

- ✓ развитие сердечно-сосудистых патологий;
- ✓ появление гастрита и, возможно, язвы желудка;
- ✓ проявление проблем в репродуктивной системе молодых людей (плохая эрекция, раннее бесплодие);
- ✓ формирование частых гормональных сбоев.
- ✓ остальные последствия курения, свойственные взрослым людям.

Вред электронной сигареты для здоровья подростков выражается в отравлении их организма нейротоксинами. Из-за химических ароматизаторов и глицерина частыми явлениями у них в будущем становятся аллергия и сухость слизистой рта.



В процессе курения детский организм получает больше вредных соединений, чем взрослый.

Беря в руки сигарету, имеет смысл задуматься о том, равноценна ли тотальная потеря здоровья минутному сомнительному «удовольствию» от вдыхания токсинов и ядов.



В издании использованы материалы из открытых источников сети Интернет в некоммерческих целях.

Адрес библиотеки:

214522, Смоленский район, с. Катынь,
ул. Витебское шоссе, д. 9А

Телефон: (4812) 47-42-04

E-mail: kat_det_lib@mail.ru



МБУК «Смоленская МЦБС» МО
«Смоленский район» Смоленской области
**Центр социально-правовой
информации по проблемам детства
Центральной детской библиотеки**

**КУРИТЬ –
ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!**



Памятка для детей и подростков

Катынь, 2025

Ребята!

Любой грамотный человек знает, что курение вредит здоровью и даже опасно для жизни. Под действием никотина организм разрушается незаметно и медленно.

По утверждению специалистов, в сигарете содержится больше 4 тысяч химических веществ, в том числе 196 ядовитых, 14 наркотических, 50 провоцирующих раковые опухоли.

С каждым годом все большее число детей и подростков становятся жертвами этой очень вредной привычки.

Проблема осложняется заметным увеличением интереса подростков и молодежи запрещенными препаратами (наркотиками, насваем, снюсом).

Пользуется популярностью в подростковой среде кальян и вейп. Происходит их приобщение к спайсу, обладающему психоактивным действием на организм.

Курение среди молодых людей имеет свои причины:

- ✓ стремление подражать школьным друзьям и взрослым;
- ✓ наличие интереса ко всему новому;
- ✓ желание казаться самостоятельным;
- ✓ воздействие рекламы и телевизионных программ;

- ✓ домашние проблемы, протест против родителей;
- ✓ убеждение в приобретении авторитета среди сверстников через курение;
- ✓ трудности детского, подросткового возраста, связанные с адаптацией и общением.



Привычку курить подростки тщательно прячут от учителей и родителей. Они курят очень быстро. От глубоких и непродолжительных затяжек организм получает на 20 % больше опасных соединений.

Подростки часто используют недокурные сигареты, которые переполнены ядовитыми веществами.



Вред от курения для школьников невозможно переоценить. Еще не сформировавшиеся кровеносная и нервная системы чувствительно реагируют на воздействие табака. Ломается процесс формирования иммунной системы молодого организма.

Ослабленность защитных сил в дальнейшем сказывается на здоровье курящего подростка, который не задумывается о том, какой вред сигареты наносят его здоровью.

От вредного воздействия табачного дыма у подростков могут появиться следующие проблемы:

- ✓ снижение умственных способностей;
- ✓ ухудшение зрения и памяти;
- ✓ ухудшение состояния кожи, появление угревой сыпи;
- ✓ недоразвитие костного аппарата в результате вымывания кальция из костей;
- ✓ снижение силы в мышцах;
- ✓ истощение нервных клеток;
- ✓ прекращение роста тела;
- ✓ угнетение слуха;
- ✓ нарушение сна;
- ✓ потеря витамина В6 (ребенок делается раздражительным, неспособным концентрироваться);