**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**Государственное образовательное учреждение**

**высшего профессионального образования**

**«ИЖЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**факультет Информатики и вычислительной техники**

**кафедра программное обеспечение**

# Реферат по физической культуре

Курение - как вид опасной токсикомании, влияющий на здоровье будущих поколений

**Выполнил: студент группы 1-19 зу**

**Меньшиков О. А.**

**Проверил: старший преподаватель**

**Дресвянникова С. В.**

**Ижевск, 2010**

**Содержание**

1. Вступление
2. Почему люди начинают курить
3. Курение – вид опасной токсикомании
4. Пассивное курение
5. Девушки курят больше чем молодые люди
6. Сигарета и потомство
7. Курение и беременность
8. Как перестать курить
9. Заключение
10. Список литературы

# **1. Вступление**

Слово "табак", вероятно, происходит от названия острова Тобаго. Согласно свидетельствам испанских матросов, прибывших 15 октября 1492 года с экспедицией Колумба к берегам теперешней Центральной Америки, словом "tobaco" у местных жителей назывались большие скрученные листья, предназначенные для ритуального курения. Впоследствии испанцы и португальцы завезли листья и семена табака в Европу, и несмотря на запреты Инквизиции, европейцы тоже начали культивировать табак.

Первыми распространителями табака, кроме матросов, были торговцы, монахи и политические деятели. Посол Франции при португальском дворе Жан Нико (Jean Nicot) в 1560-м году отправил немного табака королеве Екатерине Медичи, рекомендовав его как средство от мигрени. Вскоре после этого мода на нюхательный табак распространилась по всей Франции. В честь Нико растение впоследствии получило латинское название Nicotiana, а затем "никотин".

В 20-е годы нашего века большую роль в развитии табачной индустрии стало распространение привычки к курению сигарет среди женщин. Начавшись как демонстрация независимости, курение среди женщин вскоре стало обычным делом

- в первом издании (1922 г.) своей знаменитой книги по этикету Эмили Пост писала, что курить женщине никоим образом не возбраняется. В 1924 г. Phillip Morris начинает рекламировать марку Marlboro как дамские сигареты, "мягкие как май". Чтобы противостоять конкурентам, American Tobacco Company, производитель марки Lucky Strike, начинает подобным образом рекламировать и свои сигареты, и завоевывает 38% рынка. За период 1925-1935 гг. количество курящих молодых женщин увеличивается втрое.

"Золотым веком" табачной промышленности считается конец 40-х - начало 50-х годов, когда знаменитые актеры кино делают курение сигарет и сигар неотъемлемой частью своего имиджа, роскошного и таинственного.

В 80-е годы курение считается "политически некорректным", запрещается во многих общественных местах, особенно на рабочем месте. Реклама табачных изделий изымается из телевизионных программ и ограничивается в других видах.

**2. Почему люди начинают курить**

На основе статистических данных разных стран можно сделать вывод, что в настоящее время до 60% мужчин и 20% женщин - жителей Земли - систематически курят, иначе 40% взрослого населения нашей планеты являются курильщиками.

Почему же люди начинают курить? Одной из основных причин начала курения является любопытство-25%. Другая причина начала курения в молодом возрасте - подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25% детей, в курящих семьях число курящих детей превышает 50%.

В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В школах курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей, встать вровень с курящими достигается с помощью первой выкуренной сигареты.

Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

Еще почти половина ребят курит из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте...

Привычка - вторая натура» - именно этим можно объяснить курение многих людей, которые и рады бы бросить это никчемное занятие, да не могут изменить своей вредной привычке.

В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода. Часто девушки начинают курить в компаниях. Видя, что курящие девушки обращают на себя большее внимание мужской части компании («лучше смотрятся», «выглядят самостоятельнее»), «рабыни моды» не желают отставать от курящих и тоже тянутся за сигаретой.

