



# Шпаргалка для школьников



## Запомните, друзья!

### Основными причинами курения подростков являются:

- стремление стать взрослыми;
- подражание сверстникам и старшим товарищам;
- желание получить авторитет;
- подражание взрослым, родителям и родственникам;
- негативная обстановка в семье; психологические проблемы;
- проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения; подростковый кризис эмоционального и физического становления;

### Последствия:

подражание экранному герою, персонажам из СМИ и телевидения, депрессия.  
Никотиновые смолы и углеводороды раздражают клетки, вызывают утомление, понижают активность головного мозга, а также снижают зрительное цветовое восприятие. При постоянном курении у подростков уже с первых недель потребления никотина начинается слезотечение, появляется отечность и краснота глаз; в дальнейшем курение приводит к хроническим воспалениям зрительного нерва, повышению чувствительности к свету и отслоению сетчатки.

Серьезный вред курения для подростков заключается в появлении тяжелых заболеваний пищеварительной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и мочеполовой системы;

У детей, матери которых начали курить уже с подросткового возраста, проявляются как послеродовые, так и возрастные патологии. Развитие таких детей замедленное, а также они страдают тяжелыми наследственными заболеваниями, часто рождаются со слабоумием и пороком сердца;

Вред подросткового курения состоит в мощном угнетении центральной нервной системы и головного мозга. Также в результате воздействия ядовитых веществ табачных изделий ухудшается функционирование щитовидной железы, учащается сердцебиение, появляется раздражительность, повышенная жажда и потовыделение;

*Жил царевич-здоровый парень. В триевятом царстве жил. Никогда не знал печали и с товарищем дружил. По утру рыбалка рано, а чуть позже на тур-слёт. И мечтал царевич славный собрать однажды самолет.*

*Проходили дни, недели, парни выросли давно. И пошло с тех пор уж очень интересное кино. Про здоровый образ жизни напрочь мальчишки забыли. Вместо футбика на даче-за углом они курили. Ох крутыми по началу всем казались пацаны. В тридевятиом царстве были очень важные перцы!! Царевич был авторитетом, а товарищ-просто так. Каждый день и не по разу раздавали всем табак. Ох и дымно было в царстве, вдруг пропал весь кислород.*

*Лишь от сажи и от пыли остался пепел у ворот. Какие были все крутые! Воняли куревом, плевали, И вдруг все в раз заговорили:»Ох, кем мы стали, кем мы стали! Поддались дыму и сигарам, привязанность сильнее нас.» Вдруг за грудную клетку сразу схватились, как в последний раз. Уж с миром думали проститься, от табака-не откредитится! Вдруг слышат голос звонкий чей-то... Царь батюшка бежит крича:- Вы что, совсем от рук отбились? Все табаку в раз подчинились? Вам крутость хочется поймать? Здоровье в землю закопать? Взамен спортзалом, стадионам вы предпочли вонючий дым? И что имеем? Пыль да порох, и в лёгких ваших, и в домах! А вы подумали о близких? Хотелось ядом им дышать? И вместо кросса в воскресенье, который все должны бежать, вы все лежите, ель живые, всем трудно стало вдруг дышать! Всем вам пропишем по микстуре!*

*Лекарство каждому дадим! Но после важной процедуры, вам надо курево забыть! Табак из жизни истребить, все сигареты уничтожить, заняться спортом и тогда здоровье вновь удастся сложить! И ты, запомни, детвора! ведь сигареты-не игрушка, Царевич-в сказке, там жизнь не та, ты быстро брось свои игрушки! Игрушки те, что с табаком поверь, с добром тебя не свяжут, Тебе и мама с папой скажут, что сигареты-не игра!*

## НАШ СОВЕТ- БРОСАЙ КУРИТЬ!



Выполнила работу ученица 8 «Д»  
класса , МАОУ СОШ № 27 города  
Тюмени Козик Мария

## Источни

К:

- <http://www.neboleem.net/podrostkovoe-kurenje.php>
- Автор стихотворения : Козик Мария