

Школьный вестник

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 рабочего поселка Переяславка
муниципального района имени Лазо Хабаровского края

О вреде курения на организм подростка



О вреде курения для школьников написано и снято немало. Приняты законы, которые не работают или работают неэффективно. Но количество курящих меньше не становится, несмотря на принимаемые меры. Курение в глазах окружающих — вполне безобидная привычка. Подскажите, кто видел хотя бы одного больного, который сказал, что причиной его недугов — табак?

В определённом возрасте у каждого человека начинаются проблемы со здоровьем. И для школьника неважно, от чего наступила болезнь — от вредной привычки или от плохой экологии? Для них нет весомых доказательств, которые свидетельствуют, что курение вредно. Если это вред, тогда почему так много взрослых людей курит в общественных местах, в подъездах, домах, на кухне?

Курение школьников опасно, так как это будущее поколение, которое уже испорчено пагубным воздействием. По статистике, половина из курящих переходит на приём наркотиков. И если курение среди школьников норма, то это проблема вырождения народа. Почему подростки и школьники курят?

сти. Если в компании подростков курит хотя бы один, согласно статистике, постепенно закурят и все остальные.

• Подростки собираются в группы, где им комфортно. Просмотр **видео о вреде курения** поможет осознать проблему. Курящему во время курения легче общаться с курящими, а пьющим — с пьющими. Совершение подобных действий, которые особенно характерны для подростков, даёт ощущение своеобразного взаимопонимания и принятия.

Сигарету часто применяют в качестве средства для похудения, так как курение подавляет аппетит. Это очень привлекательный фактор для тех, кто страдает избыточным весом.

• После курения возникает кратковременное удовольствие, причиной тому выработка допамина, который отвечает за поощрение и возникновение зависимости.

Таковы основные факторы, которые привлекают подростков.

• Чаще всего из мнимого чувства взросло-



Подумай, прежде чем взять первую сигарету

Очень много говорилось о вреде курения, поскольку курение — это не безобидное занятие, которое можно бросить без каких-либо усилий. Это самая настоящая наркомания. Ее опасность тем более сильна, что многие люди не воспринимают ее всерьез.

Никотин является смертельным ядом, причем натурального происхождения. Птица погибает даже от поднесенной к ее клюву ватной палочки, смоченной в никотине. Кролик погибнет от четверти капли этого яда, собака — от половины капли. Человек может умереть от двух-трех капель никотина.

Курильщик не умирает, так как такую дозу он получает постепенно — примерно такое же количество никотина содержится в 20-25 сигаретах.

Между прочим, это не единственный яд в табаке. В нем также содержится и формальдегид — еще один яд, который немного блокирует пагубное воздействие на организм человека никотина. В течение 30 лет курильщик в среднем уничтожает около 20000 сигарет, что эквивалентно 160 кг табака. В этом количестве табака содержится около 800 г никотина.

Если курить хотя бы время от времени, то начинает развиваться стойкое пристрастие к курению, так как никотин постепенно начинает включаться в процессы обмена веществ. Он становится необходимым человеческому организму. Если же некурящий человек неожиданно получит большую дозу никотина, то это даже может привести его к смерти. Подобные случаи имели место в мировой истории.

Например, один из крупнейших русских фармакологов Н. П. Кравков описал смерть молодого человека, который впервые в жизни выкурил большую сигару. Во Франции в Ницце проводился конкурс «Кто больше выкурит?». В итоге победили два человека, которые выкурили по 60 сигарет. Им это стоило жизни. Остальные же участники этого соревнования получили тяжелые отравления и попали в больницу.

Живущие в накуренных помещениях дети гораздо чаще страдают заболеваниями органов дыхания. Если родители курят, то дети в первые годы жизни будут в значительной степени чаще болеть бронхитом, а также пневмонией, кроме этого, увеличивается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако это еще не все. Табак снижает усваиваемость сахара, что также понижает иммунитет человека. От табачных изделий у детей в 9-летнем

возрасте встречается нарушенная функция легких. Именно это приводит к тому, что ребенок не в состоянии полноценно заниматься физической деятельностью, так как она потребует от него значительного уровня выносливости. Если мать курила, пока вынашивала ребенка, то это может привести к тому, что он будет предрасположен к припадкам и развитию эпилепсии.

Страшные последствия на этом не заканчиваются, так как дети, рожденные от курящих родителей, в значительной степени будут отставать от своих ровесников как в плане физического, так и умственного развития. Они будут склонны к развитию аллергии.

Если же начнет курить подросток, то это очень страшно. В первую очередь, это в значительной степени отразится на его сердечно-сосудистой системе.

Если ребенок начал курить в возрасте 12 лет, то не исключено, что в процессе выполнения физических упражнений у него может возникать одышка. Даже редкое и слабое курение в подростковом возрасте может привести к нарушению пищеварения, а также к малокровию.

Из-за табака снижаются умственные способности — школьник начинает значительно хуже учиться. Между прочим, было замечено, что отстающих больше всего в тех классах, где есть курящие ученики.

Если ты испортишь свое здоровье курением, то навряд ли сумеешь выбрать себе подходящий род занятий, а также добиться успеха в дальнейшей жизни. Курение в школьном возрасте абсолютно недопустимо, так как именно в это время детский организм растет и развивается как физически, так и морально. Организм мобилизует абсолютно все имеющиеся в наличии ресурсы, чтобы суметь справиться с теми нагрузками, которые выпали на его долю. Тем не менее, все те навыки и привычки, которые были приобретены в школьные годы, остаются с человеком на протяжении всей его жизни. И относится это, как ты сам понимаешь, не только к хорошим, но и к вредным привычкам.

