

Мода на здоровье дойдет и до нас

Некоторые, особенно молодежь, считают, что курение – это модно, «круто», курящий человек выглядит более взрослым. Все эти отговорки не более чем миф. Курить в цивилизованном обществе не модно. И это на самом деле так. В США в 1966 году, когда началась антитабачная национальная кампания, курило 42,6% населения страны. Сейчас курит 16%. По прогнозам Министерства здравоохранения к 2015 году число курильщиков сократится до 9%. В Британии курят 28% мужчин и 26% женщин. У нас же – 65% мужчин и 30% женщин.

Но мода на здоровье, надеемся, дойдет и до нас.

Некурящие – своеобразная элита общества, люди более высокой культуры и более развитого интеллекта.



Разработчик буклета «Область против наркотиков» - кафедра социального здоровья школьников Ленинградского областного института развития образования/

В буклете использована работа победителей областного конкурса 2011 г. «Я выбираю...» Трошковой Алисы и Григорьевой Дарьи, МОУ «Сланцевская СОШ № 6».

Буклет издается по заказу Правительства Ленинградской области от 16.11.2011 г. № 381 «О долгосрочной целевой программе «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиков и их незаконному обороту на территории Ленинградской области на 2012 - 2015 гг.»



В подростковом возрасте хочется стать взрослее и многое попробовать. Нередко **подростки начинают курить.**

Почему подростки курят?

- Подросток начинает курить, чтобы продемонстрировать всему миру, что он уже вырос: ведь, общество разрешает курить взрослым, но не позволяет это делать детям. Курение для подростка – жест: "Я теперь взрослый!"
- Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих его ребят. Часто он начинает курить, чтобы казаться в глазах своей компании человеком опытным и искушенным.
- Кто-то может убедить себя, что курение сделает его независимым. Велика вероятность, что к таким выводам они пришли под влиянием телевидения. Табачные компании используют запрещенные приемы, чтобы влиять на наше представление о жизни.

Не дай себя обмануть!

Курение - первый шаг к наркозависимости.

Ты считаешь, что курение не вредит здоровью? Тогда ты банально ошибаешься!

Если подростку ровесники предлагают закурить, как он может отказаться?

Любой ребенок однажды сталкивается с тем, что ровесники или ребята постарше предлагают ему закурить. И даже подначивают: "Боишься попробовать? Слабак, маменькин сынок!"

Отказ легче построить так:

Аргументом может быть: отказ + аргумент + встречное предложение.

Слабое здоровье: "Нет, спасибо. У меня на табачный дым аллергия. Может, лучше покатаемся на велосипедах?"

Желание сохранить голову светлой: "Я не буду. У меня завтра контрольная. Ты уже все уроки сделал?"

Уже существующий отрицательный опыт: "Мне не понравилось. Я пробовал. А Ты можешь подтянуться на турнике 7 раз?"

Встречное предложение переводит разговор на другую тему и исключает насмешки, возможные в случае отказа закурить.

Убедительным аргументом является знание того, к чему приводит курение:



**В табачном дыму - свыше 3000 химических соединений.
Из них 300 - яды, 68 - обладают канцерогенным действием.**

Десять способов помочь другу бросить курить:

1. Что привлекательного в курении?

Подростки могут курить, чтобы привлечь к себе внимание родителей или вписаться в новую компанию друзей. Некоторые девочки-тинейджеры курят, чтобы похудеть.

2. Скажи «нет» подростковому курению.

В общении с подростками бывает, что вроде бы ты говоришь, а они не слышат. Но нельзя забывать, что друзья – это друзья. В случае с курением нужно быть именно другом и твердо высказать свое неодобрение.

3. Подавай хороший пример.

Курение больше распространено среди подростков, чьи родители или друзья курят. Если куришь сам – бросай немедленно. Или становись плохим примером. Расскажи, как трудно бросить курить, как это повлияло на твое здоровье. А потом – бросай!

4. Задень тщеславие.

Курение – это не гламурно, от него появляются морщины, целлюлит и желтеют зубы. На девочек это может подействовать. Также к урение снижает все шансы добиться успехов в спорте – как аргумент для мальчика. Курильщики плохо пахнут, выглядят «грязными».

5. Подсчитай финансы.

Курить дорого. Подсчитайте вместе, сколько он тратит на сигареты в неделю, в месяц, в год. Получилась кругленькая сумма. Вместо сигарет можно было бы купить новый телефон, велосипед и т.п.

6. Ожидай давления со стороны сверстников.

Друзья-курильщики могут быть очень убедительными. Научи друга отказываться.

7. Зависимость – это серьезно.

Практически все подростки думают, что смогут бросить, когда захотят. Но зависимость появляется и от маленьких, и от нерегулярных доз никотина.

8. Предсказать будущее.

Подростки склонны считать, что плохие вещи случаются только с другими людьми или в фильмах. Поэтому они вынуждены учиться на своих собственных ошибках. Расскажи о долгосрочных последствиях курения: раке, инфаркте, инсульте, половом бессилии и бесплодии. В качестве примеров можно приводить, как знакомых и родственников, так и кинозвезд.

9. Зависимость могут вызвать не только сигареты.

Электронные сигареты, конфеты со вкусом табака, кальян кажутся безобидными. Но вызывают привыкание и зависимость. Они также вызывают рак и другие проблемы со здоровьем.

10. Займи позицию.

Принимай активное участие в борьбе с курением, займи четкую социальную позицию. Малыми усилиями творятся великие дела. Найди время, чтобы провести в школе лекцию о вреде курения, попроси других подростков присоединиться.