**Курение подростков**

Курение – это бич современности, причем эта глобальная проблема значительно «помолодела» за последнее десятилетие. Если раньше с сигаретой можно было увидеть взрослого мужчину, то сегодня каждый третий подросток имеет острую никотиновую зависимость. В равных соотношениях курят парни и девушки, причем не до конца понимают, насколько вредная эта «взрослая» привычка.

В столь юном возрасте курение особенно опасно, поскольку такое увлечение может остаться на всю оставшуюся жизнь и сделать человека зависимым от никотина если не навсегда, то очень надолго. Кроме того, не совсем правильный образ жизни может привести к обострению хронических болезней, которые имеют страшные последствия. Вспомнить хотя бы ужасающие картинки, изображенные на всех пачках сигарет.

*Основные причины курения подростков.*

Причины курения подростков «Все курили, и я попробовал», - это классическое оправдание среднестатистического школьника, которого застукали за курением. С одной стороны можно сказать, что это банальная отговорка, но с другой – в этих словах кроется первая причина, почему подростки начинают курить еще со школьной скамьи. Школьник не хочет выделяться и идти вопреки толпе, тем более, если новая компания друзей проявила к нему оживленный интерес. Он уверен, что лучше закурить и завести много новых знакомств, чем стоять в одиночку и быть принципиально некурящим человеком. Да уж, оказывается, что всем известный «стадный инстинкт» прекрасно работает в реальной жизни.

Есть и вторая причина курения подростков, которая кроется в чрезмерном любопытстве, свойственном многим подросткам. А почему бы не попробовать, тем более, все взрослые делают это? Одна затяжка, за ней следует другая, и вот уже на исходе первая пачка сигарет. Сначала кажется, что никотиновая зависимость отсутствует, но со временем курильщик приходит к выводу, что без дымящейся сигареты уже не представляет своей жизни. Приходится признавать проблему, вот только решать ее никто не собирается – модно и стильно быть курящим.

Третьей причиной становится неумное желание стать взрослым. Затея хорошая, вот только не все подростки понимают, что курением процесс взросления уж точно не ускоришь. И, тем не менее, подражая взрослым, многие школьники привыкают к никотину и гордо несут это звание – «курящий человек». Позиция в корне ошибочная, и может заметно ухудшить состояние здоровья и в один миг перечеркнуть все будущие перспективы жизни.

*Курение девочек-подростков*

Отдельно хочется коснуться темы «Курение девочек-подростков». На самом деле такая проблема в современном обществе действительно существует и стоит достаточно остро. Юные прелестницы, желая понравиться парням и казаться старше, выбирают для себя путь никотиновой зависимости, а если взглянуть правде в глаза – «путь в никуда». Таким способом они стараются привлечь мужское внимание, продемонстрировать свой бунтарский и независимый характер, быть в центре всеобщего внимания и вызывать восхищение. Планы, конечно, грандиозные, но на самом деле этот способ не работает, поскольку далеко не все парням приятно целоваться с «пепельницами».

Остается только задуматься, а оно того стоит? Чтобы правильно ответить на этот философский вопрос, требуется понять, в чем именно заключается вред курения?

Почему курить вредно?

Начать, пожалуй, стоит с мнения экспертов.

**Вред курения подростков**

Согласно многочисленным исследованиям, был установлен факт, что от курения страдает память, и нарушается концентрация внимания. Для школьника это самые критичные аргументы, поскольку при таких проблемах говорить о прилежной учебе не приходится, а значит – светлое будущее попадает под большой вопрос.

Однако это далеко не все опасности, которые поджидают молодой организм в случае острой никотиновой зависимости. Как сообщают медицинские сотрудники, отрицательный эффект сигарет негативно отражается на работе всех внутренних органов и жизненно важных систем.

*Здоровье глаз и острота зрения*. Поскольку никотин повышает внутриглазное давление, юный пациент попадает в группу риска заболевания глаукома, которое в дальнейшем негативно скажется на зрении и обеспечит его существенную посадку. При этом снижение остроты зрения зачастую имеет необратимый характер и может быть исправлено лишь операционным путем.

*Органы слуха*. Табачные изделия способствуют стремительному разрушению клеток слуховой коры, в результате чего не исключается угнетение функции слуха, рассеянность слухового восприятия, отсутствие нормальной реакции на внешних раздражителей.

*Нервная система* под воздействием никотина может вести себя самым непредсказуемым образом, например, подростку может быть присуща повышенная активность и эмоциональность, но также не исключены приступы хандры и депрессии.

*Состояние кожи* неразрывно связано с образом жизни пациента. Кожные покровы курильщика нуждаются в остром лечении угревой сыпи, акне и себореи, а свойственна им чрезмерная сухость, пятна пигментации и нарушение работы сальных желез.

*Эндокринная система*. При курении в организме подростка происходят серьезные нарушения в работе щитовидной железы. Как известно, дисфункция этого важного органа может привести к гормональному сбою, от которого страдает не только эндокринная, но и другие внутренние системы подросткового организма.

