**Курение** - одна из значительных проблем общества, как для курящего, так и для некурящего человека. Вещества, которые входят в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам. Все люди прекрасно знают, чем чревато курение, но, не смотря на это, ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. Многие подростки хотят выглядеть взрослыми и поэтому курят сигареты, не осознавая того, что губят свой организм. Многие люди, начав курить, не могут впоследствии бросить это губительное дело.

Подростки, в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут оценить всю тяжесть    последствий от курения. Для школьника срок в 10 – 15 лет, (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что, сможет,

бросить курить в любой момент.



**При курении :**-сильно страдает память;

-снижается скорость заучивания и объём памяти;
-замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила;
-ухудшается острота зрения, от табачного дыма начинается мелькание и двоение в глазах, возникают слезоточивость, покраснение и отёчность век;
-частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление;
-никотин повышает внутриглазное давление, от этого возникает глазная болезнь - глаукома;
- нарушается  нормальный режим труда и отдыха, так как внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке.
Такова цена курения!

**СОВЕТЫ**

**«Как бросить курить»**

Чтобы решится отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. Лучше не принимать быстрого, спонтанного решения.

Можно наметить какую-то дату и оставшееся до нее время «морально» готовиться к отказу от курения и немного тренироваться:

* не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть: ведь именно в ней находятся самые вредные компоненты табачного дыма;
* не затягиваться сигаретой;
* постараться сокращать число выкуренных сигарет на 1-2 штуки;
* не курить на пустой желудок;
* никогда не курить за компанию;
* при возникновении острого желания закурить постараться пережить этот приступ без сигарет;
* сломать психологический стереотип – курить в определенное время, в определенном месте, за каким-то делом и пр.

Первые дни без сигарет пережить нелегко. Чтобы отказ от курения протекал легче, можно выполнить несложные рекомендации:

* пить больше жидкости – воды, соков, некрепкого чая с лимоном;
* не пить крепкий чай, кофе – это обостряет тягу к сигарете;
* каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;
* активно двигаться – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание;
* ежедневно принимать душ.

***Что выигрывает человек, отказавшись от курения:***

* через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, волос, дыхания;
* после первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность;
* за полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится ровнее, увеличивается время задержки дыхания, что говорит о хорошей форме;
* можно посчитать сэкономленные деньги и сделать себе подарок на эту сумму.





**МБОУ Весеннинская ООШ**

**2018 год**