Девушку интересует не столько сам акт курения, сколько вся процедура курения, приобретающая характер своеобразного ритуала. В нем неторопливое распечатывание сигаретной пачки, извлечение из нее сигареты, задумчивое разминание ее отманикюренными пальчиками, закуривание от пламени красивой зажигалки или манерно поднесенной спички и уже, наконец, само курение с плавными движениями руки с дымящей сигаретой к пепельнице, сбрасывание пепла изящным постукиванием пальца по сигарете, искусное пускание дымовых колечек - несомненное свидетельство совершенного владения техникой курения. Вот арсенал средств моды, дающий право девушке, овладевшей им, считаться вполне «современной».

Если причинами начала курения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

курение токсикомания сигарета никотин

# **3. Курение – вид опасной токсикомании**

Табакокурение - это одна из форм токсикомании, оказывающая отрицательное влияние на здоровье курильщика и окружающих его лиц. Постепенно формируется психическая и физическая зависимость, и состояние человека уже полностью становится под властью никотина.

Табачный дым состоит из дегтя, оксидов углерода, никотина, альдегидов, эфиров, фенолов, синильной кислоты и других отравляющих веществ, обусловливающих токсическое действие дыма табака на организм курильщика. Установлено наличие в табачном дыме углеводородов, способных провоцировать развитие раковых опухолей, а также радиоактивных элементов, в частности полония-210, играющего немаловажную роль в появлении хронических бронхитов, злокачественных опухолей лёгких и даже органов, расположенных далеко от дыхательных путей, - мочевого пузыря, желудка, почек и др.

Прежде всего, вредность табака определяется никотином, содержание которого в табачных изделиях колеблется от 0,7 до 2,5%. Это сильный нейротропный яд, оказывающий влияние на нервную систему, к которому привыкает человек. Токсичное действие никотина в основном сказывается на функциях нервной системы (ослабевает память, ухудшается внимание, усиливается раздражительность), дыхательной и сердечно-сосудистой систем (спазмы сосудов сердца, повышение артериального давления, учащение пульса и т. д.), пищеварительной системы (развитие гиперацидного гастрита, гастродуоденита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки).

Некоторые курильщики многократно бросают это губительное занятие, однако с легкостью возвращаются к старой привычке. Дело в том, что по химической структуре никотин напоминает нервный медиатор ацетилхолин, без которого не проходит ни один процесс в организме. Организм курящего человека воспринимает никотин как собственный нервный медиатор и со временем начинает все меньше и меньше его вырабатывать самостоятельно. Постепенно все основные физиологические функции организма человека начинают входить в зависимость от поступления никотина. Поэтому курильщики не могут сосредоточиться, ощущают дрожь в руках, нервное напряжение, а некоторые даже не могут без «затяжки» опорожнить кишечник. Такова физиологическая зависимость от сигареты.

Последние исследования, проведенные на животных, показали, что никотин раздражает «центр удовольствия» в головном мозгу. Это приводит к появлению в крови особых «гормонов счастья» — эндорфинов. Так вот, эти гормоны присутствуют в крови любого человека, но уровень их у всех разный. Всего 30% людей имеют достаточно высокий уровень эндорфинов в крови. Про них говорят, что это счастливые люди, обладающие сильной волей, они полностью контролируют свои действия и являются вполне самодостаточными. У остальных 70% уровень этих гормонов в крови невысок, что нередко приводит их к унынию и депрессии. Для повышения уровеня эндорфинов, одни занимаются спортом, другие с головой уходят в работу, третьи предаются творчеству. Некоторые же ищут счастье иными путями, более легкими, например, с помощью курения. Никотин раздражает центр удовольствия в мозгу, что и приводит к временному повышению эндорфинов, таким образом, он начинает лишать жизнь курильщика радости всего-навсего своим отсутствием.

**4. Пассивное курение**

Курильщики знают, что их пристрастие вредит им, но они предполагают, что их курение повредит только им самим. Однако, в течение последних лет все больше появляется сведений о том, что пассивное курение (вдыхание воздуха с табачным дымом) способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам.

