

Курение подростков

вызывает тревогу по нескольким причинам.

Во-первых, те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.

Во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).

В-третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и др.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ПОМОЖЕТ ВАМ



Как
долго
ТЫ
будешь
жить?

**Продлить Вашу жизнь
на 8-10 лет**

**Снизить риск развития
онкологических,
сердечно-сосудистых
и бронхолегочных
заболеваний
в несколько раз**

**Защитить свою семью от
пассивного курения**

Сэкономить время и деньги



**31 МАЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА**

Муниципальное общеобразовательное
автономное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа
имени Н.Р. Ирикова с. Зилаир"
муниципального района Зилаирский район
Республики Башкортостан

*Информационный
буклет для подростков*

ЖИЗНЬ БЕЗ СИГАРЕТ!



2025г.

Причины курения подростков

Для курения подростков причин множество вот некоторые из них:

- Подражание другим школьникам, студентам;
- Чувство новизны, интереса;
- Желание казаться взрослыми, самостоятельными;
- У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Однако путем кратковременного и нерегулярного вначале курения, возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину.

Никотин – являющийся нейротропным ядом становится привычным и без него в силу установившихся рефлексов становится трудно обходиться. Школьники в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения.



Вред курения для подростков

- Из-за постоянного раздражения глаз табачным дымом, постепенно снижается острота зрения. В результате пагубного воздействия никотина на сетчатку глаза происходит снижение чувствительности к свету, повышается внутриглазное давление. Со временем развивается глаукома;
- Ухудшается память.
- Замедляется рост;
- Снижается мышечная сила, выносливость, замедляется реакция и координация движения;
- Истощаются нервные клетки;
- Нарушается работа эндокринной системы (угнетается работа щитовидной железы),
- возникают различные поражения кожи: себорея, угри;
- Происходит изнашивание сердечной мышцы, что в будущем проявляется в виде различных проблем с сердцем: ишемической болезни, стенокардии, инфаркта;
- Курение сильно снижает работоспособность у подростков, они становятся вялыми и раздражительными.

НЕ КУРИ Подумай о себе !	
	В сигаретном дыму содержится : смолы, мышьяк, бензол, пелоний, СКАЖИ КУРЕНИЮ "НЕТ"
Отказ от курения – процесс творческий , сделайте что-то такое , что подойдет именно вам.	