Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда ***до 23 лет***. Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ. Но ни в коем случае не токсинов — в том числе и из табачного дыма.

Итак, то, чего вы так опасались, случилось. Ваш ребенок признался, что он курит. И это не единственная сигарета за углом школы, а уже сформировавшаяся привычка. Сами подростки должны понимать ответственность перед собой и дать собственному организму вырасти».

**Тяжелое дыхание**

Например, формирование легких у ребенка анатомически завершается только к **12 годам**. А физиологически и того позже — к **18,** а у некоторых **до 21 года**. Да и все остальные органы начинают работать во «взрослом» режиме только после достижения человеком совершеннолетия.

При курении в кровь ребенка поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином. Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ проще присоединяется к гемоглобину, замещая кислород. При достаточной концентрации способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма. Из-за чего у всех органов и тканей наступает «удушье» — недостаток кислорода. На этапе роста организма это становится большой опасностью.

Очень тяжело курение сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах подростка. Если ребенок закурил в младших классах школы, тоже к **12–13 годам** у него могут появиться одышка и нарушение сердечного ритма. Даже при стаже курения в полтора года, по наблюдениям ученых, у подростков нарушаются механизмы регуляции дыхания.

Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают постоянное ухудшение самочувствия: кашель, одышку, слабость. Не редки среди таких детей частые простуды и ОРЗ, расстройства работы желудочно-кишечного тракта. Среди курящих часто встречаются подростки с периодически обостряющимся хроническим бронхитом.

**Опять двойка**

Не менее сильно никотин и другие токсичные вещества табачного дыма сказываются на мозге ребёнка. Чем младше курящие подростки, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга и, как следствие, его функции.

Специалисты выяснили, что у курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников ученые обнаруживали именно среди юных курильщиков.

Раннее увлечение табаком может привести к тому, что человеку будет очень трудно отказаться от своей вредной привычки, став взрослым. «Никотиновая зависимость у ребенка формируется очень быстро. Ведь нервная система в таком возрасте ещё очень незрелая, и воздействие на нее любого псих активного вещества, к которым относится и табак, будет вызывать более сильный эффект, чем у взрослого организма».

***Только для девочек***

Взрослые женщины имели бы более здоровые зубы, если бы в молодости не курили. Согласно результатам исследований, лишь ***26%*** некурящих женщин после 50 лет нуждаются в протезировании зубов. А у курящих такую потребность испытывают ***48%***.

•Французские ученые установили, что на внешности женщины курение сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстрее стареет и теряет эластичность. В дыму каждой сигареты есть ацетон, мышьяк, аммиак, свинец и ртуть.

 Каково их выносить коже?

•Сначала появляется серый цвет лица, потом преждевременные морщины, кожа становится более тонкой, ранки на ней хуже заживают.

•У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с паховой грыжей или косоглазием.

**Только для мальчиков**

Курение замедляет рост мальчик, который рано начал курить, рискует остаться низеньким.

•Курящий подросток вряд ли сможет стать сильным, быстро бегать и танцевать до упаду. Оксид углерода в 200 раз лучше присоединяется к гемоглобину крови, чем кислород. И тогда кровь несет в клетки организма не животворящий кислород, а угарный газ. Но клеткам-то нужен кислород! Не могут они без него ни расти, ни питаться. ни размножаться.

•Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, способствуют преждевременному облысению.

•Шансов стать импотентом у курильщиков в 2 раза больше, чем у некурящего мужчины, потому что при курении сужаются кровеносные сосуды в половых органах. А еще курение повреждает мужскую сперму, чем раньше молодой человек начнет курить, тем труднее ему будет впоследствии стать отцом.

**Подумать о будущем?**

Под действием продуктов сгорания табака у подростка нарушается еще не успевший толком сформироваться гормональный статус. Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека в будущем.

Например, у курящих школьниц вероятность болезненных менструаций увеличивается примерно в полтора раза по сравнению с девочками, не прикасавшихся к табаку.

Если первая затяжка сделана еще в детском возрасте, к тридцати годам человек может стать практически инвалидом: с хронической обструктивной болезнью легких, больным сердцем и избыточным весом. О вреде курения для школьников и подростков говорит и то, что состояние его здоровья в таком случае будет намного хуже, чем в 50 лет у того, кто закурил гораздо позже совершеннолетия.

Консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определят оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Провозглашения территорий, свободных от курения (парки, скверы, места отдыха граждан, спортивные площадки, стадионы, остановки общественного транспорта и т.п.), но только при условии их реального превращения в таковые и привлечения нарушителей к материальной и административной ответственности.  
Курение не является естественной потребностью организма, как, например, еда, вода или сон. И хотя человек сам выбирает: курить или не курить, но свобода выбора не дает курильщику права травить окружающих.

Право дышать чистым воздухом, свободным в том числе и от табака заслуживают все белорусы – от мала до велика, в любом месте и в любое время года! Осуществить это на практике — задача всего общества, всех государственных и негосударственных структур! Вы станните взрослыми, будите путешествовать по свету, может быть поедите в другую страну учиться или работать…