

# Тема: Курить - здоровью вредить.

*«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» зрелость).*

# 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*

# 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.*



*У курящих школьников*

---

***притупляется память,  
снижается внимание и  
сообразительность,  
падает успеваемость,  
отстает физическое  
развитие***

# **Внимание!**

**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*

Один кубический миллиметр  
табачного дыма

**Содержит**

**до 3 миллионов**

**частиц сажи**

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*

# **Внимание!**

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

# Запомним!

---

***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.***