

КУРИТЬ — ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!*

ОБЩЕШКОЛЬНАЯ ДЕКАДА.**ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ ПО АНТИРЕКЛАМЕ КУРЕНИЯ**

А. С. Бикеева**

Уважаемые коллеги, бывает так, что наши с вами педагогические нравоучения на тему «Курение — это вредно» не всегда оказываются эффективными по силе своего воздействия на школьников. Ни в коем случае не отвергая лекций и бесед о вреде курения (надо использовать все методы в пропаганде здорового образа жизни!), я предлагаю дополнить эти «умные разговоры» ещё и интересной, занимательной, творческой деятельностью. Например, организовав в своём учебном заведении неделю (декаду, месячник) под названием «Мы не курим!» и под девизом «Курить — здоровью вредить!».

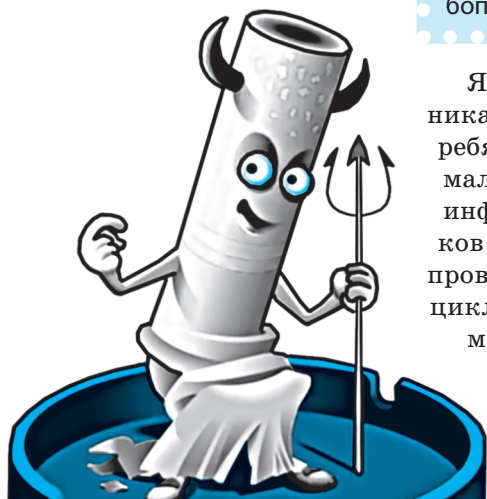
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Кстати, названия мероприятия и девиз можно придумать вместе со школьниками. За месяц до мероприятия объявляем конкурс на лучшее название и девиз. Развешиваем по школе информацию о готовящемся мероприятии, создаём штаб или оргкомитет подготовки из школьников и педагогов. Можно включить в штаб родителей учеников и ветеранов (бывших выпускников) школы.

Каждую составляющую нашего большого общешкольного мероприятия по антирекламе курения я в предлагаемых материалах называю «Дело» и нумерую их. На усмотрение учителя можно взять из предлагаемых разработок и провести с ребятами только одно «Дело» или два «Дела», а можно и больше.

Коллеги, разумеется, вы можете и должны дополнять мои идеи своими идеями, «Делами», мероприятиями.

Оказавшись в Северной Америке, я, человек некурящий, неожиданно для себя обратила внимание на оформление их заморских пачек сигарет. Такими они были яркими, столько там было информации! Информации любопытной, жизненной, страшной, предостерегающей.



Я, как учитель английского языка, решила изучить со своими учениками эту полезную информацию с сигаретных пачек, заодно научив ребят многим новым словам и медицинским терминам. Но мне подумалось, ведь не все языковые группы готовы к восприятию подобной информации на иностранном языке. Языковая подготовка школьников — разная. А «контрпропаганду» курения мы, учителя, должны проводить во всех классах, со всеми детьми. Поэтому, разрабатывая цикл занятий и мероприятий по антирекламе курения, я почти все материалы даю как на английском (материалы на английском языке можно найти в профессиональных журналах для учителей английского языка), так и на русском языке.

Возможно, учителя биологии, ОБЖ и английского языка объединят свои усилия при подготовке и проведении мероприятий против курения среди школьников.

* По материалам книги А. Бикеевой «Английский язык : Интеллектуальные игры для школьников»: <http://www.ozon.ru/context/detail/id/31964791/>; <http://www.labirint.ru/books/481989/>

** А. С. Бикеева, учитель, педагог, филолог, преподаватель английского языка, г. Самара.

ДЕЛО ПЕРВОЕ. ЗАНЯТИЕ «КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ? — ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС!»

Тексты на сигаретных пачках, которые продаются в Канаде и США

Учитель начинает занятие с вопроса к учащимся, что может быть изображено, написано, напечатано на пачках сигарет, и что, по их мнению, там должно быть обязательно.

Учащиеся дают ответы.

Выслушав ребят, учитель рассказывает им, что в Северной Америке сигаретные пачки несут сильную антирекламу курения.

