

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.