**Ребятам о вреде курения и алкоголя**

О вреде курения известно немало. Однако беспокойство учёных, врачей, вызванное распространением этих привычек растёт. Самым критическим пиком приобщения к курению и алкоголю является подростковый возраст. Курение – **это не** безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это скрытая наркомания, и тем опасная, что многие её не принимают всерьёз.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, в процессе курения происходит их сухая перегонка, сопровождаемая большим количеством вредных веществ: никотина, угарного газа, аммиака. В организм человека при курении попадает около 30 вредных ядовитых веществ. Лёгкие формы отравления всегда наблюдаются у курящих людей – головокружение, холодный пот, тошнота, головная боль, слабость в руках и ногах. Курение пагубно отражается на деятельности всех органов и систем. Табачный яд попадая в организм человека за 7 секунд поступает в мозг. Нет ни одного органа, который не страдал бы от яда. В первую очередь страдает нервная система. Снижается память, появляется головная боль, бессонница. Начинающие курить подростки становятся раздражительными, вялыми, рассеянными, появляется кашель, тормозится общее развитие, появляется неприятный запах изо рта, замедляется рост. Курение – это частые болезни и преждевременная старость. «Эпидемия» курения ежегодно уносит 400 тыс. жизней.

Также большой вред организму приносят эл. сигареты, их вред неоспорим среди биологов, химиков, медиков. Ученые предупреждают о том, что входящие в состав жидкости для курения никотин и ароматизаторы наносят существенный урон здоровью. При курении электронных сигарет никотин попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг.

Осознание некоторых курильщиков того, что электронная сигарета «практически безвредна», и курить ее можно «где угодно и сколько угодно», часто играет с потребителями этого электронного чуда злую шутку. Человек начинает курить больше, искренне считая, что особого вреда организму не наносит. Результат –передозировка никотина с головной болью, тошнотой, болью в животе, диареей и выраженной общей слабостью.

Более того, со временем, привычка курить электросигарету, превращается в своеобразный ритуал, такие люди обречены на психологическую зависимость от  нее. Еще один аспект вреда электронных сигарет заключается в невозможности курильщика самостоятельно проконтролировать состав готовых жидкостей и картриджей. Нередко в жидкостях присутствовали незаявленные в составе вредные примеси, например, вещество, способное спровоцировать онкологические заболевания.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха в спорте, учебе, а в дальнейшем выбрать хорошую профессию. Наша беседа  подходит к  концу, желаем всем здоровья!