

**Литературный конкурс
в рамках муниципального социально-педагогического
проекта «Будь здоров!»**

номинация - *СТАТЬЯ*

Курение или здоровье? Выбирайте сами.

*Автор Сосновских Дана,
обучающаяся 8 класса "А"*

МБОУ "СОШ №3

*Куратор Кулакова И.В.,
классный руководитель*

"Курение вредит здоровью!" - как часто в этой жизни мы слышим эту фразу? Сначала от родителей, потом от других взрослых, а затем и от некоторых сверстников. Мы слышим ее почти каждый день. При этом совершенно не важно, когда эта фраза будет сказана: утром, днем, вечером. Мы можем услышать ее даже от бабушки у подъезда, которая косо посмотрит на курящего человека и проворчит, что курить - это вредно.

Я считаю, что курение - это вторая наркомания, которая уносит жизнь. Чем же опасно употребление табака и как курение оказывает вред здоровью?

В состав любой сигареты входит никотин. Никотин - самый опасный яд растительного происхождения. Например, если к клюву птицы поднести палочку, смоченную в никотине, то птица умрет моментально.

Курящие люди рискуют своим здоровьем. У них сиплый голос, раздражение во всем, часто болит голова. Никотин заполняет легкие с каждой затяжкой, сжимая жизненно важный орган. Постепенно появляется отдышка, которая, возможно, перейдет в астму. Человек медленно, но верно умирает. Из-за сигарет может возникнуть рак легких и языка.

Однако это не самое страшное. Одним из самых страшных фактов современной действительности является курение среди женщин и в

особенности среди беременных и кормящих матерей. Большинство детей, рожденных курильщицами, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве. Статистика показывает: курение во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза. Очень часто у таких детей при рождении нарушены функции легких, а также печени. Дети курящих матерей в два раза больше рискуют стать жертвой синдромом внезапной младенческой смерти, чем дети некурящих. Никотин плохо действует не только на физическое, но и на психическое состояние будущего ребенка.

Также существует ещё одна проблема – «пассивное курение». К «пассивным» курильщикам относятся те, кто, находясь рядом с курящими, вынужден вдыхать табачный дым. Курящие люди обладают удивительной особенностью – неуважительным отношением ко всем, кто не курит. Ибо только этим можно объяснить тот досадный факт, что большинство из них, пренебрегая здоровьем окружающих, «дымят» где угодно. От этого страдают все.

В мире в среднем каждые шесть секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек. Так почему же многих людей все время так тянет к сигаретам? Что в них есть такого?

Курение вредит здоровью! Как бы люди не ненавидели эту фразу, курение действительно вредит здоровью. Оно убивает. Из-за него люди миглом теряют красоту: чистоту кожи, блеск глаз, белизну зубов. Так, может быть стоит отдать предпочтение более хорошим вещам, чем сигареты? Например, вкусным овощам и фруктам. А еще лучше - спорту.

Моя жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на сигареты, алкоголь и наркотики. Лучше жить полной, активной, разнообразной жизнью, и пусть каждый день наполнится светом и радостью. И всегда надо помнить, что никто не позаботится о вашем здоровье и благополучии ваших близких, кроме Вас. Давайте сделаем нашу жизнь дольше и счастливее. Бросайте курить прямо сейчас.

Как же все-таки **Здорово быть здоровым!**