Во-первых, на пачках сигарет напечатана серия «страшных фотографий». На разных пачках сигарет можно увидеть, к примеру, такие снимки:

- кровоточащие, гнилые, полуразрушенные зубы, которые видны в страшном оскале человеческого рта, снятого крупным планом;
- унитаз с кровавой мочой в нём;
- высунутый изо рта язык, поражённый онкологической опухолью;
- человек, лежащий на больничной кровати в реанимации, весь в медицинских трубках и в окружении медицинских приборов;
- ослепший человеческий глаз крупным планом и разные медицинские инструменты, с помощью которых проводится глазная операция;
- фото кашляющего и задыхающегося человека, с кислородными трубками, входящими в его ноздри;
- человеческое сердце крупным планом с видом лопнувшего на нём сосуда, из которого бежит ручеек крови;
- ребёнок, спящий в детской кроватке, окутанный клубами сигаретного дыма.

Во-вторых, на сигаретных пачках рядом со «страшными картинками» напечатана краткая информация о том влиянии, которое оказывает курение на человеческий организм, а также списки химических веществ, содержащихся в сигаретах и сигаретном дыме. Текст на каждой сигаретной пачке — краткий и ёмкий.

В-третьих, на обратной стороне сигаретной пачки могут располагаться советы, как бросить курить и куда можно обратиться за помощью, чтобы преуспеть в этом.

В-четвёртых, в каждой сигаретной пачке большинства крупных табачных фирм-производителей есть вкладыши, тоже несущие в себе антирекламу курения. Таких вкладышей много и они по своему содержанию разные. Это и медицинская информация о последствиях курения и болезнях, напрямую связанных с курением; и рассказы простых людей о том, какое влияние на всю их жизнь оказало курение; и статистические данные о курении и его последствиях.

В-пятых, и на пачках сигарет, и на вкладышах в них могут быть напечатаны фотографии разных людей и их рассказы о том, какое влияние на их жизнь оказало или оказывает курение.

Отгадываем загадку!

Далее учитель предлагает ребятам следующую «загадку». Как в английском языке называют сигарету? Выслушав все версии школьников, учитель озвучивает правильный ответ. Прозвище сигареты на английском языке — «гвоздик от гроба». На доске можно записать по-английски: «*cigarette — a coffin nail*».

Работаем с карточками

После вступительного рассказа учитель начинает объяснять ребятам задание, которое им предстоит выполнить по карточкам, какие они вскоре получат. В зависимости от количества школьников в классе (группе), можно раздать им по две карточки или по одной. Раздаточный материал в виде карточек с напечатанной на них информацией, взятой с сигаретных пачек, учитель подготавливает заранее.

Самое простое — сделать ксерокопии со страниц с сигаретными текстами и разрезать их на отдельные карточки.

В разделе «Карточки на русском языке: первая серия карточек» даны тексты, взятые с 25 различных пачек сигарет, они все пронумерованы. В разделе «Карточки на русском языке: вторая серия карточек» представлены тексты, взятые с 25 вкладышей из сигаретных пачек, на них — буквенные обозначения. Можно разделить эти материалы для нескольких занятий со школьниками — это на усмотрение учителя.

Все аутентичные материалы даны как на русском, так и на английском языке. Если языковой уровень школьников не позволяет работать с материалами на английском языке, то можно делать это на родном языке.

Или так: сначала работаем с материалами на русском языке, а потом повторяем их по-английски, что будет для ребят уже значительно легче.

Ребята получают карточки. Одна серия карточек идёт под номерами: карточка № 1, карточка № 2, карточка № 3, карточка № 4 и т. д. Вторая серия карточек имеет буквенное обозначение: карточка «А», карточка «В», карточка «С», карточка «D» и т. д. Школьники изучают тексты на карточках. На карточках под номерами — тексты с сигаретных пачек, которые продаются в Канаде и США.

На карточках с буквенным обозначением — тексты с вкладышей, которые имеются в сигаретных пачках. Учащиеся изучают свои карточки, затем обмениваются карточками со своими товарищами. Их задача: найти и соединить две карточки — одну с номером, другую с буквой.

Например: Карточка № 3 — Карточка «М»; Карточка № 10 — Карточка «В» и т. д. Это будет обозначать, что соединена сигаретная пачка с тем вкладышем, который в неё вложен.

Обмен карточками осуществляется школьниками по команде учителя. Когда карточки с разными текстовыми фрагментами на них переданы из рук в руки несколько раз, и учащиеся ознакомились с максимальным количеством карточек, учитель даёт команду остановиться в обмене карточек и начать искать подходящую своей карточке пару.

Когда ребята «нашли друг друга», соединив две карточки — одну с номером, другую с буквой — вместе, каждая получившаяся пара школьников зачитывает (рассказывает с подглядыванием в текст) информацию со своих карточек.

