|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Курение особенно опасно для организма детей и подростков    **КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ**  Отказаться от курения не так уж просто, как это порой кажется начинающим курильщикам, Даже если вы курите всего 1—2 года, психологическая и физиоло­гическая зависимость от табака уже начала склады­ваться. Однако в этом случае стаж курения еще неве­лик, а значит именно сейчас самое время бросить ку­рить. Что нужно для того, чтобы отказаться от курения? Во-первых, принять твердое решение, во-вторых, знать методы отказа от табака и, в-третьих, суметь вы­полнить свое решение.    **КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ? – ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**    **Стоит ли курить?**   При курении человек вдыхает ядовитый угарный газ, такой же, как в выхлопных газах автомобиля.    Угарный газ соединяется с красными кровяными тельцами, что уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.    При курении никотин способствует повышению частоты сердечных сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее.    В каждой сигарете содержится около 4000 химических веществ. Более сорока из них вызывают онкологические заболевания. Шансы курильщика на получение рака легких в 10 раз выше, чем некурящего.    Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается с дымом, проникает через клетки дыхательных путей с током крови и быстро достигает головного мозга. | Оригинал - макет подготовлен на компьютере МКОУ «Итатская коррекционная школа-интернат»      Почтовый адрес - 652245, Кемеровская область,  Тяжинский район,  пгт. Итатский,  ул. Школьная, 23      В сигаретах содержится липкая смола. Она налипает на легкие, приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, то около литра смолы оседает в его легких.    Безвредных сигарет не существует. Сигареты с пониженным содержанием никотина также вредны и увеличивают опасность разных заболеваний.    Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость - это одна из причин, почему так трудно бросить курить.   Курильщики часто кашляют, пытаясь избавить свой организм от дыма и ядовитых химических веществ .   Вред "пассивного курения" состоит в том, что сигаретный дым курильщиков попадает в легкие некурящих людей. Это опасно для здоровья любого человека.   Сигареты - главная причина бытовых пожаров, в результате которых погибают люди. | Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  «Итатская коррекционная школа-интернат»  (МКОУ «Итатская коррекционная школа-интернат»)    НИКОТИН - ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!    Памятка для родителей по профилактике табакокурения среди детей и подростков.      FILE  **FILEТабачный дым и** **Здоровье -несовместимы!** учитель Белова О.В.    **«БРОСАЙ КУРИТЬ,**  **ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ!»**    http://www.xcsport.ru/netcat_files/169/135/212_963_a5db910f1bc5b368e2a3244745b80812.jpg  Картинки по запросу картинка бросай курить вставай на лыжиКартинки по запросу картинка бросай курить вставай на лыжиЕсли Ваш ребенок курит. Спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам нужно подобрать литературу о вредном влиянии курения на здоровье подростка, ознакомится с ней самому и донести информацию до его сознания. Нельзя запугивать ребенка или предоставлять ему недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Обратить внимание на отношения подростка со сверстниками, научить противостоять вредному влиянию. Нельзя не упомянуть о пассивном курении. Пассивным курением называют вдыхание некурящим сигаретного дыма. Пассивными курильщиками являются те, кто находится в накуренном помещении. К сожалению, взрослые не придают должного значения своему курению в присутствии детей, не задумываясь о том, что дети, находящиеся в накуренном помещении, фактически тоже курят. Исследования показали следующее: -дети курящих родителей чаще страдают бронхо - легочными заболеваниями, -курение родителей утяжеляет течение бронхиальной астмы у детей, а также увеличивает частоту синдрома внезапной смерти у новорожденных. |