

ДО ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ ПО БОРОТЬБИ З ТЮТЮНОПАЛІННЯМ

Історія вживання тютюну почалася в Європі наприкінці XVст. після повернення з Америки учасників другої експедиції Колумба (1496р.)

Якщо зупинитись в людному місці, або прийти на дискотеку, чи зайти в кафе ми неодмінно побачимо людей, що курять. Людей різних за віком, за соціальним статусом яких поєднує одна звичка. Дуже шкідлива звичка – це тютюнопаління.

Більшість з курців не замислюється над шкідливістю цієї звички, а ті, що замислюються і мають бажання кинути не можуть цього зробити, так як знаходяться в залежності від неї. Тютюнова залежність одна з форм залежностей таких як наркоманія та алкоголізм, і звільнитися від неї так само важко. Найстрашніше те, що курять діти віком – 10-12 років.

Причини з яких людина починає палити бувають досить різні. Та якщо деякі люди спробувавши більше не повертаються до цигарки, а інші потрапляють в залежність до тютюну і їм дуже важко потім звільнитися.

Як результат захворювання легень, шлунку, серця, зубів, старіння шкіри, неприємний запах з рота і найстрашніше – нікотин впливає на репродуктивну функцію організму, як результат народження здорової дитини опиняється під загрозою.

Після викуреної цигарки курець певний час відчуває емоційний спокій та через певний час якщо він не викурить чергову цигарку в нього з'являється нервозність, головний біль, це викликано дією нікотину на організм людини. З часом ця дія стає більшою і тоді курець вже не може розлучитись з цигаркою, яка замінює йому і сніданок і вечерю. Кожного року в світі мільйони людей отримують різні захворювання через паління. Та, не зважаючи на це,

одночасно інші мільйони людей на Землі починають палити.

Ми, так само, як і вони, особливо не задумуємося над тим, як підкоряємося поганим звичкам, і як ці звички впливають на стан нашого здоров'я. Чому ми починаємо палити? Чи варто було спробувати? Яка користь від паління? Які наслідки паління? Всі ці питання часто виникають перед нами. І не завжди ми знаходимо на них відповіді. Багато юнаків та дівчат говорять, що паління:

- ◆ розслаблює;
- ◆ розважає, коли нудьга;
- ◆ рятує від зайвої ваги;
- ◆ об'єднує з друзями;
- ◆ подобається;
- ◆ дозволяє відчувати себе більш дорослими;
- ◆ надає можливість відчувати себе самотійними;
- ◆ це шикарно;
- ◆ сприяє неформальному спілкуванню;
- ◆ зближає людей;

◆ це просто звичка.

Вчені проаналізували ці відповіді і спробували згрупувати мотиви, що спонукають юнаків та дівчат почати палити: **по-перше** – це імітація манер якоїсь компанії, в яку юнак чи дівчина хоче бути прийнятим, стати „своїм”;

по-друге – це уподібнення людини, яка подобається, бажання бути схожим на неї, мати однакову поведінку та інтереси, **по-третє** – мотиви, пов’язані з прагненням бути дорослим.

Дивлячись на поведінку дорослих, які палять, деякі підлітки сприймають паління як ознаку дорослості. Є випадки, коли паління настільки входить в побут родини, що не постає питання – палити чи не палити; проблема лише в тому, коли почати.

Для багатьох підлітків паління є засобом самоствердження – **це четверте**.

Прагненням засвоїти „модні ” манери, необхідним, щоб переконати оточення в своїй незвичайності та сучасності.

Серед інших мотивів – бажання все

вжитті спробувати. Люди не замислюються над тим, чим можуть закінчитися ці спроби. За будь-яких мотивів паління призводить до формування залежності. Бути дорослим, самостійним, цікавим – бажання кожного з нас. **Бути особистістю – це, насамперед, бути вільним, мати власну точку зору, а отже, керувати своїми звичками, а не підкорятись їм.**

Та якщо людина звільняється від цієї залежності в неї з’являються нові інтереси, покращується самопочуття, і вигляд стає набагато кращим. Вона може жити повноцінним життям займатися спортом, з нею приємно спілкуватися.

А саме головне, що вона може сказати, що я не палю.

Якщо ти ще палиш краще візьми цигарку, зламай її і скажи:
Все – я не палю, я маю силу волі і я сильніший за якусь звичку.

ЗОШ І-ІІІ ст. с. Радівки



Піклуйся про навколишнє середовище!



Подумай про своє майбутнє!!



Бережи себе від тютюнового диму!!!