Можно выбрать кого-то, кто будет мелом на доске или ручкой на листочке записывать сложившиеся пары: № 5 — «А», № 12 — «С», № 7 — «В» и т. д. Если каждому школьнику будет роздано две карточки (одна с номером, одна с буквой), то каждому придётся выступить дважды и в разных парах.

После прослушивания каждой пары учитель НЕ сообщает ребятам, верно ли были соединены карточки (т. е. текст на сигаретной пачке с текстом

вкладыша этой же пачки). Учитель объясняет в самом конце выполнения задания с карточками, когда его выполняют все, что все участники этого задания выполнили его верно. Учитель говорит: «Ребята, а сейчас неожиданная информация о сигаретных пачках Северной Америки. Дело в том, что строгой привязанности вкладышей к сигаретным пачкам у них нет. В одинаковых сигаретных пачках могут находиться разные вкладыши. Поэтому сегодня все участники этого задания выполнили его правильно. Все тексты, помещённые на сигаретные пачки и внутрь их, информируют людей, взявших эти пачки в руки, предостерегают их о вреде курения и советуют, как можно бросить курить».

Если вам, коллеги, такая работа с карточками покажется слишком сложной (трудно организовать ребят в классе, слишком шумно при поиске «своей пары», трудно готовить отдельные карточки и т. п.), можно распечатать листы с текстом карточек и дать эти копии каждому ученику. Пусть школьники индивидуально работают с текстами карточек, изучая и сопоставляя их, а также записывая получившиеся пары карточек (цифра — буква) на отдельных листочках.

Продолжение следует ►►

Новые интернет-технологии для учителей! Спешите скорее обучиться!



«Дистанционная Академия» приглашает на фестиваль мастер-классов в феврале!

- 1 **Выбирайте один или все три мастер-класса:**
 - «Секреты добавления интерактивности в учебную презентацию».
 - «Создание образовательного видео».
 - «Сервисы для создания ментальных карт».
- 2 Зарегистрируйтесь на сайте: **www.d-academy.ru**.
Даты проведения мастер-классов смотрите на сайте.
- 3 В указанный день подключайтесь к виртуальному мастер-классу и делайте всё вместе с «Дистанционной Академией».
- 4 Получайте актуальные и интересные знания!

Стоимость одного
мастер-класса — 350 руб

Стоимость трёх
мастер-классов — 750 руб



Все участники
получат сертификат!

Научитесь организовывать обучение и досуг с помощью интернета и облачных технологий! Это, правда, просто!

Все вопросы присылайте на электронную почту: tutor.d.academy@gmail.com.

До встречи онлайн!

www.d-academy.ru



КАРТОЧКИ К МЕРОПРИЯТИЮ

Дело первое. Занятие «Курить или не курить? — Вот в чём вопрос!»



Карточки на русском языке: первая серия карточек

Карточка № 1

Предупреждение: там, где есть дым, есть цианистый водород.

Табачный дым содержит цианистый водород. Он может вызывать головные боли, головокружение, слабость, тошноту и боли в животе, как у курящих, так и у некурящих.

Лёгкие сигареты. Токсические выбросы на единицу:

- Копоть — 7,1–26 мг
- Никотин — 0,91–2,7 мг
- Угарный газ — 7,8–25 мг
- Формальдегид — 0,069–0,11 мг
- Цианистый водород — 0,124–0,23 мг
- Бензол — 0,041–0,073 мг

Карточка № 4

Изображение на сигаретной пачке: фотография кашляющей девочки, сидящей на заднем сиденье автомобиля.

Предупреждение: курение в автомобиле вредит не только вам, но и всем, находящимся в салоне.

Даже если окна в автомобиле открыты, это не защищает присутствующих от более чем 70 канцерогенов, имеющихся в табачном дыме.

У вас есть сила воли — значит, есть выход.

Позвоните нам: ...

Карточка № 2

Предупреждение: риск слепоты.

Курение может увеличить риск заболевания возрастной дистрофией жёлтого пятна. Это — состояние, которое может вызвать необратимую потерю зрения. В большинстве случаев данное заболевание не имеет эффективного лечения.

Табачный дым содержит бензол — химическое вещество, вызывающее рак.

Вам нужна помощь, чтобы бросить курить? Позвоните нам: ... Или посетите сайт: ...

