



ПОДУМАЙ,

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЗЯТЬ ПЕРВУЮ СИГАРЕТУ

НИКОТИН ЯВЛЯЕТСЯ СМЕРТЕЛЬНЫМ ЯДОМ НАТУРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

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.

Кроме того, табачный дым в значительной степени поглощает ультрафиолетовые лучи, которые крайне важны для молодого организма. Помимо этого, он сильно нарушает обмен веществ, играющий ключевую роль во время роста организма.

Табак снижает усваиваемость сахара, что также понижает иммунитет человека. 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.

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.

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 на него возложены. 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 не только к хорошим, но и к вредным привычкам.

Взяв в руки первую сигарету, ты рискуешь приобрести губительную привычку, избавиться от которой самостоятельно тебе будет крайне сложно. Выбери своё здоровье!