МИФЫ О КУРЕНИИ

1.Курение доставляет удовольствие

«Удовольствие» от курения – всего лишь результат привычки, который заключается даже не в самом вдыхании дыма тлеющего табака, а скорее в ритуале, связанном с этим процессом.

2.К**урение бодрит и повышает работоспособность**

В какой-то степени да, но ненадолго. Вскоре опять возвращаются усталость, плохое настроение, ощущение общей разбитости – и требуется новая доза.

3.**Многие люди курят, и ничего – живут**

Сегодня доказана прямая связь между курением и раком легких. Табачный дым разрушает ген р53, который необходим для защиты организма от онкогенных клеток. Так что опасность этого заболевания возрастает у курильщиков примерно на 60%. К тому же курильщики чаще страдают от язвы желудка, сердечно-сосудистых заболеваний и многих других не менее серьезных болезней

4.М**ундштуки и фильтры уменьшают вред табачного дыма**

Увы, это всего лишь рекламные трюки. На самом деле все эти приспособления практически бесполезны и не уменьшают вредное воздействие табачного дыма на организм.

ПУТИ ИСПРАВЛЕНИЯ

Добрая и доверительная семейная атмосфера позволит направить желание самоутвердиться у подростка в другое русло. При наличии такой атмосферы он скорее воспользуется советами родителей и принципами самореализации, поскольку в этом случае влияние родителей для ребёнка будет сильнее влияния сверстников.

Не менее важным в борьбе с подростковым курением и алкоголизмом является пропаганда здорового образа жизни, профилактические беседы с детьми и популяризация спорта. Но всё это возможно только, в случае, если ребёнку дают возможность самоутвердиться в доверительной семейной атмосфере, а не под тоталитарным давлением старших членов семьи.