|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Курение особенно опасно для организма детей и подростков  **КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ**Отказаться от курения не так уж просто, как это порой кажется начинающим курильщикам. Вы курите, например, 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. |   **министерсво образования** **московской области**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждениеМосковской области«Профессиональный колледж**«МОСКОВИЯ»**   г. Домодедово  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.  |  НИКОТИН - ВРАГ ЗДОРОВЬЯ! Родителям по профилактике табакокурения среди детей и подростков  http://depils.com/wp-content/uploads/2012/09/kak-brosit-kurit.jpgFILE**FILEТабачный дым и****здоровье - несовместимы!**  **«БРОСАЙ КУРИТЬ,** **ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ!»**  http://www.xcsport.ru/netcat_files/169/135/212_963_a5db910f1bc5b368e2a3244745b80812.jpgКартинки 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.   |