

# *Курить – здоровью вредить!*

*Тематическая беседа для родителей  
из цикла «Подросток и вредные привычки»*



*В России  
курит  
каждый  
шестой  
школьник!*

*«Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет».*



# *Статистика (данные разных стран)*



**В настоящее время до 60% мужчин и 20% женщин, систематически курят, т.е. 40% взрослого населения нашей планеты являются курильщиками.**

*«Вклад» родителей в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам:*



*80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили*

# Причины начала курения в детском возрасте:

*любопытство,  
пример взрослых и друзей,  
влияние рекламы, кино,  
телевидения, наличие  
карманных денег, баловство,  
желание не отставать от  
сверстников и боязнь  
оказаться немодным и  
несовременным.*



*Факторы, способствующие началу и продолжению курения:*

*1. Психологические факторы (любопытство, потребность в экспериментировании, вызов, потребность казаться сильным, «досрочная» взрослость)*



**Факторы, способствующие началу и продолжению курения:**



**2. Социальное окружение (пример и отношение родителей, старших братьев и сестер, давление товарищей, пример значимых взрослых, например, преподавателей, знаменитых актеров, певцов, кумиров и пр).**





## Факторы, способствующие началу и продолжению курения:

### *3. Физиологические факторы (включение никотина в обмен веществ )*

Интересно, что ведущими причинами курения являются также необходимость поддержания в норме массы тела (желание похудеть является причиной курения взрослых женщин в 15,6% случаев), уменьшение нервного напряжения, возможность легкого установления контактов с людьми, одобрение сверстников, возможность расслабления или концентрирование внимания.



# При небольшом физическом напряжении частота пульса

*у курящих*

*достигает 140-150 ударов в минуту, у некурящих при той же нагрузке - лишь 86-100 ударов в минуту.*



*курением, составляет у мужчин 6 лет, у женщин 5-7 лет*

*У курящих школьников притупляется память, снижается внимание и сообразительность, падает успеваемость, отстает физическое развитие.*

*Каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь по меньшей мере на один вдох, а каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 минут.*



## *Сила никотинового яда:*



*для смерти животного достаточно очень небольших доз никотина.*

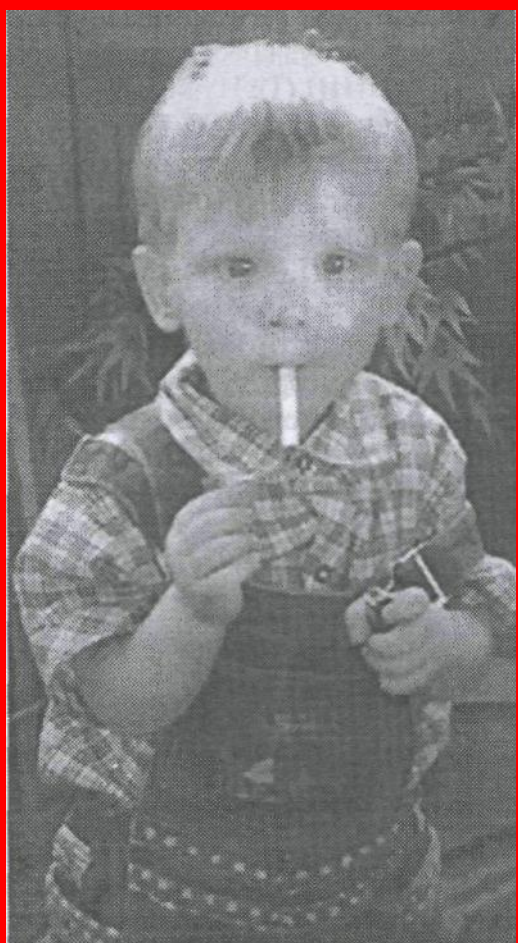
*Если говорить точно, то одной капли чистого никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутонны каждая ...*



Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить в 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет...



**Один кубический миллиметр  
табачного дыма содержит  
до 3 миллионов частиц сажи**



**В табачном дыме насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма.**



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

*В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас в моде спортивный стиль, стройная фигура, регулярные занятия гимнастикой, культуризмом и другими оздоровительными процедурами. Курить не модно и не престижно.*



**Спасибо за внимание**