



ЖИТЬ ИЛИ КУРИТЬ

Петренко Светлана Александровна

учитель химии и биологии

МБОУ «Хомутчанская ООШ» Ивнянского района Белгородской области, с. Хомутцы

Аннотация. Курение или здоровье - выбирайте сами! Воздействие табака на организм. Курение и дети.

Ключевые слова: Табак. Воздействие табака на организм. Профилактика курения.

Желание сохранить крепкое здоровье - важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья.

В результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство. О курении - вредном для здоровья факторе - говорилось и говорится очень много. Иногда его очень мягко называют *«вредная привычка»*. Никотин нарекли *«культурным»* ядом. Но именно он, этот *«культурный»* яд приносит множество бед и страданий в семьях, является социальным злом для общества.

Беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не воспринимают всерьез.

Табак — единственный вид потребительской продукции, который, в конечном счете, убивает половину своих постоянных потребителей, являясь одной из причин высокой распространенности сердечно-сосудистых, онкологических и многих хронических заболеваний легких.

Органы дыхания - это входные пути, через которые в организм поступают вредные компоненты табачного дыма. Именно дыхательные пути принимают на себя первый удар табачных ядов. Появляется мучительный кашель. Голосовые связки воспаляются. Те, кто много курит, болеют раком лёгкого в двадцать раз чаще, чем некурящие. Поэтому мы можем смело сказать, что рак лёгкого в основном развивается на почве курения. Рак лёгкого нередко оказывается настолько запущенным, что невозможно спасти больного даже ценой удаления всего лёгкого.

Компоненты табачного дыма, в частности никотин активно влияют на все нервные - функции, но особенно чувствительна к нему центральная нервная система и прежде всего клетки головного мозга. Тем, кто курит, следует помнить, что под воздействием никотина



происходит сужение мозговых сосудов, а, следовательно, уменьшается приток крови к нервной ткани. В связи с этим появляются частые головные боли, происходит ослабление памяти.

Курение вызывает преждевременный износ сердца, сосудов, также, как и других жизненно важных органов.

Табачный дым, воздействуя на органы пищеварения, вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. Замечено, что течение хронических желудочно-кишечных заболеваний обостряется не только у курильщиков, но и у тех людей, которые вынуждены постоянно находиться в накуренном помещении.

Болезни, вызванные курением, подкрадываются тихо, незаметно, вылечить же человека, вернуть ему здоровье очень трудно, а в ряде случаев, к сожалению, невозможно. Мало того, ведь курильщик губит не только себя, но и людей, которые его окружают, ведь в дыме от табака содержится около 200 вредных веществ, которые отравляют человека и окружающую среду.

Как показывают результаты социологических опросов, количество курящих в России составляет более 60%, из которых около 50% - мужчины и оставшаяся часть - женщины. В последнее время быстрыми темпами стало увеличиваться число курящих детей и подростков.

Печальные цифры статистики свидетельствуют о том, что 77% школьников уже являются заложниками курения.

Почему ребенок начинает курить, несмотря на увещания взрослых? Одной из причин врачи называют курение родителей. Вдыхая с детства табачный дым, ребенок становится заложником пассивного курения. Оно также вызывает никотиновую зависимость.

Чуть став старше, ребенок ищет возможности удовлетворить эту зависимость. Кроме этого, курящие родители часто говорят ребенку о вреде курения, но воздействия эти слова, как правило, не имеют. Ребенок видит, что взрослые (курящие родители, учителя, старшеклассники, актеры в кино) не боятся опасностей, которых может повлечь за собой курение, и начинают считать, что им тоже "ничего не грозит".

Следует помнить и о том, что ребенку свойственно подражание. Из стремления быть похожим на кого-то или казаться взрослее, "круче", ребенок начинает делать свои первые шаги к пагубной привычке. Ребенок может начать курить и в период взросления, когда его взгляды начинают расходиться с взглядами родителей, учителей. Здесь, как правило, взрослеющим подростком движет желание самоутвердиться, желание идти вразрез с общепринятыми "можно" и "нельзя".

Но у детей есть дома еще несколько воспитателей - телевизор и компьютер. Психологи считают, что основными заболеваниями детей в XXI веке будут болезни от IT-технологий. И это не странно: ведь «*виртуалка*» пленит Душу, оказывает свое гипнотическое действие на



сознание. Не только ребенок, иногда и взрослый человек не может противодействовать этому влиянию.

Телевизор и компьютер разными методами и способами, свободно или невольно «кодируют», то есть инсталлируют программу поведения, принуждают жить чужой жизнью. Тогда ребенок теряет ощущение реальности, и виртуальная жизнь, где он переживает самые острые ощущения и впечатления, кажется ему более «настоящей», чем реальная. Экранные герои так элегантно курят и пьют, при этом обнимают красивых девушек, да и катаются на дорогих автомобилях! В результате «код», воспринятый детской душой, срабатывает как установка на такую яркую, хотя и не моральную, жизнь. Ребенок теперь знает, чего хочет.

А что, собственно, может его остановить? Только воспитание в полноценной семье, где отец, мать и ребенок живут в гармонии с собой и ведут здоровый образ жизни. Учеными доказано, что воспитание сильнее наследственности. Но начинать воспитание нужно с взрослых.

В связи с этим напрашивается один-единственный вывод: самое лучшее - не начинать курить. А тем, кто курит - бросьте! Призовите на помощь свою силу воли. Этим вы предотвратите многие беды. Здоровье надо беречь, а не растворять его в табачном дыме. Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко и повсеместно применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Необходимо помнить, что самое ценное, что есть у человека – это здоровье. Берегите себя!

Список литературы:

1. Васильченко Е.А. Табакокурение. - М.: 2006
2. Горин А.Г. Курение и молодежь. - Киев. 2007
3. Деларю В.В. Губительная сигарета. - М.: Медицина. 2008
4. Еременко Е.С. Вред курения. М.: Знание 2008.
5. Лисицын Ю.П. Когда привычка приводит к болезни. Факультет здоровье. М. 2007
6. Брайант-Моул. Поговорим о курении. М.: Махаон. 2005