

Информация для тех, кто задает себе вопрос: “курить или не курить”, и адресована тем, кто не хочет, но курит, боясь быть “не как все”!!!

На основе статистических данных разных стран можно сделать вывод, что в настоящее время до 60% мужчин и 20% женщин — жителей Земли — систематически курят, иначе 40% взрослого населения нашей планеты являются курильщиками. **Почему же люди начинают курить?**

1. Одной из основных причин начала курения является любопытство-25%.

2. Другая причина начала курения в молодом возрасте — подражание взрослым.

В некурящих семьях курящими становятся не более 25% детей, в курящих семьях число курящих детей превышает 50%. В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В школах курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей, встать вровень с курящими достигается с помощью первой выкуренной сигареты. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и

затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

3.Еще почти половина ребят курит из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте... Привычка — вторая натура» — именно этим можно объяснить курение многих людей, которые и рады бы бросить это никчемное занятие, да не могут изменить своей вредной привычке.

4.В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода. Часто девушки начинают курить в компаниях. Видя, что курящие девушки обращают на себя большее внимание мужской части компании («лучше смотрятся», «выглядят самостоятельнее»), «рабыни моды» не желают отставать от курящих и тоже тянутся за сигаретой.

5.Девушку интересует не столько сам факт курения, сколько вся процедура курения, приобретающая характер своеобразного ритуала. В нем неторопливое распечатывание сигаретной пачки, извлечение из нее сигареты, задумчивое разминание ее отманикюрными пальчиками, закуривание от пламени красивой зажигалки или манерно поднесенной спички и уже, наконец, само курение с плавными движениями руки с дымящей сигаретой к пепельнице, сбрасывание пепла изящным постукиванием пальца по сигарете, искусное пускание дымовых колечек — несомненное

свидетельство совершенного владения техникой курения. Вот арсенал средств моды, дающий право девушке, овладевшей им, считаться вполне «современной».

6.Если причинами начала курения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Вопрос: Почему курящий человек часто не находит себе места, оказавшись без сигареты, почему человек “готовый умереть с голоду, но не унизиться”, готов “стрелять” сигареты незнакомых прохожих, готов подбирать “чинарики” не брезгает докурить чужую сигаретку?

Ответ: Потому что при табакокурении, как и при алкоголизме и наркомании, возникает психологическая, психическая и физическая зависимость. При психической и психологической зависимости возникает внутренний дискомфорт. При физической зависимости возникает болезненное состояние, нарушается работа внутренних органов и систем организма.

Табачный дым содержит около пяти тысяч различных веществ, многие из которых еще не изучены, в нем **до 600 токсических (ядовитых) компонентов**, оказывающих вредное влияние на организм человека, и более 15 канцерогенных (вызывающих рак) веществ.

К ядовитым веществам относится никотин, сероводород, аммиак, двуокись азота, оксид углерода, табачный деготь, радиоактивный изотоп калия, полоний, свинец, а также висмут, мышьяк. На чистом платке, если через него выдохнуть дым от сигареты, останется коричневое пятно.

Установлено, что в 1 куб. см этого дыма содержится 200-500 млн. частиц сажи. Это означает, что **за 20 лет при ежедневном выкуривании 20 сигарет в легкие курильщика откладывается до 6 кг сажи, 16 г табачного дегтя.**

За счет содержания в табачном дыме полония, висмута, свинца курильщик получает облучение, вполне достаточное для того, чтобы за долгие годы курения получить рак. Вот почему курение называют взрывом “плутониевых бомб”, или радиоактивными реактором в миниатюре.

Очень опасен для здоровья никотин. Если никотин, содержащийся в 20 сигаретах, ввести под кожу здоровой лошади, животное моментально погибает. **Мышь погибает, если в глаза ей закапать каплю никотина.** По токсичности никотин приближается к сильной кислоте. Смертельная доза никотина и сильной кислоты для человека одинакова – 0,08 г. Такое количество его содержится в 20 папиросах или сигаретах. Однако курильщик от этого не умирает, т.к. никотин попадает в организм не сразу, а постепенно.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной-сосудистой системах. В 12-15 лет

они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Обычно они заметно отстают в развитии от некурящих. Ведь действие табака сказывается на работе головного мозга, понижает его активность.

У курящих уменьшается объем памяти, им труднее заучивать материал. Курящие школьники становятся рассеянными, снижается внимание, наблюдательность. У них часты головные боли, головокружения, нередко развиваются невриты и радикулиты.

**ПОДУМАЙТЕ ПРЕЖДЕ,
ЧЕМ ДОСТАНЕТЕ
ИЗ ПАЧКИ СИГАРЕТУ!
СТОИТ ЛИ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ?
ЗАПОМНИТЕ:
КУРЕНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА
ДЛЯ СМЕРТИ!!!**



НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

Югорск