**Причины курения**

Влияние сверстников. Когда курят друзья, старшеклассники – у многих возникает желание попробовать. Срабатывает механизм социальной зависимости. Особенно часто это случается у девушек и женщин.  
Многие начинают курить во время стресса, попадая в тяжелую жизненную ситуацию, причем такое случается даже в возрасте 40-50 лет. В трудный момент кто-то протягивает сигарету: покури – станет легче. Это действительно дает временное облегчение, на несколько минут, пока горит сигарета, проблема отодвигается в сторону.  
Многие курение считают привычкой, полагая, что бросить курить легко, стоит только приложить усилия. Но курение – это определенная форма наркотической зависимости, с которой расстаться довольно трудно.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

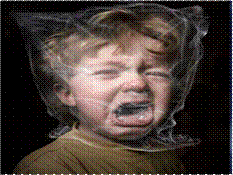
**Выделяют три стадии никотиновой наркомании:**

***Бытовую*:** несистематическое курение около 5 сигарет в день.

***Привычную:*** курение постоянное от 5-15 сигарет в день. Отмечается умеренная обстинация, поражение внутренних органов, физическая зависимость. В определенной мере эти признаки обратимы после прекращения курения.

***Пристрастную:*** высокая толерантность (потребность): обстинация тяжелая, зависимость физическая. Влечение непреодолимое, 1-1,5 пачки в день. Привычка курить натощак и сразу после еды, а также среди ночи, определяет значительное поражение внутренних органов и нервной системы.

После проникновения сигаретного дыма в легкие никотин попадает в мозг уже через 7 секунд и повышает временно их активность. Одновременно расширяются сосуды, возникает чувство притока сил, чувство успокоения, затем происходит резкое сужение сосудов и понижение активности мозга. Чтобы вновь почувствовать состояние прилива энергии, курильщик тянется за другой сигаретой. Так возникает привычка.   
За 1 год через легкие курильщика проходит и откладывается до 1 кг угля.  
В Алтайском крае почти половина граждан – активные курильщики. Причем каждый из них вовлекает в процесс «пассивного» курения своих детей, окружающих.



Пассивный курильщик, человек некурящий, находящийся в помещении с активными курильщиками, в течение одного часа вдыхает такую дозу некоторых газообразных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты.   
Установлено, что 25 % вредных веществ задерживается организмом, 20% сгорает, 5% задерживается в окурке и 50% загрязняет окружающую среду.

Ребенок – это не совсем копия взрослого по всем параметрам. У него еще находятся в стадии развития все системы и органы, имеет свои особенности и состояние обмена веществ в организме. Поэтому ребенок, подросток значительно чувствительнее, уязвимее к действию любых вредных веществ, в том числе и табачных ядов, чем взрослый человек.  
У курящих детей в первую очередь изменяются функции центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными.   
Постепенно развивается зависимость от табака, и если нет сигареты, появляется состояние дискомфорта в самочувствии, что выражается в виде беспокойства. Все мысли заняты тем, чтобы поскорее закурить.



**Мини-тест:**

1. Напишите на листочках 5 женских и 5 мужских имен, тех людей, которых вы знаете.
2. А теперь напротив каждого имени отметьте, курит ли этот человек.
3. Посчитайте, каково число курящих, а сколько некурящих.

Сделайте выводы для себя.

**Мифы о курении:**

**1. Курево успокаивает нервы.**

* Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.
* Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.
* Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

**2. Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.**

* Кругом полно дымящих толстяков.
* Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.
* Худеть с помощью курения – это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.

**3. На морозе сигарета согревает.**

* Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.
* Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.
* **Стоит ли так “греться”, чтобы получить взамен как минимум гипертонию?**

**Выводы:**

* Болезни, возникающей только от курения не существует.
* **НО…** продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)
* Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.

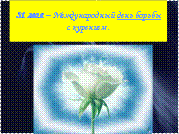
**Мозговой штурм «Хорошо или плохо»**

**Задание для родителей:**

Записать преимущества некурящего человека. Кто больше?   
Записать самые неприятные (какие только придут в голову!) слова по поводу курения.

**Работа с интерактивной доской:**

|  |  |
| --- | --- |
| «+» курения | «–» курения |



***Если ты хочешь снять чувство напряжения, не обязательно браться за сигарету!***

**«Антистрессинг»**(15 мин.)

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «х-а-а-а-а-а-а-а-а-а-». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз. Лучше использовать в групповой форме.

**«Медиативное пение»**(3-5 мин.)

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка прикройте рот и пойте «а-у-м» с разно интонацией.

**«Гудение»**(3-6 мин.)

Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук

**«Релаксация «по Бенсону»**(5 мин.)

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознайте своё дыхание. После вдоха говорите про себя слово «один». Сохраните принятую позу, через 5 минут откройте глаза и медленно встаньте.

**Что дает отказ от курения:**

* Избавление от ежедневной интоксикации организма.
* Уменьшение риска развития рака легкого, болезней сердца и сосудов
* Вы избавляетесь от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды.
* Вы сохраните деньги на другие расходы.
* Вы спасете своих детей от заболеваний органов дыхания.

**Памятка родителям:**

1. Если вы хотите, чтобы ребенок бросил курить, лучший способ – отказаться от курения и вам, и всем членам семьи.  
2. В доме не должно быть сигарет, пепельниц с окурками.  
3. Не приглашайте в гости курящих друзей и родственников.  
4. Родители должны помочь ребенку отвлечься от привычки курить. Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения.

Главное слагаемое успеха – это испытать счастье дышать свободно.

«Приобрести здоровье – храбрость, сохранить его – мудрость, а умело распорядиться им – искусство!»

*Ф. Вольтер*