

Подумай, прежде чем взять первую сигарету.

Очень много говорилось о вреде курения. Однако беспокойство ученых и врачей растет, так как пока что многие люди не считают курение вредным для своего здоровья. Тем не менее курение — это не безобидное занятие, которое можно бросить без каких-либо усилий. Это самая настоящая наркомания. Ее опасность тем более сильна, что многие люди не воспринимают ее всерьез.

Никотин является смертельным ядом, причем натурального происхождения. Птица погибает даже от поднесенной к ее клюву ватной палочки, смоченной в никотине. Кролик погибнет от четверти капли этого яда, собака — от половины капли. Человек может умереть от двух-трех капель никотина.

Курильщик не умирает, так как такую дозу он получает постепенно — примерно такое же количество никотина содержится в 20-25 сигаретах.

Если курить хотя бы время от времени, то начинает развиваться стойкое пристрастие к курению, так как никотин постепенно начинает включаться в процессы обмена веществ. Он становится необ-

ходимым человеческому организму. Если же некурящий человек неожиданно получит большую дозу никотина, то это даже может привести его к смерти. Подобные случаи имели место в мировой истории.

Зачем убивать себя? Жизнь прекрасна!!!



Живущие в накуренных помещениях дети гораздо чаще страдают заболеваниями органов дыхания. Если родители курят, то дети в первые годы жизни будут в значительной степени чаще болеть бронхитом, а также пневмонией, кроме этого, увеличивается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме того, табачный дым в значительной степени поглощает ультрафиолетовые лучи, которые крайне важны для молодого организма. Помимо этого, он сильно нарушает обмен веществ, играющий ключевую роль во время роста человеческого организма.

Однако это еще не все. Табак снижает усваиваемость сахара, что также понижает иммунитет человека. От табачных изделий у детей в 9-летнем возрасте встречается нарушенная функция легких. Именно это приводит к тому, что ребенок не в состоянии полноценно заниматься физической деятельностью, так как она потребует от него значительного уровня выносливости. Если мать курила, пока вынашивала ребенка, то это может привести к тому, что он будет предрасположен к припадкам и развитию эпилепсии.

Страшные последствия на этом не заканчиваются, так как дети, рожденные от курящих родителей, в значительной степени будут отставать от своих ровесников как в плане физического, так и умственного развития. Они будут склонны к развитию аллергии. Русские и зарубежные ученые сходятся во мнении, что на развитие аллергии в этом случае сильно влияет как сам никотин, так и вообще

сухие частицы, содержащиеся в табачном дыму. Именно из-за них у ребенка может начать развиваться аллергия.

Если же начнет курить подросток, то это очень страшно. В первую очередь, это в значительной степени отразится на его сердечно-сосудистой системе.

Если ребенок начал курить в возрасте 12 лет, то не исключено, что в процессе выполнения физических упражнений у него может возникать одышка. Даже редкое и слабое курение в подростковом возрасте может привести к нарушению пищеварения, а также к малокровию.

Из-за табака снижаются умственные способности — школьник начинает значительно хуже учиться. Между прочим, было замечено, что отстающих больше всего в тех классах, где есть курящие ученики.

Если ты испортишь свое здоровье курением, то вряд ли сумеешь выбрать себе подходящий род занятий, а также добиться успеха в дальнейшей жизни. Курение в школьном возрасте абсолютно недопустимо, так как именно в это время детский организм растет и развивается как физически, так и морально. Организм мобилизует абсолютно все имеющиеся в наличии ресурсы, чтобы суметь спра-

виться с теми нагрузками, которые выпали на его долю.

Чем раньше ты возьмешь в руки первую сигарету, тем скорее ты приобретешь эту губительную привычку, избавиться от которой самостоятельно тебе будет крайне проблематично. А здоровье твое из-за нее станет портиться с необычайной быстротой.



Адрес: г. Называевск
ул. Пролетарская, 66
Факс: **8(38161) 2-16-61**
Телефон: **8 (38161) 2-23-63**
Тираж-50

Бюджетное учреждение Омской области "Комплексный центр Социального обслуживания населения Называевского района"

«Курить или жить?»

(Памятка для родителей)



г. Называевск
2018 г.