***СОВЕТЫ ВЗРОСЛЫМ***

***(правда, об электронной сигарете)***

 Основная мотивация перехода на электронные сигареты – забота о здоровье человека.

 Что бы там не писали производители электронных сигарет, но они как-то обходят стороной вред от никотина.

 Никотин – основное вещество, содержащееся в табаке, вызывающее зависимость. При курении электронных сигарет никотин попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме. Способность никотина связываться с никотиновыми рецепторами центральной нервной системы и другими структурами, обуславливает возникновение пристрастия к никотину. Кроме того никотин способствует сужению кровеносных сосудов из-за этого начинается кислородное голодание головного мозга и других органов.

 Производители электронных сигарет утверждают, что сигарета поможет человеку бросить курить, давайте разберемся, так ли это.

 У курильщика имеется психологическая зависимость от курения. Психологическая зависимость – это неконтролируемая тяга к чему либо. В нашем примере – это к курению. Может ли электронная сигарета помочь в преодолении психологической зависимости? Думаем, что нет. Ведь человек будет курить электронную сигарету, которая имеет очень похожую форму, он будет продолжать считать, что курение остается значительной частью его жизни, у него не будет никакого изменения отношения к курению и сигарете.

 Человек будет так же курить электронную сигарету для снятия стресса, для расслабления и постепенно электронная сигарета заменит обычную, и человек останется курильщиком, только курильщиком электронных сигарет.

***Подросток и электронная сигарета***

 Проблема подросткового курения в России в последнее время встает все более остро. В табачном дыму ежегодно подрывают здоровье все новые и новые подростки, и даже дети. Последние исследования утверждают, что современные дети начинают курить электронные сигареты.

 Многие подростки покупается на то, что, следуя рекламе, электронные сигареты безвредны: они не содержат вредных и канцерогенных смол, а только никотин, но это вещество своего рода «наркотик», который и вызывает быстрое привыкание буквально с первой выкуренной сигареты.

 Попробовав электронные сигареты из любопытства, некоторые подростки быстро становятся стойкими потребителями как электронных сигарет, так и традиционных табачных изделий, так называемыми «двойными» курильщиками.

 Начавшие курение с электронных сигарет, могут попасть в лапы пожизненной зависимости от курения в целом.

 [Вред от курения](http://ne-kurim.ru/articles/vred_kurenija/)  для подростков не поддается ни количественному измерению, ни качественной оценке. И если опасность детского курения чаще сопряжена с курением пассивным, то подростки – а это возраст от 12 лет – нередко являются курильщиками активными.

 Наступает новая эра в детском курении, Айфон, электронная сигарета - и ты лучший в классе и поэтому старые меры по профилактике курения явно устарели.

«Курение убивает» написано на каждой пачке сигарет. Эту надпись уже не читают. Нужно ограничивать распространение электронных, сигарет, если мы не хотим, чтобы наши дети курили.

 Нужны новые формы и методы работы с детьми и подростками, чтобы победить эту зависимость.

 Уважаемые родители и педагоги! Ваша любовь и неравнодушие, совместные прогулки, турпоходы, посещение музеев и парков, музыкальных спектаклей, спортивных мероприятий должны стать тем примером общей культуры, которые помогут справиться с этой непростой проблемой.

***Миф о безвредности электронных сигарет***

1. Внушив человеку, что электронные сигареты безвредны, можно увеличить количество и продолжительность курения, а это уже будет вредная привычка с модной, электронной штуковиной в зубах.
2. Парообразное облако в виде дыма не подходит под запрет курения данного типа сигарет в общественных местах, но это не значит, что такое облако не будет раздражать третьих лиц.
3. Не исключено наличие некачественных электронных сигарет, (которые могут нанести серьезный вред), так как они не подлежат обязательной сертификации.
4. Если Вы курите, то мы искренне хотели бы, чтобы Вы бросили курить, а не подсели на новую, модную, электронную штуковину, которая, как и обычные сигареты вызывает зависимость, да еще и стоит дорого и требует постоянных трат.
5. Электронная сигарета может стать причиной зависимости, как от веществ, так и от возникающих ритуалов курильщика. Особую опасность представляет то, что курящий внушает себе миф о безвредности имитаторов курения, заменяя большее зло меньшим.
6. На человеческой зависимости от никотина будут наживаться зарубежные компании и перекупщики.

Лучше давайте становиться ЗДОРОВЕЕ!

***Литература***

1. И.П. Брязгунов Беседы о здоровье школьников. - М.:«Просвещение», 1992.
2. Богданов И. Дым отечества, или краткая история табакокурения. – М.: Новое литературное обозрение, 2007.
3. Мириам Стоппард. Бросим курить. – М. «Физкультура и спорт». 1986
4. И.Д. Зверев. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – Издательство «Просвещение», 1983 г.
5. История создания электронных сигарет
6. <http://ne-kurim.ru/articles/tobacco/istorija_tabakokurenija/>
7. http://www.e-cigarette.su/