

Что станет с твоим телом, когда ты откажешься от вейпа?

-Станет легче дышать

-Восстановится сердечно-сосудистая система

-Органы чувств начинают работать, как прежде

-Уверенность в себе

-Бодрость по утрам

-Сосредоточенность

Ведите здоровый образ жизни, следите за своим здоровьем, чаще бывайте на свежем воздухе, и самое главное наслаждайтесь жизнью!



Будьте здоровы и свободны от пагубных привычек!

«Таксимовская» СОШ №3

«Меняй сигаретку на конфетку»

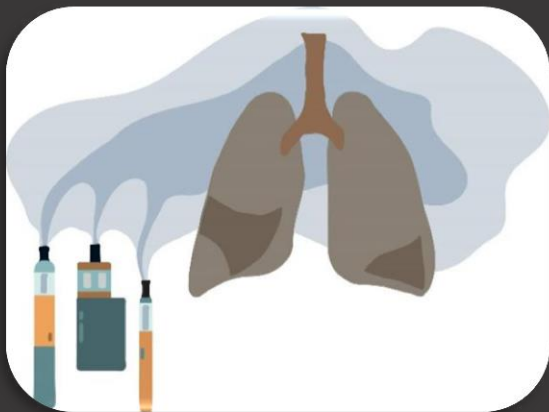


Дубинина Карина

7 «Б» класс

Таксимо 2024

Около 5 лет назад Россию захлестнула новая мода на курение электронных сигарет (многие молодые люди начали «парить», «пускать дым», «вейпить»). Это движение становится все более популярным во всем мире. По данным исследования компании Google в 2018 году слово вейп было самым популярным в мире, в 2020 было слово «селфи» Это считалось крутым и абсолютно безопасным. Но прошло время и теперь ученые говорят, что электронная сигарета не так безопасна, как кажется!!!



А как она вообще появилась? Электронную сигарету придумал китайский ученый Хон Лик. Он создавал ее с хорошими намерениями: его отец был заядлым курильщиком и умер от рака легких в молодые годы. Хон Лик очень переживал смерть отца и решил придумать устройство, которое поможет людям избавиться от смертельно опасной привычки: курения.

Вред для здоровья организма человека

"Пар, содержащий в себе канцерогены, является крайне опасным для организма. Воздействие токсичных веществ может вызывать обострение астмы, пневмонии, сердечно-сосудистых заболеваний". Эксперты отмечают, что, в отличие от курения обычных сигарет, при курении электронных испарителей человек вдыхает не дым, а пар. Часть веществ, содержащихся в паре, проникает в легкие, а остальная поступает в окружающую среду. Пар, образующийся в результате курения электронных сигарет, не содержит продуктов горения, но жидкость для вейпа все же затрудняет работу дыхательных путей. При этом возникает кислородное голодание и ускоряется процесс старения организма.



Никотин – один из самых

опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от $\frac{1}{4}$ капли никотина, собака – от $\frac{1}{2}$ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2 – 3 капли.

Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. **В 12 – 15 лет** они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройства пищеварения.

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, подорванного курением, **НЕ ПОЗВОЛЯЕТ** выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше **ЮНОШИ И ДЕВУШКИ** познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет **ОЧЕНЬ ТРУДНО**.