

"Профилактика курения среди детей и подростков"

«Всякий курящий должен знать и понимать,
что он отравляет не только себя, но и других»

Н. Семашко

Почему подростки начинают курить?

Основные причины:

- ❑ Подражание другим школьникам
- ❑ Чувство новизны, интереса
- ❑ Желание казаться взрослыми
- ❑ мода и стремление к оригинальности

Анкетирование девочек-подростков:

- 60% — это модно и красиво
- 20% — хотят нравиться мальчикам
- 15% — привлечь внимание
- 5% — так лучше смотрятся



Особенный риск для подростков

Организм растет до 20-23 лет!

В период роста:

- Клеткам нужно **максимум кислорода** и питательных веществ
- **Никаких токсинов!**
- Формирование легких завершается к 12 годам (анатомически), к 18-21 году (физиологически)

Курение в подростковом возрасте = удар по будущему!



Что в сигарете? Опасный коктейль

Табачный дым = ароматизированные выхлопные газы автомобиля [?]

[?]

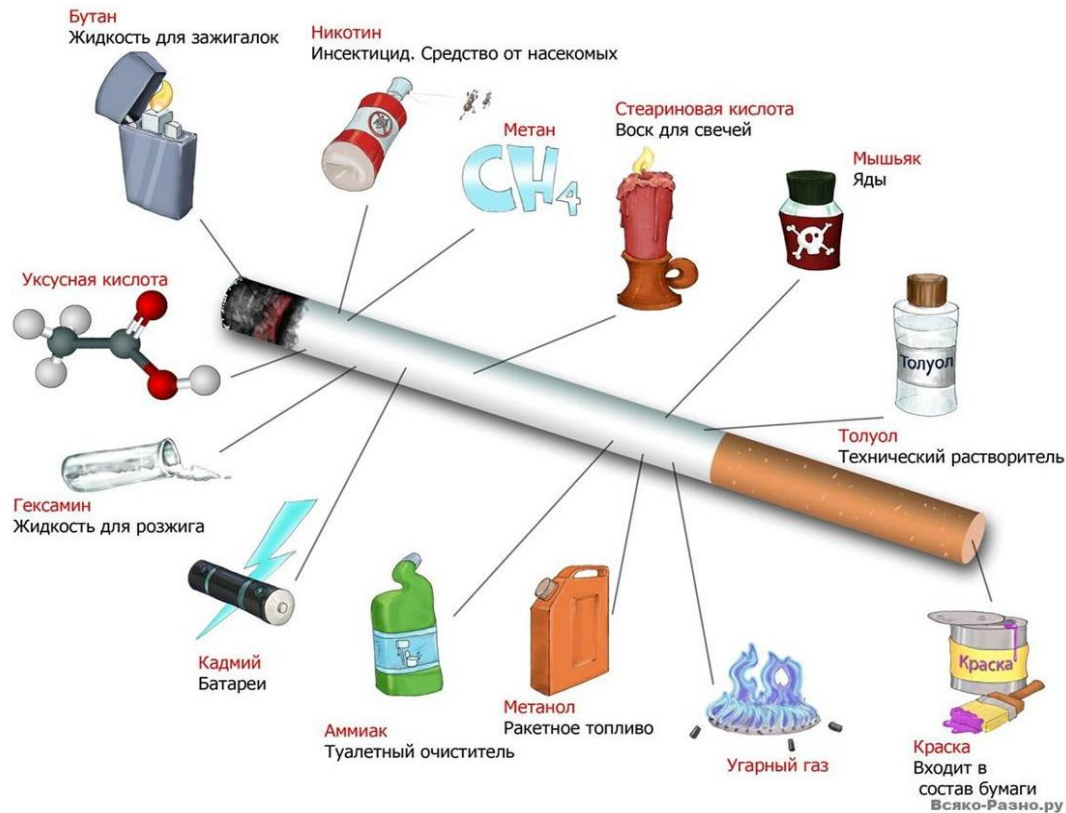
Несколько тысяч химических соединений, из них более 1000 —

Токсин	Последствия
Кадмий	Поражает почки, кости, нервную систему
Угарный газ	Кислородное голодание тканей
Бензопирен	Сильный канцероген, вызывает рак
Мышьяк	Яд, накапливается в организме
Полоний-210	Радиоактивный элемент
Циановодород	Яд, токсичнее многих боевых отравляющих веществ
Никотин	Вызывает быструю зависимость



Что в сигарете? Опасный коктейль

Вред от курения



Удар по мозгу и учебе

Курение снижает:

- [?] Скорость заучивания
- [?] Объем памяти
- [?] Внимание и концентрацию
- [?] Способности к логике
- [?] Точность вычислений

Результат:

- Быстрая утомляемость
- Переутомление от обычных нагрузок
- **Наибольшее количество двоечников — среди курильщиков!**



Мозг здорового человека



Дыхательная система под угрозой

Уже к 12-13 годам у курящих:

- Одышка
- Нарушение сердечного ритма
- Постоянный кашель
- Частые простуды и ОРЗ
- Хронический бронхит

Даже при стаже 1,5 года нарушаются механизмы регуляции дыхания!



