**Эссе на тему:**

**« Стань собой – стань свободным!»**

**Целоваться с курящей девушкой, всё равно, что облизывать пепельницу»**

**«Курильщик – сам себе могильщик»**

**(народный молодёжный фольклор)**

 Лицо землистого цвета с желтоватым оттенком, сухая кожа, паутина мелких морщинок, тёмные зубы, бурые пятна на пальцах, осипших голос, неприятный запах изо рта… Понравится Вам такая женщина? Неправда ли страшная Баба-Яга из сказки… А это лишь несколько штрихов портрета женщины-курильщицы. К сожалению, в последние годы, курение получило широкое распространение у молодых девушек и женщин. Почему же девушки, зная о вреде табака, всё таки начинают курить? Многие начинают курить, подражая своим родителям или любимым «звёздам» с телеэкрана. Первые сигареты создают у молодёжи иллюзию самоутверждения и как бы «восполняют», а вернее маскируют недостаток общей культуры. Молодым юношам и девушкам кажется, что они похожи на «крутого парня/девушку» без комплексов, которого ничего не волнует. Они считают шиком, когда с независимым, как им кажется «взрослым» видом они проходят на улице с сигаретой в зубах. Любимым местом для общения становится туалет, подворотня или тёмный «закуток» под деревьями. Современной наукой доказано, что организм женщины более чувствителен к табачной интоксикации, чем организм мужчины. Курящая женщина всегда выглядит старше, чем некурящая. Это отражается на её внешнем виде, и кроме того, курение оказывает отрицательное влияние на нервную систему деятельность желёз внутренней секреции, уменьшает способность к зачатию, увеличивает возможность выкидыша, нарушает развитие плода беременных. Не забывайте, что табачный дым, содержащий сотни различных вредных веществ (никотин, угарный газ, сероводород, синильную кислоту…), подрывает здоровье не только курящего, но и тех, кто его окружает. Так курящие родители способствуют отравлению собственных детей. Список последствий можно продолжать. Геннадий Космынин писал по этому поводу так:

«Утром наполнить спешу никотином хилые лёгкие. Пусть похрипят.

Так я воюю и с медициной, и с утвержденьем – «Курение - яд!»

Это непросто: щёки обвисли, сердце в груди совершает прыжки.

Выпали волосы. Спутались мысли. Руки дрожат. Под глазами мешки.

Но с ненавистным журналом «Здоровье», что издаётся на радость ханже,

Вплоть до победы биться готов я. Врач успокоил: «Недолго уже…»

В результате социологических исследований в Самарской области отмечается крайне высокая распространенность употребления табака среди молодежи. Практически все учащиеся (93.5%) знают, что курения вредит здоровью, однако 65.5% опрошенных пробовали курить. Знакомство «с сигаретой» происходит в раннем возрасте, начиная с 8.5 лет. Вовлечение в курение приходится на возрастную группу 14-15 лет (28%). Основное место в структуре определенных мотивов, побудивших ребенка попробовать закурить, занимают приписываемые в рекламе образы: создание «особого имиджа», «моральная поддержка» при стрессе. Показатели распространенности курения среди женщин продолжают расти, в то время как число курящих мужчин достигло своего наивысшего значения и начало снижаться. Социологические исследования, проведенные в 2010 году в Самарской области, показывают, что распространенность курения среди женщин в возрасте 25 – 34 года составляет 27.8%, а среднее число выкуриваемых сигарет в день – 12.04. Среди опрошенных девушек – школьницы (11 – 16 лет) курят 23.08%.

Несвободный человек – человек, зависимый от никотина, алкоголя, наркотиков и т. д. **Как же стать свободным, самим собой?**

**Только представь…** Активное курение отнимает до 10 лет жизни. У курящих подростков на 5% и более снижается объём памяти. Интересный факт: в 1934 году во французском городе Ницца компания молодёжи устроила соревнование – кто выкурит больше папирос! Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончались на месте, выкурив 60 папирос…

**Знай,** что приобщение к алкоголю и наркотикам, табакокурению происходит на «тусовках», вечеринках, дискотеках. Если тебе предложили попробовать, стали «давить», **ПОМНИ,** что у тебя есть право сказать **«НЕТ»** и не чувствовать себя виноватым, ведь ты отклоняешь предложение, а не самого человека. **Прежде чем взять первую сигарету в рот, ответь на вопросы:**

Для чего мне это нужно? Как это отразится на моём здоровье? Что я от этого буду иметь? Итак, лучше всего не курить… Каждому человеку вовсе не нужно курение. Простое любопытство приводит к зависимости от сигареты. Курение не может хорошо отразиться на здоровье. Ведь в табачном дыму может раствориться твоё здоровье, а тебе это надо? Иметь от курения хорошее невозможно. Во – первых, это «замусоривает» твой организм. Во-вторых, ты пока не понимаешь, что постепенно убиваешь себя. Курение может стать причиной всех твоих потерь. Возможные успехи в спорте, здоровая жизнь могут стать невозможными от плохой привычки. На сигареты уходит много денег, которым можно найти лучшее применение. Курение не делает тебя ни взрослее, ни умнее! **Задумайся!**

Приоритетным направлением ежегодного послания президента РФ Медведева Д.А. к Федеральному собранию прозвучала забота о здоровье детей, молодежи и демографической ситуации. 23 сентября 2010 года утверждена распоряжением Правительства РФ **Концепция** **осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы.** Целью Концепции является создание условий для защиты здоровья россиян от последствий потребления табака и воздействия табачного дыма путем реализации мер, направленных на снижение потребления табака и уменьшение его воздействия на человека.

В концепции чётко обозначены меры, направленные на снижение потребления табака гражданами РФ. Это ценовые и налоговые меры по сокращению спроса на табак, защита от воздействия табачного дыма, меры по снижению количества вредных веществ в табачных изделиях и информированию потребителей табака, поэтапный запрет рекламы, спонсорства и стимулирования продажи табачных изделий. А также организация медицинской помощи населению, направленной на отказ от потребления табака, и лечения табачной зависимости, предотвращение незаконной торговли табачными изделиями, Недопущение продажи табачных изделий несовершеннолетним и несовершеннолетними

Итогом реализации Концепции является создание условий для дальнейшего постоянного снижения распространенности потребления табака среди населения, что позволит в долгосрочной перспективе снизить уровень распространенности потребления табака среди населения Российской Федерации до 25 процентов, а также достичь ежегодного снижения показателей заболеваемости и смертности от болезней, связанных с потреблением табака.

**Учитель начальных классов МОУ СОШ №5 «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЛИДЕР» г. о. Кинель Гуляганова Ольга Владимировна.**