

<p align="center">«Защитите Вашего ребёнка от курения»! Памятка для подростков</p>	<p align="center">«Защитите Вашего ребёнка от курения»! Памятка для подростков</p>	<p align="center">«Защитите Вашего ребёнка от курения»! Памятка для подростков</p>
<p align="center">Знаешь ли ты, что:</p> <p>Легальный статус табака многих заставляет относиться к нему, как к безобидной забаве. Тем не менее, современная медицина убедительно доказывает вред курения на здоровье человека.</p> <p>Табак можно отнести к наиболее опасным, разрешённым законом наркотикам. Он вызывает более выраженную зависимость, чем алкоголь. Вы видели человека, которому надо каждый час выпить рюмку? А тех, кто бегаёт в курилку каждые 60 минут, ещё больше.</p> <p>Влияние курения на организм сильнее, чем у антидепрессантов и транквилизаторов. Быстрое привыкание, сильная зависимость и огромный ущерб здоровью — особенности этой вредной привычки. И это делает её главной проблемой современной системы здравоохранения.</p> <p>Особенно актуально это для нашей страны: по статистике 40 % россиян курят.</p> 	<p align="center">Знаешь ли ты, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сигаретный дым содержит более 1200 вредных веществ, среди которых — смолы, продукты распада тяжелых металлов и канцерогены (вещества, провоцирующие развитие раковых заболеваний), - все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы. - эта вредная привычка — прямая причина хронической обструктивной болезни легких, язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний. - во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда. - доказано, что курение ослабляет слух. - вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни. 	<p align="center">Факты о вреде курения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каждый день в мире умирают от сигарет 14 000 человек. • В России табакокурение уносит жизни 330–400 тысяч людей в год. • Не столько интересный, сколько печальный факт о курении — в 20 веке из-за никотина умерли 100 миллионов жителей нашей планеты. Чтобы оценить масштабы, представьте 10 мегаполисов размером с Москву. • Ещё один интересный факт о вреде курения — в России курильщиками являются 60% мужчин. А количество курящих женщин с 90-х годов 20 века увеличилось вдвое. • Четверть несовершеннолетних курящих пристрастилась к сигаретам в возрасте до 10 лет. • Около 50 миллионов беременных женщин вынуждены дышать ядовитым табачным дымом.

«Защитите Вашего ребёнка от курения»! Памятка для подростков



В сигаретном дыме содержится свыше 4000 вредных соединений, 70 из них вызывают рак, даже если Вы вдыхаете их пассивно из-за курящих друзей или родственников. Примерно 50% детей сегодня являются пассивными курильщиками. Другими словами, у каждого второго ребёнка по вине взрослых могут обнаружиться различные заболевания дыхательных путей. Не менее интересный факт о вреде курения: каждый год на планете выкуривается 15 миллиардов сигарет. Это 750 миллионов пачек или 75 миллионов блоков. И горы окурков размером с многоэтажный дом! Курящий человек в среднем уменьшает свою жизнь на 20 лет. Не велика ли цена за вредную привычку?

Мифическая «лёгкость»

Любителям сигарет с пометкой lights стоит знать – вред от лёгких сигарет ничуть не меньше, чем от обычных. Надписи superlights и lights запрещены более чем в 40 странах мира – и это неслучайно.

Рекламный ход с «заботой» о здоровье покупателей очень выгоден производителям табачной продукции, поэтому о вреде лёгких сигарет говорят только независимые специалисты.

Ментоловые или шоколадные сигареты очень привлекательны и куда быстрее вызывают привыкание. Вред от первой попытки закурить лёгкие сигареты в том, что, если бы на их месте был обычный «Беломор», это желание могло бы пропасть навсегда. Согласно результатам многочисленных исследований, любители лёгких сигарет получают дозу никотина в 6-8 раз выше, чем указано на пачке. Это несоответствие возникло из-за того, что производители меряют фактическое наличие в сигарете, а исследователи получили данные из слюны курильщика, куда попали и результаты побочных продуктов горения.



Мифическая «лёгкость»

Казалось бы, вред от никотина, содержащегося в лёгких сигаретах, меньше. Однако в большинстве случаев курильщики начинают выкуривать их больше, чем обычно, делая более глубокие, продолжительные и частые затяжки, тем самым сильнее поражая нижние части лёгких.

Познакомьте с данной информацией знакомых, друзей и родственников-курильщиков. Возможно, она поможет узнать вашему близкому человеку о настоящем вреде курения и отказаться от пагубной привычки.



