

### Здорово быть здоровым!

Выходя из школы каждый день, мы видим одну и ту же картину: учащиеся стоят и курят за углом лицея. Мы задумались, а **почему они начинают курить? И как бороться с этой заразой?**

Так как в нашем классе тоже были курящие, мы задали вопросы нашим одноклассникам и учащимся лицея: Пребывали курить? Причина, по которой начали курить? Понравилось?

Все отвечали по-разному, а мы выделили основные причины, по которым подростки начали курить:

1. их побудило попробовать курить предложение со стороны курящего друга или подруги.
2. друзья сказали, мы с тобой не будем дружить, заставляли; и чтобы не быть белой вороной в компании;
3. с сигаретой тебя уважают, и ты ощущаешь свою значимость в компании;
4. курильщик лучше подготовлен к жизни, в критический момент в его одежде всегда найдутся спички, чтобы развести костер или осветить дорогу в темное время;
5. закурили из-за необходимости успокоить себя, это было связано или в связи с конфликтом между родителями, между подростком и родителями, между подростками в компании;
6. курение повсеместно распространено, курят без ограничений, увидел, что другие учащиеся в нашем лицее курят, стало завидно;
7. многим нравится курить - значит и мне должно нравиться
8. взяв сигарету, закулив ее, подростки думают, что этим поднимут авторитет в кругу своих сверстников;
9. считают, что это модно;
10. курение положительно влияет на здоровье и работоспособность. Нам приводили примеры, что известны случаи, когда курение приостанавливало ухудшение зрения. Курение помогает сосредоточиться, расслабиться, является "коммуникативным" средством, снижает аппетит, а иногда и просто заменяет еду;
11. сигарету считаю элементом некоего шарма, некоторые девушки смотрятся весьма сексуально с длинными тонкими сигаретами.
12. подростковый возраст - это возраст, когда хочется экспериментировать, стремиться быть не такими как все, чувствовать себя более взрослым, протестовать против родителей и общества.

Отвечая на наши вопросы, «курильщики» говорили, конечно, знают, что курение портит и желтит зубы, делает противным запах изо рта. Несколько учащихся лицея говорили о том, что многие начинают курить, не задумываясь о последствиях курения. «Мы начинаем курить, втягиваемся и попадаем в зависимость от сигарет и никотина, хотим бросить, но уже не можем, да и не видим причины бросать курить», - это их слова.

Но наша позиция остается неизменной: не этим нужно удивлять людей и самоутверждаться! И хотим работать над этим вопросом.

Мы хотим донести до них известные истины: курение подростков, в первую очередь, сказывается на здоровье, на нервной и сердечнососудистой система. Курение отрицательно влияет на успеваемость в школе. Число не успевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Средний возраст начала курения в России резко снизился, до 10-11 лет. Никотин - это яд! Каждый день, закулив хотя бы одну сигарету - мы убиваем себя и свой организм.

Курящая беременная женщина приносит страшные страдания не только себе, но и еще нерожденным, беззащитным детям.

Чтобы подростков отвлечь от курения мы предлагаем им заниматься спортом (уже есть договоренность с тренером по САМБО, чтобы он вел занятия с подростками лица.) Для девочек мы пытаемся найти тренера по фитнесу или аэробике, или преподаватель по танцам. Мы считаем, что у человека есть неотъемлемое право человека жизнь, закрепленное Всеобщей декларацией прав человека и конституциями большинства стран, каждый человек имеет право дышать чистым воздухом, не загрязненным табачным дымом, не тратить драгоценное время на курение, не болеть, не думать о «плохих» сосудах, быть активным даже в преклонном возрасте, и жить с мыслью «**Здорово быть здоровым!**».

Сведения об авторах:

1. Подкорытова Дарья Владимировна  
Шабалдина Мария Александровна
2. Березовский городской округ, Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №3 «Альянс», 9 класс «А»
3. 9617744149 (куратор - Зоммер Ольга Константиновна, заместитель директора лицея по воспитательной работе)
4. 9126712104 (координатор - Бекенова Ирина Леонидовна, классный руководитель)