


<p align="center">«Защитите Вашего ребёнка от курения»! Памятка для подростков</p>	<p align="center">«Защитите Вашего ребёнка от курения»! Памятка для подростков</p>	<p align="center">«Защитите Вашего ребёнка от курения»! Памятка для подростков</p>
<p align="center">Знаешь ли ты, что:</p> <p>Легальный статус табака многих заставляет относиться к нему, как к безобидной забаве. Тем не менее, современная медицина убедительно доказывает вред курения на здоровье человека.</p> <p>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 бегаёт в курилку каждые 60 минут, ещё больше.</p> <p>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.</p> <p>Особенно актуально это для нашей страны: по статистике 40 % россиян курят.</p> 	<p align="center">Знаешь ли ты, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p align="center">Факты о вреде курения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.

«Защитите Вашего ребёнка от курения»! Памятка для подростков



В сигаретном дыме содержится свыше 4000 вредных соединений, 70 из них вызывают рак, даже если Вы вдыхаете их пассивно из-за курящих друзей или родственников. Примерно 50% детей сегодня являются пассивными курильщиками. Другими словами, у каждого второго ребёнка по вине взрослых могут обнаружиться различные заболевания дыхательных путей. Не менее интересный факт о вреде курения: каждый год на планете выкуривается 15 миллиардов сигарет. Это 750 миллионов пачек или 75 миллионов блоков. И горы окурков размером с многоэтажный дом! Курящий человек в среднем уменьшает свою жизнь на 20 лет. Не велика ли цена за вредную привычку?

Мифическая «лёгкость»

Любителям сигарет с пометкой lights стоит знать – вред от лёгких сигарет ничуть не меньше, чем от обычных. Надписи superlights и lights запрещены более чем в 40 странах мира – и это неслучайно.

Рекламный ход с «заботой» о здоровье покупателей очень выгоден производителям табачной продукции, поэтому о вреде лёгких сигарет говорят только независимые специалисты.

Ментоловые или шоколадные сигареты очень привлекательны и куда быстрее вызывают привыкание. Вред от первой попытки закурить лёгкие сигареты в том, что, если бы на их месте был обычный «Беломор», это желание могло бы пропасть навсегда. Согласно результатам многочисленных исследований, любители лёгких сигарет получают дозу никотина в 6-8 раз выше, чем указано на пачке. Это несоответствие возникло из-за того, что производители меряют фактическое наличие в сигарете, а исследователи получили данные из слюны курильщика, куда попали и результаты побочных продуктов горения.



Мифическая «лёгкость»

Казалось бы, вред от никотина, содержащегося в лёгких сигаретах, меньше. Однако в большинстве случаев курильщики начинают выкуривать их больше, чем обычно, делая более глубокие, продолжительные и частые затяжки, тем самым сильнее поражая нижние части лёгких.

Познакомьте с данной информацией знакомых, друзей и родственников-курильщиков. Возможно, она поможет узнать вашему близкому человеку о настоящем вреде курения и отказаться от пагубной привычки.

