

Очень важно, чтобы подросток негативно относился к курению. Он должен знать, что некурящие:

- это элита общества;
- это люди, которые понимают, что у курения нет ни одной положительной стороны;
- они сохраняют свою память до старости;
- они будут иметь здоровых детей.

Родители хотят, чтобы их дети выросли здоровыми, крепкими, жизнерадостными, но часто закрывают глаза на то, что сами курят в присутствии ребенка.

Организм ребенка более чувствителен к табачному дыму, чем у взрослого. Дети в накуренной комнате плохо спят, беспокойные, у них чаще встречаются заболевания органов дыхания.



**Мамочка, не переживай,
я не узнаю, что моя астма из-за тебя**

**Курение – не безобидное занятие,
которое можно бросить без усилий.
Это настоящая зависимость,
и тем более опасная,
что многие не принимают ее всерьез.**



Хотя многие курят,
Отравляя себя
и близких людей,
Я не курю!!!

И Вам не советую.

В ваших силах сделать курение
«не модным»

Жизнь и так коротка...
Будь умнее!

Я НЕ КУРЮ!
и это мне нравится!



**ОГКУЗ особого типа
«Областной центр медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
тел./факс (4722) 52-90-13, 52-91-25**



Департамент здравоохранения
и социальной защиты населения
Белгородской области

**Подростки
ПРОТИВ
курения**



г. Белгород

Как сохранить здоровье?

Одним из первых шагов к здоровому образу жизни может стать отказ от курения.

Курение прежде всего действует на тело человека. К сожалению, начинающий курильщик далек от того времени, когда появляются первые признаки заболеваний, связанных с курением табака. Развитию таких заболеваний способствуют продукты горения табака, в т. ч. и никотин. Каждая выкуренная сигарета убивает часть организма, пагубно сказывается на состоянии здоровья, влияет на дыхательную, сердечно-сосудистую системы, иммунитет, что со временем выливается в болезнь. Никотин заманивает новичков в свои сети. Невинная на вид сигарета является для многих вначале забавой, а со временем превращается во врага, отнимающего здоровье у каждого, кто не сумел вовремя одуматься.

СМЕРТЬ В 60 ЛЕТ	- 60 лет
РАК	- 50 лет
ИМПОТЕНЦИЯ	- 40 лет
ЯЗВА	- 30 лет
ЗУБНОЙ НАЛЕТ	- 20 лет
ЗАВИСИМОСТЬ	- 15 лет
	первая

Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего человека.

Сигаретный дым содержит много вредных химических веществ, в т. ч. способствующих развитию онкологических заболеваний.

Компоненты сигаретного дыма – ядовитый шприц



Причем не только у самих курильщиков, но и у окружающих их людей, т. е. пассивных курильщиков. В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

О вреде курения сказано немало.

Однако вызывает беспокойство рост этой пагубной привычки, особенно среди детей и подростков.

ЧТО ЖЕ СПОСОБСТВУЕТ РАСПРОСТРАНЕНИЮ КУРЕНИЯ У ДЕТЕЙ?

- Это пример родителей, родственников и других взрослых людей.
- Любопытство.
- Влияние друзей.
- Снисходительное отношение к курению окружающих людей.

Взрослые показывают негативный пример своим курением на глазах у детей и подростков как в квартире, в постели, так и в др. помещениях, на улице.

Подростки во всем подражают взрослым. Своим курящим сверстникам не каждый может сказать «Нет» на предложение закурить. Они хотят быть как «все».

В ответ на предложение закурить свой отказ от сигареты лучше подкрепить аргументами.



Аргументом может быть:

- желание сохранить свое здоровье, т. к. нет безобидного курения;
- желание сохранить жизнь, т. к. курение сокращает жизнь на 10-20 лет;
- желание сохранить голову светлой, т. к. курение ухудшает память;
- я не буду, я пробовал – мне не понравилось.



Отказавшись от курения, Вы улучшите свое здоровье и самочувствие