

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКА».

Уважаемые родители! Представляем Вам информацию о вреде курения для непростого разговора с подростком.

По данным ВОЗ, каждый год от болезней, связанных с табаком, умирают 4 миллиона человек, или один человек каждые 8 секунд. Во всем мире курение становится одной из главных причин смерти, которую можно было бы предотвратить.

Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов провоцирует развитие бронхиальной астмы, а хроническое воспаление верхних дыхательных путей - хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Курение может привести к раку губы, языка, гортани, трахеи.

Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается.

Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Курение плохо сказывается и на слухе. 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.

И это только малая часть болезней, которые вызывает зависимость от никотина. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет.

Расскажите девочкам:

- Курение приводит к болезням и выпадению зубов.
- В дыму каждой сигареты есть ацетон, мышьяк, аммиак, свинец и ртуть. Кожа на лице быстрее стареет и теряет эластичность. Сначала появляется серый цвет, потом преждевременные морщины, кожа становится более тонкой, ранки на ней хуже заживают.
- У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с паховой грыжей или косоглазием.

Расскажите мальчикам:

- Курение замедляет рост. Мальчик, который рано начал курить, рискует остаться низеньким.

- Курящий подросток вряд ли сможет стать сильным, быстро бегать и танцевать до упаду. Оксид углерода в 200 раз лучше присоединяется к гемоглобину крови, чем кислород. И тогда кровь несет в клетки организма не животворящий кислород, а угарный газ. Но клеткам-то нужен кислород! Не могут они без него ни расти, ни питаться, ни размножаться.

- Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, способствуют преждевременному облысению.

- Чем раньше молодой человек начнет курить, тем труднее ему будет впоследствии стать отцом.

Используемый ресурс:

[//sch2098s.mskobr.ru/files/%20О%20ВРЕДЕ%20КУРЕНИЯ.pdf](http://sch2098s.mskobr.ru/files/%20О%20ВРЕДЕ%20КУРЕНИЯ.pdf)