

Отношение студентов Института лингвистики, коммуникационного менеджмента и информационных технологий к курению

Курение и молодежь – очень серьезная проблема, и проблема не только медицинская, но и социальная. В то время как в Европе и Америке все больше и больше распространяется приверженность к здоровому образу жизни, у нас заметна совершенно противоположная тенденция.

Курение – это не просто вредная привычка. Со временем у человека, который вовремя не остановился, развивается зависимость от никотина. Действие различных ядов на организм человека разрушающее. Однако это не проявляется мгновенно. Последствия курения формируются медленно и приводят к различным заболеваниям.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накурленном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

На наш взгляд, курение отрицательно влияет на успеваемость студента. Число неуспевающих возрастает в тех группах, где больше курящих. У курящих студентов замедляется их физическое и психологическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выработать род занятий по душе, добиться успеха. Именно поэтому многие студенты, начинающие заниматься физической культурой и спортом, бросают курить.

О влиянии физической культуры на возможность бросить курить нами было проведено исследование в Институте лингвистики, коммуникационного менеджмента и информационных технологий через выборочный опрос. Опросом было охвачено 100 студентов. Опрос был

анонимным. Из них: юношей – 34, девушек – 66. Студентам были заданы следующие вопросы:

2. Курите ли вы вообще? 3. Причина, по которой вы начали курить? 4. Сколько сигарет вы выкуриваете? 5. Чувствуете ли вы особую тягу к сигаретам? 6. Часто ли ваши неудачи заставляют прибегать к сигарете? 7. Имеет ли смысл борьба с курением среди студентов? 8. Собираетесь ли вы бросить курить в ближайшее время? 9. По каким причинам вы собираетесь бросить курить? (если собираетесь)

В ходе опроса мы узнали, что 63% наших студентов курили, из них 60% курят крайне редко или курили единожды. 10% из курящих студентов начали курить из-за проблем на учебе, остальные – за компанию или из интереса. 95% курящих выкуривают не более 10 сигарет в день, что является довольно неплохим показателем. Все курящие студенты признались, что чувствуют сильную тягу к сигаретам. Также 90% курящих студентов отметили, что неудачи заставляют их часто прибегать к курению. Почти 70% процентов респондентов ответили, что есть смысл бороться с курением среди студентов. 54% курящих студентов не готовы бросать курить в ближайшее время, 40% готовы бросить пагубную привычку, остальные не хотят расставаться с сигаретой. 40% студентов, бросающих курить, указали главной причиной желая расстаться с сигаретами – общее ухудшение состояния организма, также многие студенты указали на ухудшение памяти. Большая часть курящих студентов 1-2 курсов, студенты 3-4 курсов начинают бросать курить. Многие из них побороли пагубную привычку благодаря занятиям спортом.

Таким образом, можно сделать вывод, что бороться с курением среди студентов возможно и необходимо, и в этой борьбе первоочередное место должны занять физическая культура и спорт.

Только посредством занятия физической культурой можно улучшить состояние своего здоровья и организма в целом, потребность в занятии спортом выместит потребность в никотине.