При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма. Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком. Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т.п.). Более 90% основного потока состоит из 350-500 газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения. Содержание некоторых из них в дыме одной сигареты следующее: окись углерода – 10-23 мг, аммиак – 50-130 мг, фенол – 60-100 мг, ацетон – 100-250 мкг, окись азота – 500-600 мкг, цианистый водород – 400-500 мкг, радиоактивный полоний – 0.03-1. 0 нК.

Основной поток табачного дыма образуют 35% сгорающей сигареты, 50% уходят в окружающий воздух, составляя дополнительный поток, от 5 до 15% компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре. В дополнительном потоке окиси углерода содержится в 4-5 раз, никотина и смол – в 50, а аммиака – в 45 раз больше, чем в основном!

Таким образом, как это ни парадоксально, в окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает особую опасность пассивного или «принудительного» курения для окружающих. При вдыхании табачного дыма радиоактивные частицы оседают глубоко в легких, разносятся током крови по организму, оседая в тканях печени, поджелудочной железы, лимфатических узлах, костном мозге и т.д.

**Женам курящих мужчин труднее забеременеть**

Результаты проведенного опроса беременных женщин в женских консультациях города Киева показали отчетливое влияние курения обоих родителей на вероятность наступления беременности. В частности, курение мужчины снижало вероятность возникновения и развития беременности: вероятность того, что беременность не наступит в течение первого года отсутствия контрацепции, увеличивалась почти в два раза. Между количеством выкуриваемых мужчиной сигарет в день и длительностью половой жизни до зачатия была обнаружена слабая, но высоко достоверная взаимосвязь. Каждая следующая сигарета, выкуриваемая в день мужчиной, снижала вероятность зачатия ребенка в течение первого года в среднем в 1,05 раза. Приведенное выше исследование показывает, что проблема не в том, что беременность не возникает, а в том, что она прерывается тогда, когда будущие родители о ней даже не подозревают.

**Пассивное курение повышает риск рака молочной железы**

Исследования, проведенные министерством здравоохранения, труда и благосостояния Японии, показали, что доля некурящих женщин, у которых развивается рак молочной железы, в 2,6 раза выше, если они вынуждены вдыхать табачный дым на работе или дома. Этот риск особенно велик у женщин до наступления периода менопаузы, что, по-видимому, обусловлено более высокими концентрациями женских половых гормонов, участвующих в онкогенезе молочной железы.

**Пассивное курение повышает риск возникновения заболеваний сердца**

По данным недавнего исследования, подверженность действию табачного дыма на работе привела к смерти около 250 людей в Финляндии в 1996 году. В исследовании, проведенном Финским Институтом Профессионального Здоровья, изучалась статистика по причинам смерти, подверженность табачному дыму на работе и информация о риске различных заболеваний. В последнем выпуске Финского медицинского журнала доктор Маркку Нурминен пишет, что самым большим убийцей среди болезней, обусловливаемых пассивным курением, была коронарная болезнь сердца. Число таких смертей превышает 100. Довольно высокий риск, вызываемый подверженностью действию табачного дыма, объясняется тем фактом, что наиболее опасные вещества во вторичном табачном дыме находятся в газовой фазе, в то время как главные факторы риска в дыме, который вдыхают сами курильщики, содержатся во взвешенной фазе. В виде газа вещества глубже проходят в легкие, чем твердые частицы дыма, и поэтому организму труднее избавиться от них.

**Пассивное курение и головной мозг**

Вдыхание табачного дыма вызывает нарушения деятельности головного мозга, так как нервная система наиболее чувствительна к табачным ядам, что влечет за собой тяжелые заболевания центральной нервной системы. По данным некоторых исследований, нарушения кровообращения в головном мозге, вызванные подверженностью табачному дыму, в 1996 году вызвали смерть почти 80 людей. Подверженность действию вторичного табачного дыма увеличивает риск проблем кровообращения мозга в 1,8 раза.

