

АНИЩЕНКО ЕВГЕНИЙ
10 КЛАСС МОУ, СОШ
№11 ПРЕПОДАВАТЕЛЬ –
ОРГАНИЗАТОР ОБЖ
ФИЛАТОВА Т.Н.

КУРЕНИЕ И ЕГО ВРЕД ДЛЯ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ.

Подростки курят? Есть много вариантов ответа на этот вопрос: хотят самоидентифицироваться, ищут новых ощущений, хотят быть похожими на какого-нибудь кумира и многое другое.

И среди такого многообразия причин есть лишь одно следствие – подорванное здоровье. **Вред курения для подростков катастрофически велик**, курение мешает

росту организма, наносит удар по органам в момент их наибольшей незащищенности, когда они еще не выработали иммунитета к внешним раздражителям. Помимо

физиологической опасности в этот период, огромен и психологический **вред курения для подростков**, ведь

начав курить в то время, когда формируются основные поведенческие паттерны, бросить курить позднее будет



▣ **Вред курения сигарет для организма**

- ▣ Про то, что курить вредно, знают даже малые дети. Но, увы, похоже, что многие оказываются непонятливее этих самых малых детей, продолжая годами медленно убивать свой организм. Вред курения очевиден, удовольствие от сожженной в руках сигареты мимолетно, а миллионы человек в мире все еще не могут или же попросту не хотят бросить курить. Особенно велик **вред курения для подростков**, ведь в период становления и развития юного организма он особенно уязвим для никотина – последствия остаются на всю жизнь. **Вред курения сигарет** бьет по всем жизненно важным органам и системам человеческого тела.
- ▣ **Вред курения для мужчин и женщин** – это высокая вероятность инсульта, трахеита, рака, бесплодия, неврита и еще целого букета заболеваний. Многие курильщики на старости лет подают иски против табачных компаний, некоторым из них даже удается выигрывать судебные процессы, но никакие деньги не заменят утраченное здоровье и не продлят стремительно утекающую жизнь. Увы, поздно раскаиваться, когда врачи уже поставили страшный диагноз. Со всех сторон нам твердят избитые фразы: каждая выкуренная сигарета – это потерянные минуты жизни, одна капля никотина убивает лошадь... Но вы-то не лошадь, вы – живой человек, но слушать отказываетесь. И речь идет не только о вреде курения сигарет, ведь вред курения кальяна ничуть не меньше, и с каждой затяжкой восточная диковинка делает вас слабее.
- ▣ **Вред курения организму** ничем не компенсировать, новые легкие не растут на деревьях. И в тоже время, чтобы бросить курить – достаточно

- Одной из острых социальных проблем есть и остаётся проблема детского курения. По числу курящих детей и подростков Россия занимает первое место. К 12 годам пробовали курить около 30% российских детей. В старших классах этот процент значительно возрастает и составляет около 50% мальчиков и 40% девочек.

Что же подталкивает детей и подростков брать в руки сигареты? Основными мотивами являются: простое любопытство, быть как все, баловство, мода, стать крутым, желание выглядеть взрослым и т.д.

Первая выкуренная сигарета практически всегда вызывает довольно неприятные ощущения – першение в горле, кашель, головокружение, шум в ушах, двоение в глазах, нарушение сердечного ритма, тошнота, рвота. Однако это ничуть не смущает и не останавливает начинающего курильщика брать в руки сигарету снова и снова. На смену неприятным ощущениям приходит чувство удовольствия и расслабления, подталкивающее к увеличению количества выкуриваемых сигарет. Постепенно у детей развивается привыкание. И подростки, не понимая всего вреда, с чувством удовлетворения считают себя взрослыми.

- Для детей и подростков курение особенно вредно. Это негативно отражается на физическом развитии ребёнка, в частности, тормозится рост и значительно снижается прибавление веса. В организме происходит нарушение обмена веществ, особенно углеводного, которое сопровождается уменьшением мышечной массы, повышенной утомляемостью и снижением сопротивляемости организма. Курящие дети сразу выделяются среди своих сверстников худотой и землистым цветом лица.

Вред, причиняемый молодому организму, гораздо увеличивается в результате быстрого курения. Ведь большинство детей стараются скрывать свою тягу к табаку от родителей и учителей, а поэтому курят чаще всего тайком, торопливо, затягиваясь табачным дымом в полную силу. Они не задумываются над тем, что при таких условиях наносят себе гораздо больше вреда, так как при медленном сгорании табака дым содержит около 20% никотина, а при быстром этот процент увеличивается до 40.

Кроме того, зачастую дети или подростки занимаются докуриванием окурков, не понимая, что там при этом они потребляют гораздо больше вредных веществ и табачных ядов. Следует ещё отметить, что повышенное содержание никотина также находится в дешёвых сигаретах или папиросах.

Губительное воздействие оказывает табачный дым на ротовую полость подростка, в частности, на зубную эмаль. От регулярного курения на ней появляются микроскопические трещинки, которые впоследствии приводят к разрушению зубов. Помимо этого сама эмаль обретает желтоватый оттенок, а полость рта начинает издавать неприятный специфический запах.

Ещё одним последствием табакокурения является нарушение зрения, вызванное снижением чувствительности сетчатки глаза и повышением внутриглазного давления.

Никотин также оказывает негативное воздействие на работу головного мозга. Вследствие этого у ребёнка может ухудшиться слух, снизиться объём памяти, развиваться нервное расстройство. Появляется повышенная раздражительность, рассеянность, вспыльчивость, нарушение сна и т.д. Конечно же, подобные изменения приводят к снижению успеваемости и отставанию в учёбе.

Особую тревогу вызывает широкое распространение табакокурения среди девочек, которые не хотят отстать от мальчиков и стремятся самоутвердиться в кругу своих

придётся стать матерью
никотином организм







**ЗАЩИТИТЕ
МЕНЯ...**