Карточка № 5

Изображение на сигаретной пачке: цветная фотография человеческого сердца в руках хирурга.

Предупреждение: курение — одна из главных причин заболеваний сердца.

У курящих людей заболевания сердца возникают в четыре раза чаще, чем у некурящих.

Вы можете бросить курить. Мы можем вам в этом помочь: ...

Карточка № 3

Изображение на сигаретной пачке: обнажённый живот беременной женщины и рука медсестры со шприцем, готовящаяся сделать укол.

Предупреждение: не хотите ли табачного дыма? — Спасибо, не надо!

Табачный дым содержит множество токсичных веществ, которые могут навредить ребёнку в утробе матери.

Вы можете бросить курить. Мы можем помочь. Позвоните нам: ...

Карточка № 6

Изображение на сигаретной пачке: фотография человека, показывающего язык с раковой опухолью на нём.

Предупреждение: рак полости рта.

Эти белые пятна — форма рака полости рта, вызываемого преимущественно курением. Даже если вы останетесь в живых, вы можете потерять часть языка или весь язык.

Вам нужна помощь, чтобы бросить курить? Звоните: ...



Карточка № 7

Изображение на сигаретной пачке: цветная фотография молодой женщины с испорченными зубами.

Предупреждение: когда вы курите, это отражается на вашей внешности.

Табак вызывает привыкание и вреден для здоровья. У вас есть сила воли — значит, есть выход. Позвоните нам: ...

Табачный дым содержит цианистый водород — ядовитый газ.

Карточка № 11

Изображение на сигаретной пачке: фотография молодого человека болезненного вида.

Предупреждение: инсульт может сделать вас инвалидом. Курение — одна из главных причин инсульта.

Табачный дым содержит химические соединения, которые могут нанести вред органам дыхания.

Карточка № 8

Изображение на сигаретной пачке: фотография женщины с кислородными трубками в носу.

Её зовут Лена. Вот её история.

«Мне мучительно даже просто дышать. От курения мои лёгкие сворачивались четыре раза, прежде чем мне поставили диагноз «эмфизема». Мне 42 года. Без кислородного баллона мне кажется, что я дышу через соломинку.

Предупреждение: табачный дым содержит более 70 химических соединений, которые могут вызвать рак.

Карточка № 12

Изображение на сигаретной пачке: цветная фотография людей, играющих на лужайке.

Отказаться от курения? А что мне это даст? Почему я должен бросить курить?

- Избавившись от табачной зависимости, я обрету контроль над своей жизнью.
- Я хочу быть в лучшей форме во всех своих делах.
- Я хочу быть здоровым и энергичным.
- Я хочу вознаградить себя сэкономленными деньгами.

Карточка № 9

Изображение на сигаретной пачке: цветная фотография унитаза с кровавой мочой в нём.

Предупреждение: курение вызывает рак мочевого пузыря.

Ядовитые химические соединения в табачном дыме поражают внутреннюю оболочку мочевого пузыря, вызывая рак. Наиболее частый симптом — наличие крови в моче.

Карточка № 13

Изображение на сигаретной пачке: фотография пациента в больнице, лежащего на кровати с кислородными трубками в ноздрях.

Предупреждение: курение вызывает рак лёгких.

85 % случаев рака лёгких является результатом курения. 80 % больных раком лёгких умирают в течение первых трёх лет. Каждая выкуренная сигарета увеличивает риск заболевания раком лёгких.

Карточка № 10

Изображение на сигаретной пачке: фотография детской кроватки с ребёнком в густых клубах сигаретного дыма.

Предупреждение: табачный дым вреден для всех окружающих.

Грудные дети, находящиеся рядом с курильщиком, подвергаются повышенному риску умереть от синдрома внезапной младенческой смерти.

Карточка № 14

Предупреждение: табачный дым вреден для здоровья маленьких детей.

Курение во время беременности замедляет рост плода в утробе матери. Эти младенцы рождаются с маленьким весом и могут отставать от своих сверстников в физическом развитии. При этом увеличивается риск детских заболеваний, инвалидности и смерти.

Для получения подробной информации о табакокурении и о способах преодоления табачной зависимости поговорите с врачом.



Карточка № 15

Предупреждение: вы не единственный, кто курит эту сигарету. Дымом от сигареты дышит не только сам курильщик. Окружающие невольно становятся пассивными курильщиками, вдыхая табачный дым, содержащий более 50 канцерогенных веществ.