**Молчаливые жертвы пассивного курения - дети!**

У детей, находящихся в одном помещении с курящими родителями, вдвое чаще регистрируются респираторные заболевания по сравнению с детьми, родители которых курят в отдельном помещении, или с детьми, родители которых не курят. У таких детей, особенно в первый год жизни, чаще регистрируются бронхиты, ночные кашли, воспаления легких. Проведенные в Германии исследования показывают взаимосвязь между пассивным курением и детской астмой. Воздействием на респираторную систему ребенка пассивного курения не исчерпывается его сиюминутное токсическое влияние на организм: даже после подрастания остается разница в показателях умственного и физического развития в группах детей из семей курильщиков и некурящих. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам!!!

**5. Девушки курят больше чем молодые люди**

По данным британского исследования, представленного на второй международной конференции "Табак или Здоровье", прошедшей на Канарских островах, европейские девушки курят значительно больше, чем молодые люди. В Западной Европе курит треть девушек, в то время как без сигареты не могут обойтись четверть молодых людей. В Восточной Европе девушки немного отстают от своих западных соседок, но вскоре, по данным исследований, они наверстают упущенное.

Другое исследование, представленное на конференции, было посвящено курению 15-летних подростков в семи европейских странах между 1986 и 1998 годами. Выяснилось, что число молодых курильщиц выросло с 17 до 36 процентов в Австрии, с 17 до 28 процентов в Норвегии и с 21 до 28 процентов в Венгрии. Во всех странах, участвовавших в исследовании (Австрия, Финляндия, Венгрия, Норвегия, Швеция, Швейцария и Великобритания) в 1998 году было больше молодых курильщиц, чем курильщиков.

Точных причин увеличения числа девушек-курильщиц никто назвать не может. Высказываются предположения, что это связано с тем, что компании- производители табака переориентировали свою рекламную политику. Теперь сигареты рекламируют не ковбои с трехдневной щетиной, а молодые и активные современные женщины, которые, кроме всего прочего, следят за своей фигурой.

Эти данные заставляют задуматься над проблемой женского курения, т.к. оно в первую очередь отразится на здоровье будущего поколения.

**6. Сигарета и потомство**

Времена, когда курящая женщина выглядела белой вороной, давным-давно прошли и на прекрасную половину буквально обрушились заболевания, которые считались типично мужскими. Но главная беда - курение пагубно сказывается на потомстве. От токсических веществ, содержащихся в табачном дыме, страдают практически все слагаемые детородной функции.

Мужские половые клетки - сперматозоиды обновляются каждые три месяца, а вот женские яйцеклетки - своего рода долгожители. Их жизнь исчисляется годами (12-55). За это время они накапливают много токсических веществ, в том числе и компонентов табачного дыма. В какой-то мере о самозащите организма позаботилась природа: половые клетки, отравленные токсинами, теряют способность к оплодотворению. Но такая самозащита часто оборачивается серьезными последствиями: бесплодие среди женщин, выкуривающих десять и более сигарет в день, встречается в двое чаще, чем среди некурящих.

Недавно медики выявили еще один неприятный факт: курение и гормональные противозачаточные препараты, оказывается, несовместимы. У курящих женщин, пользующихся подобными средствами, в 38 раз (!) увеличивается риск сердечно-сосудестых заболеваний.

Токсичность табачного дыма возрастает многократно во время беременности, особенно в первые три месяца. Так, у лабораторных животных, которым давали никотин в начале беременности, нарушалось дробление оплодотворенной яйцеклетки, затруднялась имплантация зародыша в стенку матки.

Если женщина курит в первые дни после зачатия, то прежде всего страдает центральная нервная система ребенка, ибо она закладывается именно в это время.

Табачные токсины наносят удар и по сердечно-сосудистой системе, которая формируется на 4-5-й неделе. Последствия становятся очевидными как сразу после рождения, так и спустя несколько лет, чаще в школьные годы, когда возрастает нагрузка на организм.

Табачные токсины поступают из организма матери в кровеносное русло плода уже через пять секунд, накапливаясь в мозге, сердце, почках ребенка, вследствие чего нарушаются обменные процессы. Из-за снижения темпов отложения кальция замедляется формирование костей. Ухудшается синтез веществ, необходимых для активно делящихся клеток, разрушаются витамины, страдает белковый обмен. Вот почему у таких детей сердце нередко небольшого размера.

