

**Информация для родителей**.

Уважаемые родители!

        Ваш ребенок не всегда будет маленьким, со временем он вырастет. Дети – это мы. Если курим мы, то будут курить и они.

        Подумайте, хотите ли вы, чтобы ваш ребенок начал курить. Нормальный родитель ответит «конечно нет» (95%). Психологи выделяют 3 фактора, которые стимулируют привыкание к сигарете: дети, уже подвергшиеся воздействию пассивного курения. Они менее реагируют на неприятные ощущения от сигареты и следовательно привыкают к ней быстрее; при пассивном курении у подростка уже формируется начальная стадия никотиновой зависимости; неосознанное подражание взрослым (особенно родителям).

        Курение сигарет ежегодно убивает 6 млн. человек. Вторая Мировая Война унесла жизни более 50 млн. человек. Курение сигарет ежегодно убивает 6 млн. человек, и становится причиной 30% смертей от раковых заболеваний.

К 2030г. от курения ежегодно будет умирать 10 млн. человек.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  - детский сад присмотра и оздоровления № 583**

**Мы против курения!!!**

     Исследование: каждые 6 секунд  табак  уносит  одну  жизнь.

        Каждые шесть секунд табак уносит одну жизнь. Ежегодно курение становится причиной смерти 5,4 миллионов человек. Если не предпринять решительных мер, то к 2030 году эта цифра вырастет до  восьми миллионов. В 21 столетии от  табака может умереть почти миллиард людей, не сумевших побороть свое пристрастие к сигаретам.

Жители России начинают курить уже с 10-12 лет.  Возрастной показатель начала табакокурения в России неуклонно снижается и это серьезно угрожает здоровью нации.

Каждый третий четверг ноября, отмечается Международный день отказа от курения. Его цель — способствовать снижению распространения табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

**Курение преподносится как часть стиля жизни, как вкус свободы и совершенства...но**

**Факты о вреде курения:**
1. Каждый день от потребления табака в мире погибает около **14 тысяч** человек. Это «клиентура» восьми участковых терапевтов.
2. Каждый год только в России **330-400 тысяч** человек умирают от связанных с курением заболеваний.
3. В течение ХХ века курение убило около **100 млн.** человек во всем мире.
4. Если табачная эпидемия будет развиваться сегодняшними темпами,**250 млн.** ныне живущих детей умрут от заболеваний, [вызванных](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/chto-tabak-delaet-s-ludmi) употреблением табака. Примерно столько младенцев родится во всем мире за два ближайших года.
5. В России курит **44 млн.** человек. Около 60 процентов мужчин в нашей стране – курильщики, это один из самых высоких показателей в мире. С начала 90-х годов прошлого века число россиянок-курильщиц удвоилось. По количеству курильщиков мы «в одной лодке» с Китаем, Индией и Индонезией.
6. Почти четверть [несовершеннолетних курильщиков](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/o-vrede-kureniya-dlya-shkolnikov-i-podrostkov/) пристрастились к табаку **до того, как им исполнилось 10 лет**.
7. Около **50 млн.** женщин ежегодно вынуждены вдыхать дым во время беременности. Врачи давно выяснили, насколько серьезен [вред курения во время беременности](http://www.takzdorovo.ru/privychki/sovety/kurenie-vo-vremya-beremennosti-ostavte-rebenku-shans).
8. В [табачном дыму](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/chto-vdyhaesh-s-dymom/) содержится около **4000 химических соединений**, в том числе 70,вызывающих рак, даже при пассивном курении.

**Курильщика подстерегают:**

* **Рак лёгких** - чем больше вы курите, тем большему риску подвергаете себя.
* **Язва желудка** - вызывает сильные боли, изжогу, рак.
* **Сердечные приступы** - никотин вызывает спазм кровеносных сосудов.
* **Хронический бронхит** - и эмфизема лёгких - вызывает кашель, одышку, общую слабость.
* **Пожары** - и связанные с ним несчастные случаи.
* Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - **импотенцию**.
* Никотин ослабляюще **действует на память**, разрушает нервную систему и **ослабляет силу воли**.
* На организм девушки табак действует гораздо сильнее:"вянет кожа", быстрее сипнет голос.
* При курении появляется **запах изо рта**, воспаляется горло, краснеют глаза.
* Ухудшается **физическая форма и здоровье**.
* **Каждая сигарета сокращает жизнь курильщика на 6 минут.**

**Начните день без сигареты**

* **через 20 минут** у вас нормализуется пульс и снизится повышенное артериальное давление;
* **через 24 часа** у вас уменьшится риск развития инфаркта миокарда;
* **через 2 дня** к вам вернутся нормальные ощущения вкуса и запаха;
* **через 2-3 недели** нормализуются функции легких, улучшится микроциркуляция, снабжение тканей кислородом, и вам станет заметно легче ходить;
* **через 1 год** риск развития инфаркта миокарда снизится в два раза по сравнению с одним днем отказа от курения;
* **через 5 лет**риск заболевания раком носоглотки и пищевода сократится вдвое, а риск инсульта и инфаркта станет практически таким же, как у некурящего человека;
* **через 10 лет**ваши шансы получить рак легких сравняются с таковыми у некурящих.