Карточка № 20

Изображение на сигаретной пачке: фотография комнаты, наполненной клубами табачного дыма.

Предупреждение: там где дым, там яд. Табачный дым содержит более 50 канцерогенных веществ.

Карточка № 16

Изображение на сигаретной пачке: фотография человеческого сердца с лопнувшим кровеносным сосудом, из которого сочится кровь — результат закупорки артерии.

Предупреждение: курение «разбивает сердца».

Табакокурение может привести к закупорке артерии вашего сердца. Закупоренные артерии вызывают сердечные приступы и могут привести к смерти.

Карточка № 21

Изображение на сигаретной пачке: фотография кашляющего мужчины.

Предупреждение: от курения появляется одышка.

Табакокурение приводит к лёгочным заболеваниям, которые могут сделать вас инвалидом или привести к смертельному исходу — таким как эмфизема.

Карточка № 17

Предупреждение: количество людей, умирающих каждый год от заболеваний, связанных с табакокурением, сопоставимо с населением небольшого города. По оценкам специалистов, количество смертей в Канаде за один год составляет:

- убийства — 510;
- алкоголь — 1900;
- автомобильные аварии — 2900;
- самоубийства — 3900;
- курение — 45 000.

Карточка № 22

Изображение на сигаретной пачке: цветная фотография человеческого мозга с лопнувшим кровотокающим сосудом.

Предупреждение: курение может привести к инсульту.

Табачный дым может привести к закупориванию артерий головного мозга и стать причиной инсульта. Это означает инвалидность и смерть.

Карточка № 18

Предупреждение: дети берут пример со взрослых. Вероятность того, что ваши дети будут курить, в два раза выше, если курите вы. Половина всех ранних смертей среди заядлых курильщиков случается именно из-за табакокурения.

Карточка № 23

Изображение на сигаретной пачке: фотография пепельницы, полной дымящихся окурков.

Предупреждение: даже окурки несут угрозу вашему здоровью.

Дым от прикуренной сигареты содержит токсичные вещества, такие как цианистый водород, формальдегид и бензол. Пассивное курение может привести к смерти от рака лёгких и других заболеваний.

Карточка № 19

Изображение на сигаретной пачке: цветная фотография страшного рта с кровоточащими дёснами и гнилыми зубами.

Предупреждение: курение приводит к заболеваниям полости рта. Сигаретный дым вызывает рак полости рта, заболевания дёсен и ведёт к потере зубов.

Карточка № 24

Предупреждение: курение может сделать вам импотентом.

Курение может вызвать сексуальную импотенцию из-за уменьшения кровотока к половым органам и к снижению эрекции.



Карточка № 25

Изображение на сигаретной пачке: фотография курящей молодой женщины, которая стоит возле кровати, где спит ребёнок.

Предупреждение: табачный дым вреден для здоровья младенцев.

Табакокурение во время беременности увеличивает риск преждевременных родов. Недоношенные дети подвержены большому риску заболеваний, инвалидности и младенческой смерти.

Карточки на русском языке:
вторая серия карточек

Карточка «А»

Вы можете бросить курить! Табачные продукты вызывают сильную зависимость.

- Если вы намереваетесь бросить курить, очень полезным будет выработать план и придерживаться его.
- Настраивайте себя. Если вы хотите, чтобы окружающие помогали вам, назовите им день, с которого вы бросаете курить.
- Продумайте и запишите причины, по которым вы бросаете курить. В случае соблазна снова закурить посмотрите на свои записи, чтобы напомнить себе, почему вы бросаете курить.

Для получения более полной информации о табаке, о его воздействии на здоровье и о способах преодоления табачной зависимости поговорите с доктором, медсестрой или фармакологом.

Карточка «В»

Когда возникают позывы к курению, у большинства людей они длятся всего лишь несколько минут. Когда вы бросаете курить, у вас могут возникнуть сильные позывы к курению. Это — естественная часть процесса прекращения курения. Мозг привыкает к отсутствию никотина. Чем больше вы сопротивляетесь этим позывам, тем реже они возникают.

У нас есть всё необходимое для того, чтобы избавиться от табачной зависимости. Никотин — это наркотик в табаке, который вызывает зависимость.

Карточка «С»

Изображение на сигаретной пачке: фотография беременной женщины в глубокой задумчивости.

Думаете родить ребёнка? Бросьте курить до беременности. Это увеличит ваши шансы родить здорового ребёнка. Это также снизит риск:

- выкидыша;
- мёртворождения;
- рождения ребёнка с серьёзными патологиями.

