# «Отрицательное воздействие курения на организм»



Наверное, сегодня уже каждый ребенок прекрасно знает, что курить — это плохо и вредно. Благодаря целенаправленной и масштабной антитабачной компании, курильщиков в мире становится все меньше. Но все-таки остается огромное количество людей, почитающих и лелеющих собственную смертельную привычку и не желающие с ней расставаться.

Дело в том, что курение – враг коварный. Приходя к человеку под видом друга, который в трудные минуты может поддержать, подарить расслабление и успокоение, сигарета прочно обосновывается в сознании человека и начинает хозяйничать в организме.

Курение в подростковом возрасте крайне негативно сказывается на здоровье школьника. Об этом следует помнить и разъяснять учащимся при любом удобном случае. В первую очередь от курения страдают ЦНС, дыхательная и сердечнососудистая системы организма.

Курение наносит серьезный ущерб еще незрелому организму школьника. Рост и развитие организма может происходить как до 18, так и до 25 лет, иногда до 23 лет. Для нормального развития клеткам требуется определенное количество питательных веществ и кислорода, которое неизбежно сокращается, если человек курит.

## Почему люди қурят?

- > Одной из основных причин и начала курения является любопытство.
- Другая причина начала курения в молодом возрасте подражание взрослым.
- ▶ В некурящих семьях курящими становятся не более 25% детей, в курящих семьях число курящих детей превышает 50%.
- У многих курение объясняется подражанием курящим товарищам или героям кино.

- В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей курению со стороны курящих.
- ▶ В школах курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными.
- ➤ Желание избавиться от такого мнения товарищей, встать вровень с курящими достигается с помощью первой выкуренной сигареты.

### 🖊 Вред дыхательной и сердечно-сосудистой системам.

До завершения развития организма легкие человека являются очень чувствительными к различным раздражительным факторам, поскольку находятся в постоянном формировании. Если в них постоянно поступает табачный дым, легочные капилляры начинают высушиваться и погибать. Внутренняя полость легких темнеет от сажи и постепенно прекращает свое столь необходимое для молодого организма развитие. Из-за этого возникают осложнения с дыханием: у школьника появляется одышка, ему становится тяжело переносить даже небольшие физические нагрузки.

При курении в кровь человека в большом количестве поступает угарный газ, вступающий в контакт с гемоглобином. Основной задачей гемоглобина является транспортировка кислорода к клеткам тканей, однако кислород быстро замещается угарным газом, что становится причиной кислородного голодания. Это очень опасно для здоровья, поскольку нарушается питание внутренних органов и головного мозга.

#### 🖊 Курение сильно вредит сердечно-сосудистой системе.

У курящего подростка наблюдается учащенный пульс, могут появляться боли в области сердца, повышается артериальное давление. Он может испытывать частые головные боли, становится более склонным к простудным заболеваниям.

### 🖶 Нарушение умственных способностей.

Помимо нанесения курением тяжкого вреда физическому здоровью под большой угрозой оказывается и психическое здоровье школьника. Никотин и другие отравляющие вещества, которые содержатся в табачном дыме, значительно ухудшают работу мозга. Причем чем меньше возраст курильщика, тем сильнее он склонен к таким проблемам, как ухудшение внимания, объема кратковременной памяти, способностей к логике и координации движений. Из-за этого школьник перестает справляться с учебной программой и начинает получать плохие оценки.

Люди, начинающие свой день с сигареты и продолжающие активно курить на протяжении всего дня, даже не догадываются какое огромное количество канцерогенов они «запускают» в собственный организм. Врачами установлено и доказано, что, выкуривая порядка 15-20 сигарет курильщик «пополняет» запасы своего физического потенциала на:

- 40—45 мг аммиака;
- 120—130 мг никотина;
- 0,5—0,6 л угарного газа;
- 0,5—2 мг синильной кислоты.

Благодаря проведенным многочисленным и продолжительным исследованиям, медиками установлено, что курение:

- ❖ Губительно сказывается на иммунитете.
- ❖ Стабильно понижает общее самочувствие.
- Увеличивает риск развития онкологических процессов.
- ❖ Серьезно нарушает работу репродуктивной системы. Это касается как мужчин, так и женщин.
- ❖ Значительно сужает кровеносные сосуды, что приводит к развитию кислородного голодания и проблемам сердечно-сосудистой системы.



Бороться с курением в подростковом возрасте должны не только взрослые, но и сами школьники. Необходимо объяснить ребенку, что важно иметь собственное мнение и не поддаваться на уговоры сверстников, предлагающих ему покурить, чтобы стать частью общей компании. Пристрастие к курению развивается очень быстро и, даже попробовав всего 1-2 сигареты, школьник рискует заработать вредную привычку, избавиться от которой очень и очень сложно.



Социальный педагог Максимяк Е.Н.