

Почему вредно курить.

Полезная информация для школьников и их родителей



Три самые большие опасности, подстерегающие людей

Многие ребята стремятся поскорее стать взрослыми. Или хотя бы казаться взрослее. Но для того чтобы вырасти красивым, умным и сильным, нужно непременно быть здоровым. А для этого нужно обязательно заниматься физкультурой и спортом, многому учиться и никогда не заводить вредных привычек! А ещё всем детям просто необходимо знать о страшных опасностях, которые угрожают не только здоровью человека, но часто и его жизни тоже.

Помни, что твоему здоровью могут серьёзно угрожать три опасности: курение, [алкоголь](#) и [наркотики](#).

Почему вредно курить

Сегодня на улицах чуть ли не на каждом шагу можно увидеть рекламу самых различных сигарет. Почти все известные киногерои курят. Они делают это так красиво, что невольно хочется подражать их жестам и манерам.

Но в последнее время не только учёные и врачи различных стран, но и многие авторитетные международные организации забили тревогу и решительно встали на борьбу с курением. Почему?

Оказывается, курение ежегодно ухудшает здоровье тысяч людей. Даже некурящий человек, длительное время находящийся в накуренном помещении, может испытывать чувство лёгкой интоксикации (отравления): у него возникает головная боль, тошнота, недомогание. Вот почему, заботясь о здоровье людей, закон запрещает курение в общественных местах. А если взглянуть только на некоторые факты, станет понятно, насколько опасно курение для здоровья людей.

- **Курильщики в 15 раз чаще болеют различными заболеваниями сердца.**
- **Табак является причиной 95 % случаев возникновения рака лёгких.**
- **Каждые 4 минуты в нашей стране умирает человек, смерть которого вызвана курением.**

В табаке содержится один из сильнейших растительных ядов — никотин. Ядовитость никотина испытал каждый, кто хоть раз закурил сигарету или папиросу. Никто не может докурить свою первую сигарету до конца — появляется головокружение и тошнота. Начинать курить всем очень противно и тошно. Но то ли желание быть похожим на любимых героев, то ли стремление казаться взрослее заставляет подростков не отставать от своих курящих приятелей. Им, как правило, очень нравится внешняя сторона этого занятия. Конечно, им кажется, что с сигаретой в руке они выглядят не только взрослыми, но и сильными, мужественными и красивыми. Но если уж говорить откровенно, подростки, прячущиеся по тёмным углам и подъездам с сигаретой в руке, выглядят не слишком привлекательными. А если говорить о мужественности, взрослости и многих других привлекательных человеческих качествах, то для того, чтобы отказаться от предложенной приятелями сигареты, как раз и нужно иметь сильный характер, чувство собственного достоинства, волю и уверенность в себе, то есть именно те качества, которые делают человека взрослым и сильным.

А вот факты, которые знают все, но почему-то не все считают, что это имеет какое-то отношение к ним:

- изречение «Капля никотина убивает лошадь!» появилось очень давно и воспринимается сейчас почему-то многими как шутка. А ведь действительно убивает! Сильное и здоровое животное погибает всего лишь от одной капли никотина;
- очень чувствительны к никотину птицы. Если смоченным в растворе никотина тампоном прикоснуться к клюву воробья, он погибнет. А если поместить голубя под стеклянный колпак и выпустить туда дым всего лишь от одной сигареты, голубь умрёт;
- мгновенную смерть крысы вызывает смазывание её век раствором никотина;
- если заядлому курильщику поставить медицинскую пиявку, то она очень быстро погибнет, насосавшись крови, в которой содержится никотин;
- как-то во французском курортном городе Ницца компания молодёжи устроила небольшое соревнование: кто больше выкурит сигарет. Приготовили приз. Выиграли соревнование двое молодых людей. Но вот только награду никому не вручили: выкурив по 60 сигарет, юноши скончались.

К сожалению, человеческий организм постепенно приспосабливается к никотину. Со временем курение уже не вызывает таких неприятных ощущений, как первая выкуренная сигарета. Наоборот, курение вызывает стойкое привыкание. Многие взрослые, которые когда-то взяли в руки сигарету, были бы очень рады бросить эту вредную привычку. Если их спросить, почему они начали курить, то большинство из них ответит, что сделали это по глупости. Однако исправить совершённую глупость и бросить курить совсем не так просто. Организму очень трудно освободиться от никотиновой зависимости, поэтому правильное всего

было бы вообще никогда не отравлять его табаком.

Курение опасно для твоего здоровья!

- **Курение ухудшает аппетит и память, замедляет рост, способствует значительному снижению веса.**
- **От курения портится цвет кожи и разрушаются зубы.**
- **Курильщики часто болеют.**
- **Курильщику никогда не стать знаменитым спортсменом!**
- **В среднем курящий человек живёт на 6—8 лет меньше, чем его некурящий сверстник.**

Вот почему твои родители очень огорчатся, узнав о том, что ты приобрёл вредную привычку курить.