Организм матери может противостоять табачным токсинам - соответствующие ферменты (энзимы) обезвреживают яды, чего ни как не скажешь об организме будущего ребенка.

У курящих вдвое чаще наблюдаются кровотечения, снижение веса плаценты.

Изменяются и свойства пуповины - магистрального русла, через которое ребенок получает все необходимое. У курильщиц в два раза чаще, чем у некурящих, рождаются мертвые дети. Вес родившихся детей меньше нормы в среднем на 7-8 процентов. Принято считать, что в 12 случаях выкуривание 5-10 сигарет в день провоцирует преждевременные роды.

Ошибается тот, кто считает, что периодическое выкуривание небольшого числа сигарет не повредит беременной. Даже курение изредка, как показали исследования, вызывает не меньшие, а порою и большие разрушения в организме плода.

**7. Курение и беременность**

В последнее время в мире наблюдается пугающий рост числа курящих женщин. К примеру, по результатам исследований проведенных в США, оказалось, что курящими являются не менее одной трети всех женщин, а порядка 25% женщин не бросают эту вредную привычку даже в период беременности. Не лучше ситуация обстоит и в других странах, в том числе и в России. Установлено также, что женщины, относящиеся к низкой социальной группе, и незамужние женщины чаще поддаются этой привычке, чем остальные.

Многие женщины не задумываются о том, что курение во время беременности связано с целым рядом негативных воздействий. Курение во много раз увеличивает риск возникновения различных осложнений при беременности. Доказано наличие тесной связи между курением, с одной стороны и выкидышами, а также преждевременными родами, — с другой. Так, у женщин, выкуривающих в день одну или более пачек сигарет, частота выкидышей в 1,5 раза выше, чем у некурящих. А если курение к тому же сочетается с употреблением алкоголя, то риск выкидыша возрастает в 4,5 раза. К тому же уровень смертности детей при родах (синдром внезапной младенческой смерти) у курящих матерей в среднем на 30% выше, чем у некурящих. Особенно высока у курящих женщин смертность близнецов.

Курение во время беременности отрицательно влияет на состояние периферического кровообращения у женщин, что в свою очередь приводит к гипоксии плода (нехватке кислорода). Это происходит потому, что оксид углерода, содержащийся в табачном дыму, связывается с гемоглобинов в крови, превращая его в карбоксигемоглобин, не способный переносить кислород к клеткам тела и в том числе к растущему организму малыша. В следствии нехватки кислорода плод развивается медленно, а это в свою очередь приводит к тому что у курящих женщин, чаще всего, рождаются недоношенные дети с массой тела менее 2500 гр., а также со сниженными другими параметрами (длинной тела, окружностью головы и грудной клетки).

Никотин не только отрицательно влияет на общее развитие плода, но и становиться причиной изменений в психике малыша. Табакокурение ведет к нарушениям кровообращения в организме и является основной причиной частичной блокады притока крови к мозгу ребенка. Это может привести к рождению младенца с врожденными аномалиями нервной системы и нарушениями психики, даже по результатам некоторых исследований считается, что есть зависимость между курением и рождением умственно неполноценных детей с болезнью Дауна. Так же доказано, что воздействие никотина на мозг ребенка во внутриутробном периоде, делает его более склонным к курению в зрелом возрасте. Конечно риск того, что эти дети попробуют курить не выше чем у всех остальных детей, но если они начинают, то с большей вероятностью станут страдать от никотиновой зависимости.

Отмечается также зависимость между курением и тяжелыми врожденными аномалиями в развитии внутренних органов детей. У курящих женщин чаще рождаются дети с пороками сердца, дефектами развития носоглотки (заячья губа, волчья пасть — врожденное расщепление неба), с паховой грыжей, косоглазием.