*Составитель Оксанчук Е.Н.
БУ СО ВО «Череповецкий центр помощи
детям, оставшимся без попечения
родителей «Доверие»*

Разные факты о курении



В привычке отравлять организм никотином нет ничего удивительного или забавного. Однако пристрастие к табаку оставило немало интересных фактов – исторических и медицинских.

Расскажем о самых шумевших. Каждые шесть секунд в мире умирает один «настоящий» курильщик. А каждый год – 600 тысяч пассивных, которые никогда не притрагивались к табаку, а просто дышали сигаретным дымом.

Разные факты о курении

Но несмотря на все законодательные запреты и увещания врачей в мире по-прежнему курят более миллиарда человек.

Денег, потраченных на сигареты за 10 лет, среднестатистическому россиянину хватило бы на новенькую иномарку среднего класса: например, на «Форд Фокус» или «Ауди А4». Обидно, да? Во время пожара 1634 года, когда выгорела внушительная часть Москвы, власти провели расследование. Одной из причин бедствия была названа неосторожность при курении. Если до пожара курильщик платил крупный штраф или получал 10 ударов батогами, то после 1634 года мог лишиться и головы: настолько суровыми стали законы.

Привезенный в Европу из Америки табак поначалу приживался плохо. Чтобы увеличить его продажи, торговцы говорили о пользе курения для здоровья тела и духа. Им вторили врачи и священнослужители: может, по убеждению, а может, и за хорошее вознаграждение. Считалось, что табаком можно вылечить около 40 заболеваний, а кроме того – изгнать нечистую силу. Сегодня только ленивый акушер не предупредит беременную женщину о вреде курения для плода.

Разные факты о курении

А вот в начале прошлого века табак даже прописывался будущим мамам – чтобы они не набирали лишних килограммов. Если вы бросаете курить, откажитесь от мятной жевательной резинки: ее вкус так и побуждает курильщика нарушить данное себе слово...

По мнению психологов, популярность курения кроется в его внешней невинности: ну, выкуривает человек полпачки в день – и что с того, ведь ничего особенного не происходит? Так же беззаботно (до поры до времени) чувствует себя осужденный на казнь, зная, что приговор приведут в исполнение лет через 20-30. Курение вредно не только само по себе. Оно становится верным союзником других пороков. Если человек увлекается еще и алкоголем – сигареты «бьют» по его гортани, печени и пищеводу. Немало пьяниц и одновременно курильщиков умирают от рака именно этих органов. Сигареты по-прежнему входят в число самых популярных товаров в мире.

В Великобритании рекламу табака на ТВ запретили в 1965 году, в США – в 1970-м, в России – только в начале 21 века...

Автор Оксанчук Е.Н. и Захарова Мария

Памятка для подростков «Что мы знаем о табаке?»



**Курить - это не
только вредно, но
и противозаконно!**

С 1 июня 2013 года
вступил в силу закон
№ 15-ФЗ "Об охране
здоровья граждан от
воздействия
окружающего
табачного дыма и
последствий
потребления табака"

Автор Оксанчук Е.Н. и Захарова Мария

Разные факты о курении

Затягиваясь сигаретным дымом, мы впускаем в свой организм свинец, формальдегиды, угарный газ, мышьяк, синильную кислоту и еще более 40 соединений, многие из которых способствуют появлению злокачественных опухолей. Купить сигареты в Японии можно только с 20 лет. Во всем остальном мире действует ограничение с 18-ти. В США самое сбалансированное количество курящих женщин и мужчин: это соотношение примерно равно, но мужчин все-таки больше. А вот в исламских государствах курят 44% мужчин и только 4% женщин.

По данным Роспотребнадзора, среди молодежи 33% учащихся средних учебных заведений употребляет табак ежедневно. В день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет, юноши и девушки соответственно. Среди молодежи 14 -17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. В этой возрастной категории есть уже заядлые курильщики с 5-летним стажем. Между тем, установлено, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от [рака легких](#) в 5 раз чаще.

Разные факты о курении

Вообще, в России на сегодняшний день курят 65% мужчин и более 30% женщин. Причем, 80% этих курильщиков «заразились» вредной привычкой, будучи подростками. По последней информации Всемирной Организации Здравоохранения, в России курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек. Ситуация усугубляется еще и тем, что дети всегда смотрят на взрослых как на пример для подражания, и никакие уговоры, доводы и убеждения не помогают. Еще бы, как бы вы сами отнеслись к человеку, который убеждает, что курить плохо, а сам в это время без зазрения совести смолит очередную сигарету. И пусть бы курильщики постоянно кашляли и мучились одышкой, желтели лицом и иссыхали.

