НЕ КУРИТЕ РЯДОМ С НАМИ!

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ДЕТЕЙ

Лишь 10% курящих мам и пап не курят в своих квартирах. Пассивное курение вредно отражается на общем физическом и умственном, половом развитии детей.

У грудного ребенка, находящегося в накуренном помещении, может развиться никотиновая интоксикация.

Если в доме делают довольно длительный перерыв между перекурами, такой малыш, уже привыкший к табачному «допингу», начинает беспричинно беспокоиться, не берет грудь, «требуя» очередной порции табачного наркотика. Но стоит отцу или матери закурить, как он тут же успокаивается, сосет грудь и засыпает. Такой ребенок с молоком матери получает табачную зависимость.

Пребывание в накуренном помещении в течение одного часа действует на человека как 1 выкуренная сигарета.

Влияние пассивного курения на детей:

1. Табачные яды поражают все органы и системы организма: легкие, сердце и сосуды, почки, печень, желудок, нервную систему и т.д. Возможно появление хронических заболеваний.
2. Сигаретный дым, вдыхаемый ребенком, нарушает обмен веществ, подрывая здоровье с самого детства.
3. Ядовитые вещества из табачного дыма токсичны, они убивают клетки мозга, делая жертву рассеянной, нервной, грубой, слабовольной, озлобленной и неадекватной.
4. Снижается интеллект, замедляется физическое развитие ребенка.
5. «Наследственное» курение. Табачная зависимость намного вероятнее возникнет у человека, чьи родители (или один из родителей) в детстве курили.

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ ..

… через 20 минут

после последней сигареты артериальное давление нормализуется. Восстановится работа сердца

… через 8 часов

нормализуется содержание кислорода в крови

… через 2 суток

усилится способность ощущать вкус и запах

… через неделю

улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе

… через месяц

станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель

… через полгода

улучшатся спортивные показатели—начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

… через год

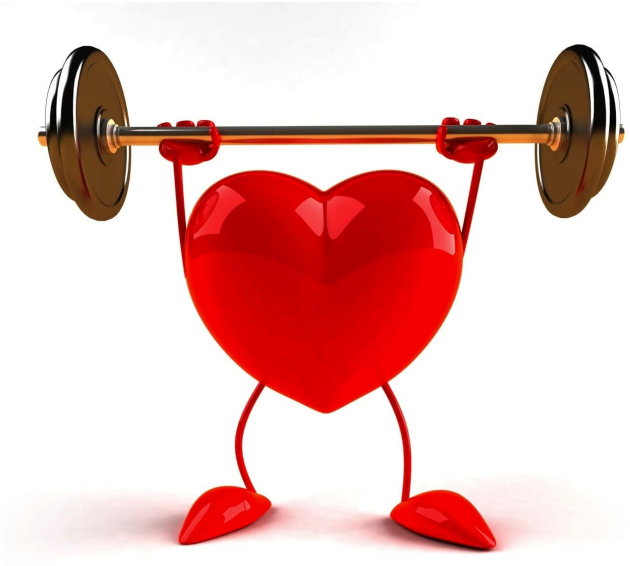
риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиками

… через 5 лет

Резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день!

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа—детский сад №1»

Здоровье сгубишь - нового не купишь!



г. Ухта, 2018 г.

Мы решительно порываем с пережитками прошлого!

Алкогольная смертность в России (600-700 тыс. человек в год) связана с самым высоким в мире уровнем потребления легальных и нелегальных алкогольных напитков.

По фармакологическим свойствам этиловый спирт относится к наркотическим веществам.

100 грамм водки губит 7,5 тысяч активно работающих клеток головного мозга.

Органом наиболее повреждаемым при употреблении алкоголя, является печень. В ходе переработки алкоголя в печени откладываются жирные соединения, что служит причиной ожирения печени, а это приводит к смертельному нарушению работы печени.

Длительное злоупотребление алкоголя приводит к необратимым изменениям внутренних органов.

В пищеварительной системе алкоголь разрушает слизистую оболочку желудка; может образоваться язва (желудка, 12-перстной кишки). Алкоголь является главной причиной поражения поджелудочной железы.

Алкоголь влияет на кровеносную систему, непосредственно повреждая сердечную мышцу. Потребление алкоголя повышает артериальное давление независимо от возраста, массы тела и от того, курит человек или нет.

Дети алкоголиков имеют пониженный умственный потенциал, страдают различными болезнями центральной нервной системы.

Порок - за порог!

Дети в семье пьющих родителей

Дети, рожденные в семьях, где пьют один или оба родителя, не отличаются благополучием. Нездоровая атмосфера накладывает свой отпечаток на детей пьяниц — они отстают от своих сверстников в физическом и эмоциональном развитии.

У больных алкоголизмом родителей чаще рождаются дети с физическими уродствами или умственной отсталостью. Взрослые дети алкоголиков страдают от последствий тяжелого детства и пристрастия родителей к спирту.

На формирование характера детей алкоголиков влияет неблагополучная обстановка в семье. Эти дети более ранимы, импульсивны, скрытны, агрессивны. У них чаще диагностируют психические и неврологические патологии. Во взрослом возрасте из-за особенностей психологии им тяжелее адаптироваться в обществе и вести полноценную жизнь. Они испытывают трудности в налаживании отношений с другими людьми, не могут нормально работать. Причина этому — дисфункциональный тип семьи. В ней нет условий для роста и развития личности, в ней формируется неадаптированный, деструктивный стиль поведения будущего члена общества.