3) Сокращение числа курящих за счет осознания ими вредных последствий.

Большая роль в борьбе с курением должна принадлежать школе. Необходимо заинтересовать детей, подростков, молодежь занятиями в различных кружках, увлечь их физкультурой, спортом, экскурсиями и т. п. Разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание, занятия физкультурой и спортом, интересное и увлекательное



ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

**КУРЕНИЕ – ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА!**

Курить это не только вредно, но и противозаконно!

С 23 февраля 2013 года в силу вступил Федерльный закон № **15**-**ФЗ** «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»



Автор: Панфилова К.П

Табакокурение (или просто курение) - вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто выражено в виде курения сигарет. Курение табака - одна из наиболее распространённых вредных привычек.



**ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА**

* Более частые и тяжелые респираторные заболевания
* Снижение функции и темпа роста легких
* Рост бронхо-лёгочных заболеваний с приступами кашля свистящего дыхания
* Усиление одышки
* Понижение физической активности
* Понижение выносливости и многое другое…

**ФАКТЫ О КУРЕНИИ**

* Курильщик не доживает 12-17 лет до естественной смерти;
* Курильщики в 20 раз чаще заболевают раком, чем некурящие;
* Горящая сигарета является уникальной химической фабрикой, производящей более 40 канцерогенных веществ (возбудителей раковых опухолей);
* По данным ВОЗ - каждый пятый человек в мире умирает от табакокурения;
* У курящих женщин выкидыши и мертворождения встречаются в 2-3 раза чаще, чем у некурящих.

**МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТАБАКОКУРЕНИЯ**

Борьба с курением строится на трех основных принципах:

1) Вырабатывать у людей, особенно у подростков и молодежи, твердое убеждение, что курение вредно, оно наносит непоправимый ущерб здоровью и начинать курить не надо;

2) Административные меры с целью ограничения и запрещения курения в общественных местах; проведение досуга, отказ от курения и употребления алкоголя сохранят и укрепят ваше здоровье, продлят работоспособность, активную творческую деятельность.