



**Табакокурение** - процесс, в ходе которого человек вдыхает дым листьев табака. Главное губительное для организма вещество в табачном дыме - это никотин, именно он формирует привычку. Вред табакокурения для любого организма огромен.

Это связано с тем, что курение поражает почти все внутренние системы, оставляя наибольший отпечаток на сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной. Особенно опасно подростковое табакокурение, ведь оно мешает нормальному развитию и формированию юного организма. По современным научным исследованиям табакокурение уменьшает жизнь в среднем на 10-15 лет.

### **Проблема табакокурения в современном мире.**

В России привычка курить есть у около 60% сильной половины человечества и 15% женщин. Чаще всего оно встречается среди людей с невысоким уровнем образования. Все формы табакокурения играют большую роль в заболеваемости и преждевременной смертности, которую провоцируют более чем 20 болезней.

### **Информация для родителей.**

Уважаемые родители! Ваш ребенок не всегда будет маленьким, со временем он вырастет. Дети – это мы. Если курим мы, то будут курить и они.

Подумайте, хотите ли вы, чтобы ваш ребенок начал курить. Нормальный родитель ответит «конечно нет» (95%). Психологи выделяют 3 фактора, которые стимулируют привыкание к сигарете: дети, уже подвергшиеся воздействию пассивного курения. Они менее реагируют на неприятные ощущения

от сигареты и, следовательно, привыкают к ней быстрее; при пассивном курении у подростка уже формируется начальная стадия никотиновой зависимости; неосознанное подражание взрослым (особенно родителям).

### **Советы психологов.**

Как противостоять давлению товарищей?

1. Просто сказать «нет» без объяснения.
2. Отказаться и объяснить причины отказа.



3. Отказаться и уйти.
4. Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».
5. Не обращать внимания на предложения закурить.
6. Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.
7. Постараться избегать курящих компаний.

8. «Курение – медленное самоубийство».

### **Скажи себе: «Нет!»**

Прекращать дурные привычки надо сразу.

Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

## МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ

# Стоит задуматься



1. Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.

2. Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней сосудов.

3. Курение табака в период беременности приводит к недоразвитию плода и ранним выкидышам.

4. Курение табака - основной фактор риска сердечных заболеваний.

