

(Докладчик Анисимова Е.В. «Будь здоров!»)

«...Главный компонент табачного дыма - никотин, легко проникая в кровь, создает быстрое возбуждение и столь же быстрое привыкание. Но при этом никотин, ядовитые свойства которого показал химический анализ, накапливается в важнейших органах, разрушая их изнутри. Самое ужасное, что вред от курения становится заметен не сразу. А ведь от этой привычки страдают легкие, сердце, мозг. Они пытаются бороться с поступающим в организм ядом, но слишком не равным оказывается борьба. И в результате давление у курильщика в среднем на 10 мм ртутного столба выше, чем нормальное. Курящий человек гораздо быстрее может заболеть воспалением легких - его дыхательные пути не защищены. Анализ состояния легких заядлого курильщика показывает и другое: в них накапливается содержащиеся в табачном дыме канцерогены, а значит и опасность раком серьезно возрастает. Достаточно выкурить 1 сигарету в день, чтобы получить дозу радиации, в 7(!) раз предельно допустимую. На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты

Количество смертельных случаев от курения табака гораздо выше, чем от инфекций, ядов, войн и катастроф. А курение во время беременности (даже если курит не мать, а всего лишь отец) наносит ребенку огромный вред. Привычка курить сокращает жизнь человека в среднем на срок от 19 до 23 лет.

И всё же – почему подросток курит? Ведь это занятие нельзя назвать приятным – большинство курильщиков легко вспомнят неприятные ощущения после первой сигареты: кашель, горечь во рту, головокружение, тошноту. И если вы думаете, что раз у сигареты такой гадкий вкус, то уж вы точно сможете бросить курить в любой момент – не обольщайтесь. Ещё до вас миллионы курильщиков со стажем именно так и думали, когда взяли в руки свою первую сигарету.

Основная причина курения среди подростков одна ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА!

Юношам сигарета позволяет ощутить себя более мужественным (какой парадокс: постоянное курение, наоборот, замедляет рост мышечной массы!) девушка с сигаретой в руках выглядит более загадочной, что добавляет ей женственности - но, увы, всего лишь в глазах подруг. К счастью, большинство мужчин не любит курящих женщин.

Если вы думаете, что курение запрещено, вы глубоко ошибаетесь! Курите «на здоровье», если не хотите жить долго и счастливо.... И вообще – в наше время курить не модно! И кстати, невыгодно: уже сейчас при приеме на высокооплачиваемую работу из двух кандидатур выбирают того, кто не курит.