продолжает расти. К счастью, в России уже осознали, с пагубным влиянием курения нужно бороться на государственном уровне. В крупных городах (например, в Москве) даже создают бесплатные центры для желающих бросить курить.

Смысл в Курении?



Хотя многие курят
Отравляя себя и близких людей

Я НЕ КУРЮ!!!

И Вам не советую
В ваших силах сделать курение "не модным"

Будь умнее!

Жизнь и так коротка...

Дети в разговоре о правах ребенка сразу выкрикивают: «Я взрослый, я имею право...» и дальше они оглашают список желаний от «смотреть мультики целый день», «ложиться спать позже» до «курить», «пить» и «не возвращаться домой почевать».



Я не курю!
и это мне нравится.