*Сердечно-сосудистая система*. Как правило, все заядлые курильщики – это хронические сердечники – гипертоники, а объясняется такая закономерность быстрым износом миокарда, спазмами сосудов, потерей эластичности капилляров, формированием атеросклеротических бляшек и повышением объема мышечных волокон сердца.

*Легкие.* Это первый орган человека, который в большей степени страдает от регулярного поступления никотина. Сначала подросток испытывает затрудненное дыхание при минимальных физических нагрузках, а потом жалуется на затяжной сухой кашель и одышку. Во взрослом возрасте «первенство по раку легких» отдано как раз заядлым курильщикам.

Так что теперь вполне очевидно, насколько опасную игру затеяли подростки, которые в столь юном возрасте пристрастились к табаку. Опять-таки, стоит вернуться к главному вопросу, а оно того стоит?

***Распространенные проблемы курящих подростков***

Когда подросток сделал первую затяжку сигареты, то должен понимать, что отныне его жизнь изменится не в самую лучшую сторону. Перемены начнут проявляться со временем, а коснуться не только здоровья, но и привычного образа жизни.

Курящий подросток не может сдать нормативы по физкультуре, да что там говорить, подъем по лестнице вызовет в его теле ощутимую усталость, раздвоение в глазах и легкое головокружение.

Курильщик не способен запомнить тот объем полезной информации, который с легкостью откладывался в его голове еще до овладения этой пагубной привычкой. А плохая память – это резкий спад успеваемости в школе или другом учебном заведении.

Курящие подростки чаще страдают от приступов мигрени на фоне интоксикации табачным дымом, поскольку чаще остальных посещают курилки и тесно контактируют с курящими собеседниками.

Курение замедляет рост подростка, а курящие девушки могут не дождаться желаемого объема груди.

И это далеко не все проблемы и жизненные перемены, которые еще не раз на своем пути встретит курящий подросток. А сейчас оно того стоит, или все-таки лучше не идти на поводу моды и распущенности?

Что можно сделать для спасения нации? В первую очередь брось курить сам! Займись спортом! Только своим примером можно показать окружающим, и в первую очередь детям, что жить без рабской зависимости от никотина - здорово!

Почему курить вредно? В нашем понимании никотиновая зависимость – это пачка сигарет, которая незаметно сменяет вторую, третью и последующую. Как ни странно, но сегодня сигареты преобладают в свободной продаже! Несмотря на то, что их покупка имеет ограничения по возрасту, изобретательные подростки уже нашли массу вариантов, как без труда достать себе очередную «дозу».

Государство предпринимает «антиникотиновые меры», однако такие способы далеко не всегда работают на практике. Это красочная реклама о вреде курения, яркие лозунги на билбордах города, устрашающие надписи и рисунки на каждой пачке сигарет. Но для зависимого человека такие доводы не являются вескими, а желание купить еще одну пачку не отпадает.

На самом деле, курение – это личное дело каждого, но, прежде чем решиться на столь роковые эксперименты, необходимо получить максимум сведений обо всех возможных последствиях. Если после всего прочитанного и изученного «включить мозг и отключить подростковый максимализм», то можно самостоятельно прийти к выводу, насколько опасным является курение. Так что не стоит с подросткового возраста губить свою молодость, тем более что в мире есть много других полезных и приятных привычек!

**Влияние фастфуда на организм**

Здоровье человека напрямую зависит от пищи, которую он употребляет. Высококалорийная и жирная пища – самые опасные враги здоровья. Человек может употреблять фастфуд и не подозревать, чем могут закончиться такие перекусы. Влияние фастфуда на здоровье человека было изучено уже много лет назад, но покупатели до сих пор не могут отказаться от вредной и опасной еды.

*Влияние фастфуда на организм человека*

При ежедневном употреблении фастфуда страдают практически все органы и системы организма. Еда быстрого приготовления – это огромная нагрузка на пищеварительную систему, почки и печень. Для того, чтобы фастфуд отразился на здоровье человека, достаточно его употреблять чаще, чем пару раз в неделю. Некоторые студенты и школьники ежедневно кушают блюда быстрого приготовления, что провоцирует ожирение из-за фаст-фуда.

*Чем вреден фастфуд?*

*Транс-жиры*

При приготовлении фастфуда используются транс-жиры. Эти жиры нельзя встретить в холодильниках домохозяек, и они представляют особую опасность. Они используются в промышленности и отличаются низкой стоимостью. Наибольшую опасность представляют транс-изомеры кислот. Такие жиры имеют перекрученное строение, что позволяет им встраиваться в наши молекулы и нарушать их состав.

Транс жиры – это причина онкологических и сердечнососудистых заболеваний. Фаст фуд может стать причиной рака груди и бесплодия. Они негативно влияют на сосуды и приводят к атеросклерозу. Из-за них могут появиться различные опухоли и новообразования. Мало кто задумывается, из чего делают фастфуд и почему его стоимость такая низкая, надеясь на особую технологию приготовления, которой не существует.

