

**По данным ВОЗ –
каждый пятый человек в
мире УМИРАЕТ ОТ
ТОБАКОКУРЕНИЯ!!!!**

**КУРЕНИЕ наносит не
поправимый вред
ВАШЕМУ здоровью!!!!
ЭТО – медленное
ОТРАВЛЕНИЕ организма
ЯДОХИМИКАТАМИ.
Основное отравляющее
вещество – НИКОТИН.**

**НИКОТИН –
высокотоксичный
НАРКОТИЧЕСКИЙ ЯД!!!
Через 1-2 минуты, он
поражает клетки мозга
человека.**

**Опасно находиться в
обществе курящих людей!**

**Всякий курящий должен знать и
понимать, что он отравляет не
только себя, но и других.
Н. Семашко**



муниципальное казённое
общеобразовательное учреждение
«Ключи-Булакская средняя
общеобразовательная школа»

665792, Иркутская область, Братский район,
с.Ключи-Булак, ул. Ленина, 2а
e-mail: scola-kluchi-bulak@yandex.ru

муниципальное казённое
общеобразовательное учреждение
«Ключи-Булакская средняя
общеобразовательная школа»

**ЕСЛИ
КУРИТЕ -
БРОСАЙТЕ!**



Вред курения для подростков

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма.

Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.

Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ.

При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти.

Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

Никотин повышает внутриглазное давление, истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа. У курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желез эндокринной системы.

О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем.



- Вредная привычка отнимает 8 лет жизни.
- В момент затяжки сигареты образуется 1200 вредных веществ, среди которых есть вызывающие рак.

• Органы курящего человека находятся в постоянном стрессе и кислородном голодании.

• Курение вызывает серьезные заболевания дыхательных путей.

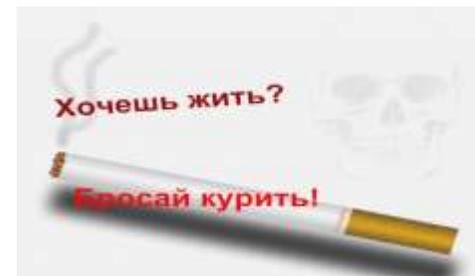
• Изнуряющий кашель и мокрота – постоянные спутники курильщика.

• Сердце изнашивается намного быстрее, за счет частых сокращений.

Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему.

Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Что содержится в сигарете?



- Бросая курить, вы снижаете риск различных опасных заболеваний!
 - Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения!
 - Некоторое время вы будете ощущать беспокойство, раздражение. Может появиться кашель – легкие избавляются от токсинов.
 - Никотин – наркотик, вызывающий привыкание. Можно обратиться к врачу для назначения никотинозаместительной терапии.
 - Курение подавляет аппетит, а когда вы бросите, он может возрасти. Чтобы не набрать лишний вес питайтесь рационально.
- Отказ от курения приведёт к тому, что:**
- через год риск коронарной болезни снизится наполовину;
 - через 5 лет снизится вероятность умереть от рака легких;
 - нормализуется содержание кислорода в крови;
 - через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах;
 - через неделю улучшится цвет лица;
 - исчезнет неприятный запах от кожи волос;
 - исчезнет неприятный запах при выдохе;
 - через месяц вас покинет утомляемость;
 - исчезнет головная боль по утрам;
 - перестанет беспокоить кашель.