

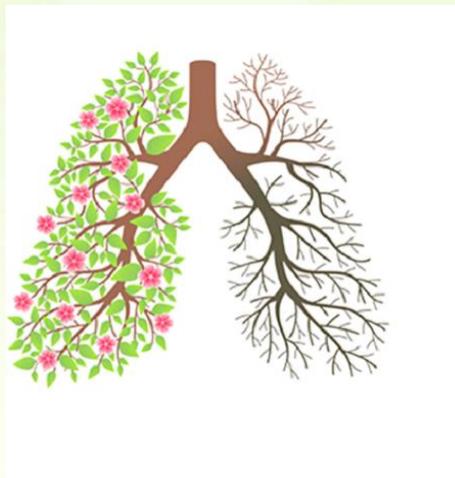
▲ Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванного курением, не позволяет выбрать род занятий по душе.

▲ Курение и школьник несовместимы. Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно 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 к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

▲ Начинаящие курить подростки становятся раздражительными, малокровными, хуже успевают в школе, отстают в спорте, чаще болеют. Среди курящих школьников значительно больше второгодников.



Если курение табака опасно для здоровья взрослого человека, то для организма ребенка эта опасность возрастает в несколько раз. У него еще находятся в стадии развития все системы и органы, имеет свои особенности и состояние обмена веществ в организме. Поэтому ребенок, подросток значительно чувствительнее, уязвимее к действию любых вредных веществ, в том числе и табачных ядов, чем взрослый человек



МАУ г. Нижневартовска  
«СШОР «Самотлор»  
Телефон – 8 (3466)41-49-49  
Адрес сайта – СШОР-САМОТЛОР.РФ

**Информация  
для взрослых, детей  
и подростков**

**Влияние курения на  
организм детей  
и подростков**



**г. Нижневартовск**

▲ Обычно ребята курят тайком, торопливо, а ведь при быстром сгорании табака в дым переходит в два раза больше никотина, чем при медленном. Следовательно, вред от курения еще более усугубляется. Подростки, как правило, докуривают папиросу до конца, нередко курят окурки, т.е. используют именно ту часть табака, которая содержит больше всего ядовитых веществ. Покупая папиросы, ребята частично тратят на это деньги, которые им дают на завтраки, и, таким образом, не доедают. Часто можно видеть, как дети курят целой компанией одну и ту же папиросу, передавая ее изо рта в рот. Такой способ курения способствует передаче инфекционных заболеваний. Еще опаснее докуривание поднятых с земли или пола или выпрошенных у взрослых окурков.

▲ Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными. У курящих подростков нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В1, В6, В12, а витамин С разрушается. Это является причиной того, что тормозится общее развитие, замедляется рост.

▲ Вследствие курения часто развивается малокровие, а также близорукость. Появляются воспалительные процессы в носоглотке. Курение в раннем возрасте ухудшает слух, поэтому курящие дети, как правило, хуже слышат низкие звуки.



▲ При курении у подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отечность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате – снижение чувствительности к свету, повышает внутриглазное давление.

▲ Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желез эндокринной системы.

▲ Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у курящих подростков, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий. В этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объем памяти.

▲ Курящие подростки не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока устремляются покурить и в облаках табачного дыма и разного рода вредных испарений удовлетворяют свою потребность в никотине.

Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности. В результате ученик приходит на следующий урок в нерабочем состоянии. Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост. При проверке оказалось, что не только рост, но и объем груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы.

### **Как уберечь детей от курения?**

Чтобы уберечь вашего ребенка от смертельно опасной привычки курить, родителям надо применять несколько правил.

▲ Политика полного отказа от курения – НЕТ любому виду курения.

▲ Тщательно следите за детьми и подростками, ищите разные признаки того, что ваши дети курят. Это может быть запах табака от подростка, прожженные участки на одежде, наличие зажигалок, спичек и сигарет у детей.

▲ Интересуйтесь друзьями ваших детей. Если курят друзья, то вероятность того, что ваш ребенок попробует курить возрастает в десятки раз.

▲ Многие родители уверены, что занятия спортом способны уберечь детей от курения. Но это ошибочное мнение.

▲ Многие подростки думают, что курение без никотиновых сигарет и кальяна неопасно для здоровья – это не так. Возникает зависимость от процесса и в последующем приводит к употреблению обычных сигарет. Говорите своим детям, что никакая форма курения не является приемлемой.

▲ Не курите сами и всегда повторяйте вашим детям о вреде курения! Не имейте плохой привычки курить.

**Вы пример для своих детей!**