

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:

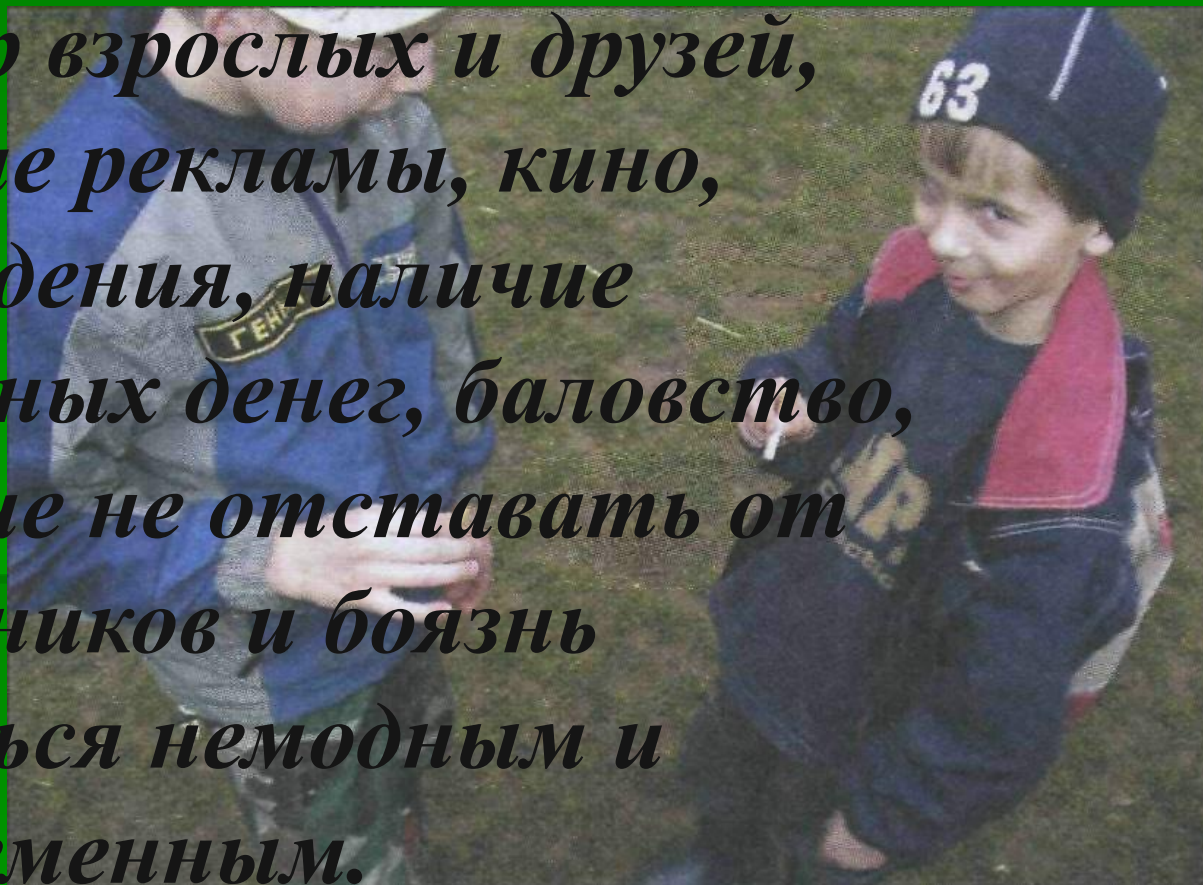


80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили

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.

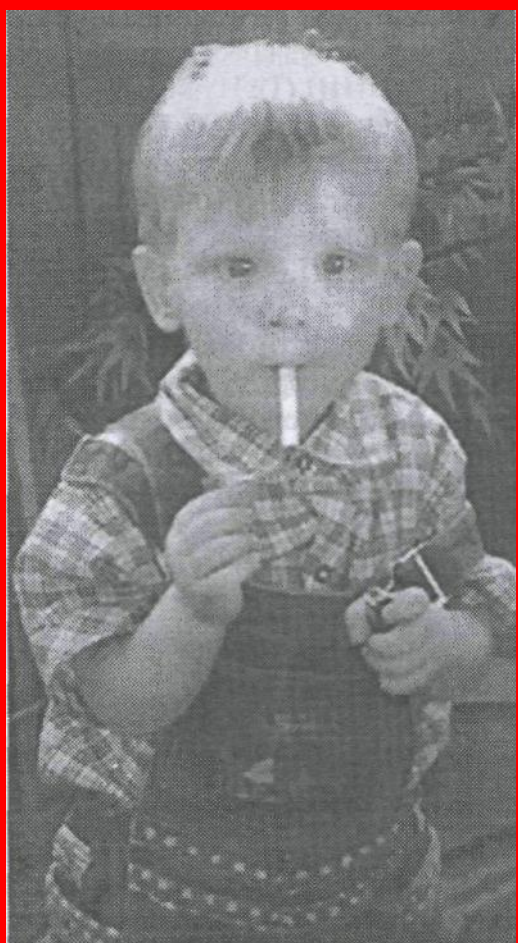
Если говорить точно, то одной капли чистого никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутонны каждая ...



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