

Модно ли курить? Уже не модно.

В моде спортивный стиль, в моде – быть образованным, успешным в учёбе, карьере, личной жизни!

Проблемы сегодня у курящих подростков:



Проблемы с родителями (конфликты, вынужден скрываться из-за запаха)
Проблемы с учителями, плохая успеваемость (снижается память, концентрация внимания, трудно усваивать школьный материал)
Проблемы достать деньги на покупку сигарет.



Проблемы в будущем:

Проблемы со здоровьем (преждевременное старение, выход на инвалидность, сокращение жизни).



Плохой пример для будущих детей.
Вероятность рождения больных детей.
Проблемы с трудоустройством.
Вредное влияние пассивного курения.
Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



Режим необходим!

Отказавшись от курения подросток чувствует постоянную вялость, подавленное настроение.

Для начала наладьте режим дня:

Ложитесь не позднее 12 часов, организм ослаблен и ему нужно восстановиться, сон – лучший отдых! Сон не менее 8 часов, очень важно чтобы не было недосыпания. Обязательные прогулки. Желательно побольше овощей и фруктов. Курильщики страдают от недостатка витаминов: шиповник, цитрусовые, чёрная смородина, листовая салат, тыква, петрушка, помидоры. В диете подростка должны быть яйца, растительное масло.



Что можно посоветовать курильщикам, детям и подросткам?

Прояви характер, откажись (не потому что тебе запрещают родители, а потому что ты сам этого хочешь!)

Именно отказ от курения свидетельствует о твоей зрелости, самостоятельности!

Ваша позиция должна быть не преклонной.

Ваш ответ должен быть уверенным.

Если подросток самостоятельно не может справиться с зависимостью и бросить курить, он может получить медицинскую помощь в наркологическом диспансере (ул. Крюкова 64).

Подростковый врач этого учреждения, на бесплатной основе, анонимно поможет отказаться от курения.

Девушка пахнет ландышами, а ты?

Что даёт отказ от курения тем кто пристрастился?

Избавление от ежедневного отравления организма;

Многочисленное уменьшения риска от таких заболеваний как рак, инфаркт, инсульт и т.д.

Вы избавитесь от неприятного запаха изо рта, одежды, волос и т.д.

Вы значительно реже будете болеть простудными заболеваниями.

Вы сохраните деньги на другие расходы.

Вы будете прекрасно выглядеть.

Вы сократите шанс стать инвалидом и сократить жизнь на 9-10 лет.

Вы получите контроль над своей жизнью.



Ты можешь бросить курить!

Важная часть программы отказа от курения – физические упражнения. Они дадут адреналин, то возбуждение, которое подростку теперь не хватает. Конкретный вид физической нагрузки значения не имеет (коньки, лыжи, танцы), главное двигаться! Бросить курить помогут пешие прогулки, к этому выводу пришли американские учёные. Оказывается во время ходьбы, а так же 20 минут после неё у курильщика значительно снижается желание закурить, и пропадают симптомы никотинового голода. Это связано с тем что во время прогулки на свежем воздухе мозг вырабатывает **ДОФАМИН** – вещество позволяющее ощутить удовольствие. Свежий воздух – просто необходим, и чем больше, тем лучше.

У курильщиков всё бронхолегочное дерево забито табачным дёгтем и копотью, подросток перестаёт курить и реснички эпителия бронхов начинают сбрасывать дёготь и копоть. Чем активнее человек дышит свежий воздух, тем быстрее происходит очистка. При этом постоянно отхаркивается чёрная макрота, не пугайтесь, это нормально, бронхи и лёгкие очищаются! Заодно пусть подросток посмотрит что ему попадало внутрь, во время курения.

Бросить курить - трудная задача, но с ней можно справиться. Прояви характер – откажись!



В рамках областной долгосрочной целевой программы "Охрана материнства и детства в Сахалинской области на 2011-2015 годы".

