

КУРЕНИЕ ВРЕДНО ВСЕМ!

Никотин, содержащийся в каждой сигарете, – сильнейший **ЯД**, действующий на все органы и системы организма, особенно на:

- ➔ Мозг
- ➔ Кровеносные сосуды
- ➔ Сердце

Кроме никотина, курящий человек вдыхает еще более 40 вредных химических веществ: угарный газ, аммиак, фенол, мышьяк, цианистый водород, метан и др. Многие из этих соединений обладают свойством вызывать злокачественные опухоли.

Табачная интоксикация постепенно приводит к серьезным заболеваниям нервной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, костной системы, органов дыхания.

Курение может стать преградой в приобретении таких профессий как летчик, подводник, космонавт, препятствовать занятиям спортом.

ШКОЛЬНИКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ!

Курение – не признак силы и взрослости, а признак слабости, незрелости.

Начинающие курильщики, преодолевая головокружение, тошноту и даже рвоту, стараются быть похожими на взрослого, считая, что сигарета является обязательным атрибутом престижного, делового человека.

В действительности происходит сознательное отравление всех клеток организма человека, а изменения в железах внутренней секреции увеличивают риск иметь в будущем неполноценное потомство.



Курение детей и подростков ведет к отставанию в физическом развитии, снижению интеллектуальных способностей.

Вдыхание табачного дыма также может способствовать развитию онкологических заболеваний.

Табак является причиной около 90 % случаев **рака легких**.

Что такое пассивное курение?

Пассивное курение – это вынужденное вдыхание некурящими людьми табачного дыма, идущего от сигареты, сигары, трубки или папиросы, дыма, выдыхаемого человеком, который курит их.

Вот как распределяется никотин при курении: остается в организме курящих – 20%, разрушается при курении – 25%, остается в окурке – 5%, уходит в воздух – 50%.

У детей вдыхание табачного дыма наносит вред иммунной системе, нарушает функции легких, увеличивает чувствительность к инфекциям.

Табачный дым ослабляет внимание, снижает способности к обучению, раздражает слизистые оболочки дыхательных путей, вызывает сухость в горле, кашель, а также способствует обострению легочных, сердечно-сосудистых, аллергических заболеваний.