

Дорогие ребята!

О вреде курения известно очень много. Табакокурение – одна из вреднейших привычек.

Исследованиями выяснено, в чем вред табакокурения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и др. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, – никотин и изопреноиды.

Никотин относится к нервным ядам. Установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется снижением

работоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.



Влияние никотина на организм

— В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямоком попадает в организм курящего.

— Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.

— Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.

— Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.

— Сердце человека, зависящего от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.

— Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.

— Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.

— Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

Последние научные исследования подтверждают, что 70% курящих в состоянии самостоятельно бросить курить. Вместе с дымом от вас уходит здоровье, которое уже можно не вернуть!



Мифы о пользе курения

Миф 1 — Самое вредное в сигарете - это никотин

Миф 2 — Не так страшен чёрт, как его малюют

Большинство курильщиков свято верят в то, что курение, на самом деле, вовсе не так опасно для жизни и здоровья, как об этом пишут. А все эти рассказы – лишь истерия рекламного характера.

Миф 3 — Сигареты с фильтрами безопаснее

Миф 4 — Сигары и трубки курить безопаснее, поскольку ими не затягиваются

Миф 5 — Курение модно и привлекательно

Если мужчина курит сигарету, значит, он - настоящий мужчина. Да и женщина с сигаретой - уверенная в себе леди, красивая и во всем идеальная.

На самом деле, курение уже давно не модно. О какой привлекательности можно говорить, когда у курящей женщины зубы желтые, а изо рта всегда неприятный запах? Да и сама кожа на руках, особенно на пальцах, приобретает желтовато-коричневый оттенок.

Мамы и папы,
Бабушки и дедушки,
Юноши и девушки,
И даже малыши!

Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.

Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,

Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.

Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!



352192, Краснодарский край,
г. Гулькевичи,
Промзона №10
Контактный телефон:
8(86160)5-54-95
e-mail:
ostrov_detstva@mtsr.krasnodar.ru

Государственное казенное
учреждение социального
обслуживания Краснодарского края
«Гулькевичский реабилитационный
центр для детей и подростков с
ограниченными возможностями»

Памятка для детей

«Курить - здоровью вредить!»



Составитель:
медицинская сестра
Солодка Л.В.

Гулькевичи
2020