

Задумывался ли ты, почему в помещении, где курят, тебе часто хочется кашлять. Дело в том, что, в некотором смысле, ты тоже куришь. Такое курение называют «пассивным». Длительное, пассивное курение может вызвать у тех, кто не курит, различные недомогания, в том числе такие же, как и у курильщиков. Живя со своей семьей под одной крышей, ты – нравится тебе это или нет – вынужден дышать тем же самым дымом, что и твои родственники-курильщики.

Среди причин, которыми ученики объясняют, почему они начали курить, можно выделить такие:

* **некоторые мои друзья курят;**
* **это позволяет мне выглядеть старше, подражать взрослым;**
* **это не вредно, многие взрослые курят;**
* **я не мог отказать другу, когда он мне впервые предложил сигарету;**
* **из любопытства попробовать.**

**А ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО…**

- **Каждая выкуренная сигарета может сократить жизнь на 8 минут.**

**- Курение сокращает жизнь человека на 5-7 лет.**

**- У курящих кровяное давление значительно выше, чем у некурящих.**

**- У новорожденных детей, чьи родители курят, вероятность заболеть воспалением легких и бронхитом на первом году жизни вдвое больше, чем у детей, чьи родители не курят.**

**- Частота пульса у курильщиков на 10-12 ударов в минуту больше, чем у тех, кто не курит.**

**- Если бы все бросили курить, смертность от сердечных болезней могла бы снизиться на треть, значит, 30-35 человек из 100 остались бы живы.**

**- Уже через 30 минут пребывания в накуренном помещении у человека, который не курит, возрастает кровяное давление и учащается пульс.**

**10 СПОСОБОВ, ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ, ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ НЕ КУРИТЬ:**

**ИГРАТЬ, РИСОВАТЬ, ПЕТЬ, КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, ПЛАВАТЬ, ТАНЦЕВАТЬ, БЕГАТЬ, УЧИТЬСЯ, ЗАВЕСТИ ЖИВОТНОЕ, ГУЛЯТЬ ……….**

**ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ**

* Не кури! Никотин вредно влияет на сердце и кровеносные сосуды. При курении происходит сужение сосудов, а значит, создаются условия развития атеросклероза и других болезней.
* Помни, курение несколькими детьми одной сигареты или докуривание окурков может вызвать инфекционные заболевания.
* Вредные привычки легко приобрести, но чтобы от них избавиться, нужна большая сила воли. Для этого важно рассмотреть механизм привыкания к табаку.
* Составные части табачного дыма всасываются в кровь и разносятся по организму. Через 2-3 мин после вдыхания дыма никотин уже проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность.
* Одновременно аммиак кратковременно расширяет сосуды мозга и воздействует на нервные окончания дыхательных путей. Курильщик воспринимает это как освежающий приток сил, чувство успокоения. Однако спустя некоторое время чувство прилива энергии и приподнятости исчезает, потому что происходит сужение сосудов мозга и понижение его активности. Чтобы вновь почувствовать состояние приподнятости, курящий снова хочет закурить.
* Кажущийся подъем энергии, приподнятость настроения, закрепляясь в сознании после выкуренной сигареты, переходят в условный рефлекс. Курящему кажется, что без табака он не может работать, жить.

- Расскажи, как ты попросишь своего курящего родственника, чтобы он не курил в комнате. Дополни предложения.

**Если мне предложат закурить, я отвечу…**

**Можешь выбрать один из вариантов отказа или придумать свой:**

**Скажи «НЕТ!»**

**Смени тему.**

**Проигнорируй предложение, сделай вид, что ты его не услышал.**

**Пошути.**

**Отойди.**

**Придумай еще один способ отказа.**

Не многие люди могут похвастаться тем, что смогли победить никотин. В стихотворении Д. Бершадского говорится, что человек не раб пристрастий, он должен быть свободным и сильным:

Мое имя сигарета

Я красива и сильна

Я знакома с целым светом,

Очень многим я нужна.

Мозг и сердце одурманю

Молодым и старикам,

Независимо от знаний,

скажем прямо слабакам:

Запомни человек не слаб,

Рожден свободным, он не раб.

Сегодня вечером, как ляжешь спать,

Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам дорогу к свету

И, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить

Я – человек! Я должен сильным быть!»

****

Может быть, просто надоело чувствовать себя вечно уставшими и слабыми, постоянно болеть и бороться с плохим настроением? Конечно, лучше всего сразу и решительно бросить все вредные привычки!

Не получается? Тогда попробуем постепенно вытеснить плохое, заменяя его хорошим. И вот тут-то спорт нам и поможет! Занятия спортом, в какой-то мере, способны компенсировать вред от курения.

В чем именно спорт помогает? Умеренная физическая активность помогает организму самовосстанавливаться. Спорт поможет значительно улучшить общее самочувствие. А ведь для курящего человека очень важно вернуть хороший тонус организму.

**КУРЕНИЕ И СПОРТ ВЕЩИ НЕ СОВМЕСТИМЫЕ!**

**Наш адрес:**

**212003 г. Могилев,**

**ул. Заводская 23А, каб.105**

**Телефоны: 74 73 11; 70 09 03.**

**Учреждение**

**«Могилевский районный центр социального обслуживания населения»**

**Отделение социальной адаптации и реабилитации**

СКАЖИ СИГАРЕТАМ "НЕТ!"

