|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Защитите Вашего ребёнка от курения»!**  **Памятка для подростков** | **«Защитите Вашего ребёнка от курения»!**  **Памятка для подростков** | **«Защитите Вашего ребёнка от курения»!**  **Памятка для подростков** |
| **Знаешь ли ты, что:**  Легальный статус табака многих заставляет относиться к нему, как к безобидной забаве. Тем не менее, современная медицина убедительно доказывает вред курения на здоровье человека.  Табак можно отнести к наиболее опасным, разрешённым законом наркотикам. Он вызывает более выраженную зависимость, чем алкоголь. Вы видели человека, которому надо каждый час выпить рюмку? А тех, кто бегает в курилку каждые 60 минут, ещё больше.  Влияние курения на организм сильнее, чем у антидепрессантов и транквилизаторов. Быстрое привыкание, сильная зависимость и огромный ущерб здоровью — особенности этой вредной привычки. И это делает её главной проблемой современной системы здравоохранения. Особенно актуально это для нашей страны: по статистике 40 % россиян курят.  C:\Users\User\Desktop\kartinki-o-vrede-kureniya-dlya-shkolnikov-1.jpg | **Знаешь ли ты, что:**  - сигаретный дым содержит более 1200 вредных веществ, среди которых — смолы, продукты распада тяжелых металлов и канцерогены (вещества, провоцирующие развитие раковых заболеваний),  - все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы.  - эта вредная привычка — прямая причина хронической обструктивной болезни легких, язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний.  - во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда.  - доказано, что курение ослабляет слух.  - вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни. | **Факты о вреде курения.**   * Каждый день в мире умирают от сигарет 14 000 человек. * В России табакокурение уносит жизни 330–400 тысяч людей в год. * Не столько интересный, сколько печальный факт о курении — в 20 веке из-за никотина умерли 100 миллионов жителей нашей планеты. Чтобы оценить масштабы, представьте 10 мегаполисов размером с Москву. * Ещё один интересный факт о вреде курения — в России курильщиками являются 60% мужчин. А количество курящих женщин с 90-х годов 20 века увеличилось вдвое. * Четверть несовершеннолетних курящих пристрастилась к сигаретам в возрасте до 10 лет. * Около 50 миллионов беременных женщин вынуждены дышать ядовитым табачным дымом. |