

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва
«Юность»

Беседа

на тему:

«Табак – здоровью враг!»

Подготовила:
инструктор-методист
Лузина С.Г.

г.Радужный

2018г.

Если еще 40-50 лет назад курение считалось более или менее невинной забавой, то уже в последние 25-30 лет ученые мира на основании неоспоримых научных данных доказали огромный вред этой привычки для самого курильщика и его окружающих.

В настоящее время ученые признают, что курение это медленное самоубийство, и считают недопустимым, что и по сей день дети во всем мире приобретают привычку, которая так часто приводит к болезням и смерти.

В жизни каждого человека наступает такой период жизни, когда хочется во всем разобраться самому. Несмотря на уверения взрослых, нужно на собственном опыте все проверить. Только одна затяжка и что будет? Интересно. Чем я хуже других, которые с важным видом достают из кармана пачку сигарет?

В табачном дыме имеется несколько составных элементов, действующих вредно на человека. В одном килограмме табака, который, как правило, человек выкуривает в месяц, содержится 70 мл табачного дегтя. А это значит, что за 10 лет через дыхательные пути курящего проходит свыше 8 литров табачного дегтя.

Некоторые курящие надеются на фильтр, который может предупредить поступление вредных веществ и никотина в легкие. Между тем, если курящий ощущает действие табачного дыма, это значит, что, несмотря на фильтр, все отравляющие вещества поступают в его легкие в достаточном количестве, чтобы нанести свой непоправимый вред. Курение вызывает тяжелые заболевания легких не только у самих курящих, но и у тех, кто с ним общается. Это так называемые пассивные курильщики. Некурящему достаточно провести 1 час в накуренном помещении, чтобы в его организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.

Никотиновая угроза, нависшая над обществом, усиливается от того, что привычка курить и потребление табака нарастает из года в год. Курение очень часто начинается с детства. В последнее время ряды курильщиков пополняются в большей степени подростками, девушками, женщинами. У нас в стране курит около трети детей в возрасте от 10 до 17 лет. Цифра эта увеличивается с каждым годом, причём в основном за счёт представительниц женского пола: за последние 15 лет число курящих девочек увеличилось втрое. Примерно 16% подростков сигаретами ещё только «балуются», покуривая от случая к случаю. Зато 12% уже втянулось и стало заядлыми курильщиками. Сейчас в России насчитывается 36 млн. курильщиков. «Эпидемия» курения каждый год уносит 400 тысяч россиян, но каждый год на место выбывших становятся новые курильщики из числа молодёжи. По данным опросов, 80% мужчин и 50% женщин начинают курить ещё в школе.

Вредно действует табачный дым в любых дозах не только на легкие, но и на сердце, сосуды, другие органы человека, на его потомство.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Школьные годы- это годы роста, как

физического, так и умственного. Организму необходимо много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и вредным привычкам. Чем раньше дети и подростки познакомятся с курением, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем от курения отказаться будет очень сложно.

Среди молодежи распространено очень неверное суждение, что курение это признак взросления. На самом деле курение для молодого человека есть признак его незрелости, несмышленности. Очень нередки случаи, когда юноша, становясь взрослым, осознанно бросает курить.