Особую опасность представляет курение во второй половине беременности, когда идет активный рост плода, особенно если женщина страдает анемией. Также, во второй половине беременности у курящих женщин чаще встречаются токсикозы. Курение на ранних стадиях беременности не менее опасно. Так, у курящих мам наблюдается большая частота вагинальных кровотечений. Очень часто у беременных женщин выявляются разнообразные изменения плаценты, которые напрямую связаны с курением:

* масса плаценты ниже нормы;
* плацента более тонкая, имеет более круглую форму;
* имеют место ультраструктурные изменения;
* наблюдается нарушение плацентарного кровотока.

Матери, курящие во время беременности, скорее всего, будут продолжать курить после рождении ребенка, и влияющие на мозг воздействии никотина будет происходить при вскармливании грудным молоком, и вдыхании воздуха в доме.

Жирность грудного молока у курящих матерей обычно низкая. Никотин способен проникать в молочные железы у беременных и кормящих женщин, из-за чего у них наблюдается недостаточное образование молока, в результате чего мать очень рано заканчивает кормить ребенка грудью, а ведь никакое детское питание не в силах в полной мере заменить материнское молоко.

Дети, родившиеся у курящих матерей, характеризуются замедлением не только физического, но и интеллектуального и эмоционального развития. Они позднее начинают читать и считать, у них отмечается отставание в росте от их сверстников. Курение во время беременности приводит к тому, что большое число таких детей госпитализируется по поводу тяжелых проявлений пневмонии и бронхита, у них очень высок риск развития астмы в младшем возрасте.

**8. Как перестать курить**

Наиболее действенными на сегодняшний день являются четыре способа.

**Первый. Бросить курить сразу.**

Это самое лучшее решение – уничтожьте все запасы ваших сигарет, и решительно заявите своим друзьям, а главное – себе, что больше не курите и никогда не больше не будете. Можно привязать такое заявление к благоприятной психологической ситуации: Отпуск, каникулы, выходные, праздник, болезнь и т.д.

Чтобы облегчить первые дни отвыкания от курения – попробуйте несколько простых, общеизвестных методов: держите во рту пустую трубку, используйте жевательную резинку, леденцы. Следует осознанно управлять своими поступками, создавая определенный психологический фон для того, чтобы ускорить разлуку с этой противной привычкой. Например: активизируйте спортивные занятия, чаще ходите в театр, кино.

Важно также провести разговор с друзьями и знакомыми, пусть они ни при каких условиях не предлагают вам сигарет, а лучше всего заключить пари.

Если у вас все-таки не хватает психологических сил, чтобы сразу справиться с курением, вы также можете обратиться к специалистам, которые лечат зависимость гипнотическими и иными методами.

**Второй. Метод малых шагов.**

В свое время множество университетов мира разрабатывали различные методики для отвыкания от курения. Дальше всех в этих исследованиях продвинулся Мюнхенский институт психиатрии им. Макса Планка. Главная суть этой методики - курение делается некомфортным под влиянием внешних факторов. Постепенно сигареты не будут приносить курильщику удовольствие, а нередко станут раздражать. Вот, что необходимо делать:

* Покупайте сигареты по одной пачке.
* Выкуривайте сигарету не менее чем через пять минут после покупки.
* Взяв сигарету – пачку убирайте как можно дальше.
* Используйте только легкие сигареты с фильтром.
* Постоянно меняйте сорт и марку сигарет.
* Держите сигареты в таких местах, чтобы, когда вам захотелось покурить, приходилось встать и пойти за ними в другую комнату.
* Если вам предлагают сигареты - откажитесь.
* Не просите сигареты, если ваши кончились. А вот свои спички или зажигалку, напротив, оставляйте дома. И всякий раз спрашивайте прикурить у знакомых или прохожих.
* Покурив, сразу очищайте пепельницу – и убирайте её подальше. После каждой затяжки убирайте сигарету на край пепельницы.
* Прежде чем закурить, сделайте три спокойных глубоких вдоха и выдоха.
* Выкуривайте сигарету не больше чем наполовину.
* Закурив, после первой затяжки - погасите сигарету. Если захочется ещё покурить, придется зажечь сигарету снова. Затягивайтесь через раз. Сначала просто держите дым во рту.
* Первую сигарету в день выкуривайте не раньше, чем после завтрака.
* После еды сразу выходите из-за стола, и займитесь делом, совсем не обязательно закуривать.
* Дома курите на кухне, в тамбуре – где-нибудь в неудобном месте. При этом никогда не занимайтесь ничем приятным: чтением, просмотром ТВ, прослушиванием музыки.
* Не курите стоя и во время ходьбы, а также в постели и когда хочется есть. Не курите за рулем, за письменным столом и в рабочее время. Воздержитесь во время праздников.
* Не курите, когда кого-нибудь ждете или если с вами разговаривают.
* Не курите, если курят в вашем присутствии.
* Прежде чем закурить, взгляните на часы, пусть пройдет две минуты. Постепенно увеличивайте это время до 15 минут. Не выкуривайте больше одной сигареты в час.
* Посчитайте, сколько денег вы сэкономили с тех пор, как стали меньше курить.