Хотя прекращение курения более благоприятно до зачатия, бросить курить не поздно и во время беременности. Посоветуйтесь с врачом.

Карточка «D»

Изображение на сигаретной пачке: цветная фотография маленького мальчика в респираторе.

Ваши дети страдают от вашего пристрастия к курению. Пассивное курение вызывает более частые и более тяжёлые астматические приступы у детей.

Вы можете бросить курить. Мы можем вам в этом помочь: ...

Карточка «Е»

Изображение на вкладыше: цветная фотография пожилой пары. Люди гуляют, держась за руки.

Никогда не поздно бросить курить.

Прекращение курения увеличивает продолжительность жизни и улучшает её качество.

Люди, бросившие курить, увеличивают свои шансы прожить дольше. Их общее состояние здоровья улучшается, что ведёт к более высокому качеству жизни.

Бросить курить никогда не поздно. Независимо от возраста вы почувствуете значительное улучшение состояния своего здоровья.

У вас появится больше энергии, вы будете жить более полной жизнью.

Посоветуйтесь со специалистом (доктором или фармакологом): ...



Карточка «F»

Как может мне помочь телефонная горячая линия по курению?

Когда вы звоните по горячей линии ..., вы будете говорить один на один со специалистом по прекращению курения, который поможет вам:

- составить индивидуальный план избавления от табачной зависимости;
- получить информацию и методы избавления от курения;
- справиться с позывами закурить и симптомами, возникающими при отказе от курения;
- найти необходимые службы и ресурсы в вашем районе проживания.

Есть много причин, чтобы бросить курить. Какие причины у вас?

Табачная зависимость — это наиболее предотвратимая причина преждевременной смерти и болезней.

Карточка «I»

Изображение на сигаретной пачке: цветное изображение календаря с пустым местом для записи.

Никогда не оставляйте попыток бросить курить.

Большинство курильщиков предпринимают несколько попыток, прежде чем бросить курить окончательно.

Рассматривайте каждую попытку как ценный опыт, а не провал или поражение. Никогда не оставляйте попыток бросить курить.

Выберите дату, когда вы бросите курить. Запишите её или расскажите кому-нибудь о ней.

Карточка «L»

Как мне может помочь горячая линия? Когда вы позвоните нам, то...

- Вы получите индивидуальную поддержку профессионального консультанта.
- Вы можете выбрать подходящие вам эффективные методы лечения и стратегии.
- Воспользовавшись профессиональной помощью, вы удваиваете свои шансы на успех.

Карточка «J»

Вы можете!

У вас хватит силы воли бросить курить.

Почему бы не укрепить свою силу воли и тем самым увеличить шансы на успех? Позвоните нам на горячую линию:...

- Вы получите индивидуальную поддержку профессионального консультанта.
- Вы можете выбрать подходящие вам эффективные методы лечения и стратегии.
- Воспользовавшись профессиональной помощью, вы удваиваете свои шансы на успех.

Карточка «M»

Если у меня рак лёгких, каковы мои шансы выжить?

- Ваши шансы выжить очень малы.
- 60 % больных раком лёгких умирают в течение первого года.
- Менее 15 % больных раком лёгких проживут пять лет после постановки диагноза.

Курение является причиной рака лёгких в 80 % случаев.

Бросив курить, вы сокращаете риск заболевания раком лёгких.

Карточка «K»

Может ли курение вызвать другие заболевания лёгких, кроме рака?

Да! Табакокурение является причиной эмфизематозного и хронического бронхита. Курение разрушает воздушные капилляры лёгких и резко ограничивает ток воздуха в лёгких. Курильщик может испытывать приступы удушья и может стать зависимым от кислородного баллона. Каждый год более 9.000 канадцев умирают от нераковых лёгочных заболеваний, вызванных табакокурением.

Отказ от курения снижает вероятность лёгочных заболеваний.

Карточка «Г»

Изображение на сигаретной пачке: фотография улыбающейся молодой женщины.

Её зовут Сюзанна. Вот её история:

«Мне надоело испытывать чувство вины. Бросить курить — трудно, для этого нужна сила воли. Мне надоело испытывать чувство вины. Я стыдилась того, что я курю. Когда я была готова бросить, я позвонила на горячую линию и с их помощью я преодолела первые несколько дней тяги к курению.

Постепенно я гордилась собой всё больше и больше. Я всё больше и больше укреплялась в решимости бросить курить».