Сердце и сосуды

Никотин вызывает:

- Спазм сосудов
- Повышение тонуса сосудов
- Увеличение нагрузки на сердце

Последствия:

- Сердце растет за счет увеличения мышечных волокон
- Сосуды теряют эластичность быстрее
- Преждевременное изнашивание сердечной мышцы

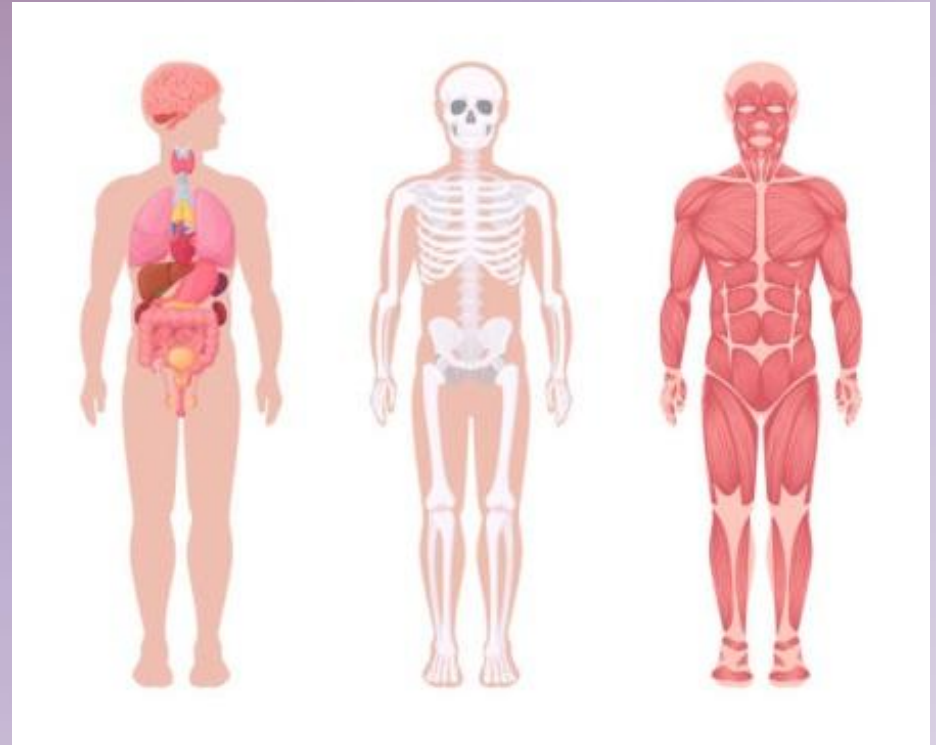


Внешность и рост

Курение вызывает:

- ☐ Задержку роста
- ☐ Меньший объем груди
- ☐ Угри и себорею
- ☐ Снижение физической силы
- ☐ Ухудшение координации

**Спорт и курение
Несовместимы!**



Гормональная система

Никотин влияет на все железы внутренней секреции:

У девочек:

- Вероятность болезненных менструаций ↑ в 1,5 раза
- Нарушение репродуктивных функций

У мальчиков:

- Недоразвитие организма
- Нарушение репродуктивных возможностей
- **К 30 годам** можно стать практически инвалидом!



Никотин — опасная ловушка

Попадает в мозг за **15 секунд**

- ❑ В **3 раза токсичнее** цианистого калия
- ❑ Смертельная доза: **35-70 мг**
- ❑ Вызывает **быструю и сильную зависимость**
- ❑ Действует как инсектицид (яд для насекомых)

Никотиновая зависимость у ребенка формируется ОЧЕНЬ быстро!



Статистика

Тревожные цифры:

Подавляющее большинство школьников курили хотя бы раз

К старшим классам курят:

- 50-70% мальчиков
- 30-40% девочек

Смертность среди начавших курить до 20 лет **значительно выше**, чем среди начавших после 25!

Рак легких молодеет!



Как помочь бросить курить?

Подростки должны понять:

- Это не запрет "злых дядь и тетя"
- Это **ответственность перед собой**
- Нужно дать организму **вырасти здоровым**

Важно:

- Бросить курить **не так легко**, как кажется
- Не откладывайте на потом!
- Обратитесь за помощью к специалистам



Цена курения для молодежи

Вы теряете:

- ❑ Успешную учебу
- ❑ Физическую силу и выносливость
- 😊 Острое зрение и слух
- ❑ Здоровое сердце
- 🖤 Здоровые легкие
- ❑ Нормальный рост и развитие
- ❑ Деньги
- ✳️ Свое будущее



Выбор за тобой!

Помни:

- Твой организм растет и формируется
- Последствия проявятся через 10-15 лет, когда будет **поздно**
- Зависимость формируется **быстро**, а избавиться от нее **трудно**

Сделай правильный выбор — будь свободным!

☒ НЕ КУРИ! ☒

Здоровый образ жизни

