

Курить не модно – дыши свободно!



Ежегодно во всем мире 31 мая в рамках борьбы с курением проводится международная акция – Всемирный день без табака.

Распространение табакокурения в России - одно из самых высоких в мире. В настоящее время в стране курят 65% мужчин и свыше 30 % женщин. Сигареты являются врагом всего человечества, а не только активных курящих.

В распространении курения среди девушек большую роль играет мода. Некоторые девушки считают, что с сигаретой в руке они выглядят более эффективно и современно.

В настоящее время установлена тесная взаимосвязь между курением детей и их курящих родителей. В последнее время к взрослым курильщикам стремительным шагом приближается молодое поколение: в старших классах курят 50% мальчиков и 40 % девочек. Наркологи рассчитали, что вероятность употребления подростком табака достигает 80%, если в семье курят трое взрослых и 40 %, если курит хотя бы один. Таким образом, каждый раз закуривая при ребенке, родитель программирует его на совершение подобных действий, которые в последствии приведут к серьезным болезням и ранней смерти.

Что побуждает детей начать курить? Среди причин курения важны и факторы окружения (отношение к табаку родителей, сверстников), и личностные факторы, стремление казаться более взрослым, стремление выделяться, а также пример курящего товарища, с чьим мнением данный подросток считается.

Чтобы разорвать порочный круг, необходимо именно в детстве прививать ребенку привычки здорового образа жизни, в частности, в отношении отказа от курения.

Очень важна поддержка со стороны окружающих в стремлении ребенка не начинать или бросить курить, информировать о воздействии вреда здоровью от курения.

Исследования показывают, что в нашей стране только 20% родителей и друзей активно осуждают закурившего подростка. Тот, кто любит и уважает своих детей, курить бросает. И начинает вести здоровый образ жизни.

В настоящее время можно говорить об эпидемии курения в нашей стране.

Ущерб от курения для здоровья населения и экономики страны огромен.

Если курение табака опасно для здоровья взрослого человека, то для организма ребенка эта опасность возрастает в несколько раз. Маленькие дети, находящиеся в накурленном помещении, плохо спят, у них понижен аппетит, часто появляются расстройства кишечника. Дети отстают от своих сверстников в физическом и умственном развитии.

Начинающие курить подростки делаются раздражительными, малокровными, хуже успевают в школе, отстают в спорте, чаще болеют.

Установлено, что если работоспособность некурящих школьников принять за 100, то у малокурящих она держится на уровне 92, а у многокурящих снижается до 77.

Обычно ребята курят тайком, торопливо, а ведь при быстром сгорании табака в дым переходит в два раза больше никотина, чем при медленном. Следовательно, вред от курения еще более усугубляется.

Подростки, как правило, докуривают папиросу до конца, нередко курят окурки, т. е. используют именно ту часть табака, которая содержит больше всего ядовитых веществ. Покупая сигареты, ребята частично тратят на это деньги, которые им дают на завтраки, и, таким образом, не доедают. Часто можно видеть, как дети курят целой компанией одну и ту же папиросу, передавая ее изо рта в рот. Такой способ курения способствует передаче инфекционных заболеваний. Еще, опаснее докуривание поднятых с земли или с пола или выпрошенных у взрослых окурков.

***Подумайте обо всем этом. Будьте разумны и воздержитесь от сигареты.
Остановитесь сами и остановите своих близких, знакомых и родных!***