*Высокая калорийность*

Фаст фуд очень калориен из-за высокого содержания жиров и сахара. На первый взгляд гамбургер может показаться пресным, хотя на самом деле в нем высокий процент жира. При ежедневном употреблении фастфуда лишний вес неизбежен. Средняя калорийность обеда в Макдональдсе – 1500 калорий. Это практически дневная норма калорий для человека, который не занимается спортом.

Не смотря на это, человек через очень короткое время чувствует голод, и снова желает перекусить. Большое количество пустых калорий ведет к ожирению и проблемам пищеварительной системы. Жирная еда быстрого приготовления оказывает негативное воздействие на печень и поджелудочную железу. Калорийность фастфуда очень высокая и обычный бутерброд, приготовленный в домашних условиях, содержит практически в три раза меньше жира, хоть в его состав и может входить масло.

*Ненатуральный состав*

Для того, чтобы фастфуд был таким вкусным, в процессе его приготовления используются самые разные пищевые добавки. Производители не скрывают этого, а покупатели даже не подозревают, чем может закончиться употребление такой пищи. Химические элементы откладываются в клетках организма, и могут стать провокаторами раковых заболеваний. У некоторых людей ослабляется иммунитет и может возникнуть аллергия.

Пищевые добавки негативно влияют на все внутренние органы. Консерванты могут отразиться даже на внешнем виде человека в виде проблем с кожей. Тем не менее, именно благодаря различным пищевым добавкам, фаст фуд такой вкусный. Употребление фастфуда очень высоко, и такую популярность пища быстрого приготовления завоевала с помощью своего химического состава.

*Зависимость*

Фастфуд может вызывать такую же зависимость, как алкоголь или никотин. Высокое содержание жира и сахара приводит к постепенному привыканию. Натуральная и полезная еда уже не доставляет никакого удовольствия, и человек не может отказаться от гамбургеров и картофеля фри, даже понимая, какой вред они могут нанести организму. Для некоторых людей питание в фаст-фудах становится привычным ежедневным занятием.

Зависимость может вызывать не только еда быстрого приготовления, но и различные сладости с высоким содержанием жиров и сахара. Подсознательно человек понимает, что кушает пищу, которая полностью бесполезна, но все равно не может от неё отказаться. В результате состояние здоровья только ухудшается.

*Высокое содержание сахара и соли*

В одном стакане колы около пяти ложек сахара. В день женщинам желательно употреблять не более 4-х ложек сахара, мужчинам – пяти. Избыток сахара может привести к ожирению и сахарному диабету. Происходит нарушение эндокринной системы и обмена веществ. Соль находится в соусах и добавках к различным блюдам. Её избыток противопоказан гипертоникам и людям, которые имеют проблемы с почками. Кроме этого, калории в фаст фуде полностью бесполезны и не несут никакой пользы.

Некоторым людям фастфуд категорически противопоказан. Кушать еду быстрого приготовления можно только полностью здоровым людям, но после небольших перекусов гамбургерами состояние здоровья ухудшается. В избытке соль и сахар – враги здоровья, а в особенности сердечнососудистой системы.

*Несочетаемые продукты*

Многие люди привыкли запивать горячие гамбургеры ледяной колой. Это может стать причиной несварения желудка и тошноты. Пищеварительной системе очень сложно переварить жирную пищу, а если она перемешивается с колой – жир оседает на стенках желудка. Многих людей интересует, сколько переваривается фастфуд. Ведь уже через очень короткое время человек снова желает кушать, несмотря на высококалорийный обед в Макдональдсе.

Жирная пища может перевариваться около 8 часов, а если её запить холодным напитком – 12. Именно поэтому гамбургеры, чизбургеры и пиццы нужно запивать теплым зеленым чаем, который сможет улучшить пищеварение. Отсутствие клетчатки можно восполнить овощами и фруктами.

*Отсутствие полезных элементов*

Фастфуд не дает никакой пользы. В нем нет питательных элементов и витаминов. Человек поглощает пищу, которая не приносит никакой пользы. Если ей питаться продолжительное время – может развиться авитаминоз. Не смотря на увеличение массы тела, человеку не будет хватать полезных веществ. Для того, чтобы в организм поступали белки, жиры и углеводы, необходимо рациональное и правильное питание. Фаст фуд – это избыток жиров, которые приводят к различным проблемам.

Фаст фуд не так распространен в России, как в Америке. Средний вес американца – около 100 килограмм. В нашей стране практически каждый второй человек имеет лишний вес. Особенно остро стоит проблема с детьми и подростками, которые не прочь перекусить фастфудом. Статистика фаст-фуда в России указывает, что около 70% людей в нашей стране кушают фаст фуд. Из них 40% делают это ежедневно.

**Вред от популярного напитка Кока Колы**

Посмотрите видеофайл, прилагаемый к материалу «Что будет с организмом после банки Кока Колы»

*Задание: №1.Ответьте на вопросы развернуто:*

*1.Какой вред приносит организму курение?*

*2.Какой вред приносит организму фаст фуд?*

*3.Какой вред приносит организму Кока Кола?*

*№2. Подготовимся к выезду на отдых: составьте список, необходимых лекарственных средств в походе.*