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» 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*

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.