**Третий. Программа постепенного отвыкания.**

Это даже не метод. А, так сказать база. Как только, вы почувствуете, что зависимость стала меньше – приступайте к вышеупомянутым пунктам.

* Не затягивайтесь. При этом всего 5-10% в никотина попадает в кровь. А при глубоком затягивании – эта цифра увеличивается до 95%.
* Выкуривайте сигарету не больше, чем на две трети. Так вы убережете свои легкие от разрушения. Именно в этот период, все вредные вещества абсорбируются, оседают в табаке и фильтре.
* Старайтесь выбирать сигареты, с как можно меньшим содержанием никотина и смол. Ни к чему крепкий табак.
* Курите меньше. Установите максимальное количество сигарет, которое вы ни в коем случае не должны превышать в течение дня. В противном случае, накажите как-нибудь сами себя. Не курите перед едой и на ходу. Если вы нервничаете, постарайтесь не курить вообще или как можно меньше. И вообще, выкуривайте сигарету только в том случае, если вы находитесь в спокойном психологическом и физическом состоянии.

**Четвертый. «Легкий способ бросить курить»**

«Легкий способ бросить курить» - так называется книга, которую написал заядлый курильщик Аллен Карр, когда сам смог перестать курить. В книге нет страшилок о вреде курения, автор ни к чему нас не принуждает, он даже рекомендует продолжать курить во время её чтения. Автор блестяще развенчивает все мифы и страхи связанные с избавлением от курения. К концу прочтения книги у читателя нет никаких сомнений в том, что он еще когда-нибудь будет курить... единственным желанием становится поскорей дочитать и выбежать на улицу радостным как ребёнок от того что он некурящий.

Еще лучше – скачать аудиокнигу и прослушивать ее в любом удобном случае. Скачать ее можно тут: http://depositfiles.com/ru/files/6472255

**9. Заключение**

Курение все больше и больше заставляют задумываться медиков, да и просто граждан, думающих о своем будущем поколении, о том, как же предостеречь людей, еще не поддавшихся столь вредным и вредоприносящим привычкам, от пристрастия к этому злу современного общества.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой - проблемой является бросить курить, для второй - избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также - сохранить своё здоровье от продуктов курения.

Сейчас, на рубеже тысячелетий, часто говорят о приближающемся конце света. Но, думаю, если человечество не остановится, не начнет задумываться о себе, о своем будущем, то оно само себя обречет на полнейшее вымирание. Если не будут предприниматься меры по предотвращению распространения алкогольных, табачных изделий и наркотиков среди молодежи, если не будет проводится пропаганда здорового образа жизни, человечество останется без будущего, и, быть может, через несколько десятилетий о нашем времени будут говорить «они не смогли вовремя остановиться»…

**10. Список используемой литературы**

Материалы Интернета:

1. Курение и рак http://pe4en.ru/kurenie-i-rak
2. Пассивное курение - это надо знать! http://www.med39.ru/article/other/a11.html
3. Беременность и курение. http://pregnancy.org.ua/pregnant/article61410.html
4. Почему люди курят? http://antikurenie.narod.ru/why.html
5. Как избавиться от никотиновой зависимости? http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-1206/