

Табак приносит вред телу, разрушает разум,

Отупляет целые нации.

О.Д. Бальзак.

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества.

Особенно опасно курение для детей и подростков: не сформировавшийся, ещё растущий организм страдает от табачного дыма значительно больше, чем организм взрослого, и рано или поздно отравляющем действии курения сказывается на различных его функциях:



Нервная система: Согласно многочисленным исследованиям, был установлен факт, что от курения страдает память, и нарушается концентрация внимания. Для школьника это самые критичные аргументы, поскольку при таких проблемах говорить о прилежной учебе не приходится, а значит – светлое будущее попадает под большой вопрос.

Здоровье глаз и острота зрения: Поскольку никотин повышает **внутриглазное** давление, юный пациент попадает в группу риска заболевания глаукома, которое в дальнейшем негативно скажется на зрении и обеспечит его существенную посадку. При этом снижение остроты зрения зачастую имеет необратимый характер и может быть исправлено лишь операционным путем.

Органы слуха. Табачные изделия способствуют стремительному разрушению клеток слуховой коры, в результате чего не исключается угнетение функции слуха, рассеянность слухового восприятия, отсутствие нормальной реакции на внешние раздражители.

Состояние кожи: Кожные покровы курильщика нуждаются в остром лечении угревой сыпи, акне и себореи, а свойственна им чрезмерная сухость, пятна пигментации и нарушение работы сальных желез.

Эндокринная система. При курении в организме подростка происходят серьезные нарушения в работе щитовидной железы. Как известно, дисфункция этого важного органа может привести к гормональному сбою, от которого страдает не только эндокринная, но и другие внутренние системы подросткового организма.

Сердечно-сосудистая система. Как правило, все заядлые курильщики – это хронические сердечники – гипертоники, а объясняется такая закономерность быстрым износом миокарда, спазмами сосудов, потерей эластичности капилляров, формированием атеросклеротических бляшек и повышением объема мышечных волокон сердца.

Легкие. Это первый орган человека, который в большей степени страдает от регулярного поступления никотина. Сначала подросток испытывает затрудненное дыхание при минимальных физических нагрузках, а потом жалуется на затяжной сухой кашель и одышку. Во взрослом возрасте «первенство по раку легких» отдано как раз заядлым курильщикам.

Так что теперь вполне очевидно, насколько опасную игру затеяли подростки, которые в столь юном возрасте пристрастились к табаку. Опять-таки, стоит вернуться к главному вопросу, а оно того стоит?

АЛЬТЕРНАТИВА КУРЕНИЮ:

1. Занятие спортом – фитнес, плавание, боулинг, волейбол и другие спортивные игры.



2. Танцы.

3. Чтение любимой литературы.

4. Освоение компьютерной техники и информационных технологий.

5.Слушать музыку или петь самому.



6.Отдых на природе и т.д.

ДОРОГИЕ РЕБЯТА.

**Не начинайте курить! Даже на каждой пачке сигарет
есть предупреждение: курение смертельная опасность.!**

**Не губите своё будущее и , в конечном итоге, свою
жизнь.**