Сюзанна

Предупреждение: табачные изделия вызывают сильное привыкание.

На многих сигаретных пачках написано: «Ваши комментарии важны. Присылайте их по адресу: ...»

Карточка «N»

Может ли пострадать здоровье моего ребёнка, если я буду курить во время беременности? Да. Курение во время беременности создаёт серьёзные риски для здоровья ребёнка. Младенцы, рождённые у курящих матерей, чаще нуждаются в госпитализации. Риск детской смертности более высок. Существует связь между курением во время беременности и синдромом внезапной младенческой смерти. Не рискуйте здоровьем своего ребёнка. Лучшее решение — бросить курить.

Карточка «P»

Увеличивается ли риск сердечного приступа от того, что я курю? Да.

Табакокурение втрое увеличивает риск сердечных заболеваний. Вдыхание табачного дыма может привести к: повреждению внутренней оболочки кровеносных сосудов; снижению содержания кислорода в крови; образованию закупорок в сосудах.

В Канаде от сердечно-сосудистых заболеваний, вызванных курением, умирает 17 000 человек в год. От сердечно-сосудистых заболеваний умирает больше курильщиков, чем от рака.

Бросив курить, вы снижаете риск сердечного приступа.

Карточка «H»

Вас мучает кашель по утрам? Посредством кашля ваши лёгкие предупреждают вас о том, что пора бросать курить.

Когда вы бросите курить:

- в течение первых нескольких месяцев вы будете меньше кашлять и задыхаться, вы будете всё реже испытывать одышку;
- в течение первых пяти лет, после того, как вы бросите курить, заболевания дыхательных путей, такие как бронхит и пневмония, будут случаться значительно реже.

Вы можете бросить курить и начать дышать легче.

Карточка «Q»

Вы можете бросить курить!

Табачные изделия вызывают сильную зависимость. Если вы хотели бы бросить курить, следует знать, что заставляет вас курить. В течение нескольких дней наблюдайте за тем, когда и где вы обычно курите. Заметьте, насколько сильно ваше желание курить, и какое при этом ваше настроение. Запишите ваши наблюдения.

Этот список подскажет вам, когда и где могут возникнуть тяга к курению. По возможности избегайте таких ситуаций.

Помните — каждую сигарету нужно будет чем-то заменить.

Помните — тяга к курению со временем ослабнет.

Карточка «O»

Изображение на сигаретной пачке: фотография двух школьников. «Не отравляйте нас!»

Предупреждение: в сигаретном дыме, вдыхаемом окружающими, содержится угарный газ, аммиак, формальдегид, бензопирин и нитрозамины. Эти химические вещества могут нанести вред здоровью ваших детей.



Карточка «R»

Табачные изделия вызывают сильное привыкание.

Табак содержит никотин — вещество, которое при поступлении в организм через табачные продукты вызывает сильное привыкание.

Никотин оказывает на организм человека воздействие, сопоставимое с действием героина и кокаина. Многим курильщикам очень трудно бросить курить.

Поговорите со специалистом по поводу терапевтического лечения от табакозависимости. Вам может потребоваться несколько попыток, но, к счастью, многим курильщикам всё-таки удаётся бросить курить.

Карточка «T»

Вы можете бросить курить!

Когда вы бросите курить, поначалу вы будете испытывать головные боли, раздражительность, тревожность и нарушение сна. Хотя это и неприятно, это — нормальное явление для первых трёх-четырёх дней после прекращения курения.

Не беспокойтесь, эти симптомы сигнализируют о том, что ваш организм начинает исцеляться.

Помните, со временем тяга к курению ослабевает.

Карточка «S»

Вы можете бросить курить!

Если вы собираетесь бросить курить, составьте план и придерживайтесь его. Это поможет преодолеть вашу зависимость.

Очень важен самонастрой. Если хотите, чтобы окружающие помогали вам, расскажите им о дате, с которой вы бросаете курить.

Запишите причины, почему вы хотите бросить курить. Когда вы испытываете соблазн закурить, посмотрите на свои записи и вспомните, почему вы решили бросить курить.

Карточка «U»

Вы можете бросить курить!

Если вы решили бросить курить, заручитесь поддержкой друзей и родственников, расскажите им о дате, когда вы бросаете курить.

Вы должны быть готовы к сильным позывам к курению и заранее знать, как справиться с ними. Помните, тяга к курению со временем ослабевает.

Карточка «V»

Может ли курение вызвать поражение головного мозга? Да, курение может привести к поражению головного мозга.

Табак повреждает кровеносные сосуды и ведёт к образованию кровяных бляшек в сосудах головного мозга. А это — инсульт.

Инсульт обычно приводит к тяжёлой инвалидности, такой как паралич и потеря речи. Инсульт также может привести к смерти.

В Канаде более 2500 человек ежегодно умирают от инсульта, связанного с табакокурением.

Карточка «W»

Ваше здоровье. Выбирать вам.

- Никотин заставляет ваше сердце биться гораздо быстрее, и это может навредить ему.
- Никотин может привести к закупорке кровеносных сосудов, из-за чего сердце начинает работать более напряжённо, чтобы снабжать кровью весь организм. Это может привести к сердечному приступу или инсульту.
- В табачном дыме кислород замещается угарным газом. В результате в лёгкие попадает меньше кислорода, а сердце вынуждено биться ещё быстрее, чтобы поставлять необходимое количество кислорода в организм.
- В результате табакокурения лёгкие молодых людей поражаются гораздо быстрее, чем у людей зрелого возраста. Табакозависимость у молодых людей наступает также быстрее, а бросить курить им тяжелее.



Карточка «Х»

Вы можете бросить курить! Выберите для себя день, когда вы бросите курить. Вы должны знать, какой день будет вашим первым днём без курения. Просыпаясь каждое утро, говорите себе: «Сегодня я не курю. И это — мой выбор». Занимайте себя какими-либо делами. Когда у вас появляется тяга к курению, попробуйте следующую стратегию её подавления:

- Тянет закурить? Отложите это хотя бы на десять минут.
- Глубоко дышите. Вдохните глубоко один или два раза.
- Пейте холодную воду мелкими глотками.
- Займитесь чем-нибудь, попробуйте отвлечь себя каким-нибудь делом.

Карточка «У»

Может ли пассивное курение навредить моей семье? Да.

Дым от горящего кончика вашей сигареты и дым, выдыхаемый вами, одинаково опасны. Они могут навредить вашей семье, особенно детям.

Дети, которые вдыхают дым от курения, страдают от инфекций органов грудной клетки, бронхита, ушных инфекций и приступов астмы.

Пассивное курение также является фактором, приводящим к смерти от рака лёгких у некурящих взрослых.

Лучшее решение — бросить курить. Но если вы всё-таки курите, то не курите в помещении.

По секрету всему свету

СЛОВА-РАЗРУШИТЕЛИ. ИЛИ ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ

В ходе проведённых исследований доктору Пезешкиану удалось найти связь между словами-разрушителями и заболеваниями, которые они создают.

- ▶ Гипертония: поддать жару, выпустить пар, подстёгивать, лопнуло терпение
- ▶ Инфаркт: удар в сердце, сердце разрывается, принимать близко к сердцу
- ▶ Заболевания крови: выжимать все соки, это вошло в мою плоть и кровь, высасывать кровь.
- ▶ Бронхиальная астма, синдром гипервентиляции: перекрыть кислород, чихать на (кого-то, что-то), дать волю своему гневу, найти отдушину.
- ▶ Мигрень, метеозависимость: сплошная головная боль, голову сломать, рисковать головой, головняк (слэнг).
- ▶ Заболевания печени и желчного пузыря, ожирение: чтоб жизнь мёдом не казалась, мне горько, никакой радости, достать до печёнок.
- ▶ Онкология: что-то грызёт, сам себе не принадлежу, сам себе не рад, надоело до смерти, отравлять жизнь.
- ▶ Урология: моча в голову ударила, смертельно устал, нет сил.
- ▶ Остеохондроз: сели на шею, сбросить груз с плеч, нести свой крест.
- ▶ Язва: заниматься самоедством, не перивариваю (кого-то, что-то), вьедливый.
- ▶ Аллергия, заболевания кожи: не хотел бы оказаться в чьей-то шкуре, легко ранимый, тонкокожий.
- ▶ Подагра: хромать на обе ноги, непролазный, нестойкий, шаткий.
- ▶ Заболевания глаз, ухудшение зрения: глаза б мои не смотрели, страшно смотреть на мир.
- ▶ Ухудшение слуха: замолчи, не хочу слышать, ой, не говори, закрой рот.
- ▶ Депрессия: моё терпение лопнуло, бесит, колотит, трясёт, мерзко, не морочь голову.

<http://www.epochtimes.com>