**О вреде курения**

 О вреде курения известно немало фактов. Однако беспокойство учёных, врачей, вызванное распространением этой привычки, растёт. Сегодня отмечено увеличение доли подростков, начавших купить до 10-летного возраста.

        Самым критическим пиком приобщения к курению является подростковый возраст (14-17) лет.

 Курение – это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это скрытая наркомания, и тем опасная, что многие её не принимают всерьёз. Зло приносимое курением столь велико, что борьба с ним во всём мире приобрела значение социальной проблемы. Ещё во времена Петра 1 говорили «Кто курит табак, тот хуже собаки».

        В процессе курения в организм подростка поступает большое количество вредных веществ: никотина, угарного газа, аммиака и др. В организм человека при курении попадает около 30 таких веществ. Однако, ввиду того, что никотин попадает в организм не сразу, а частями, он успевает обезвредиться.

        Что такое никотин? Вещество никотин — это особый алкалоид, который синтезируется в аккумулируемых листьях растений и их корнях. Больше всего он содержится в табаке. Следует отметить, что данное вещество крайне негативно воздействует на организм человека, поскольку по своей природе оно является нейротоксином. При регулярном проникновении никотина в дыхательную систему, у человека развивается очень сильная зависимость. Действие никотина, в частности, табачного дыма (запаха на человека) довольно опасно. При этом не имеет значения, как именно будет вдыхаться дым — в виде электронной сигареты или обычного табакокурения. В любом случае, каждый раз организм будет отравляться. Никотин - сильнейший яд. Содержание его в 100 папиросах – смертельный яд для лошади, для человека – в 20-25 папиросах средней крепости. Недаром говорят «Капля никотина убивает лошадь».

           Курение пагубно отражается на деятельности всех органов и систем. После проникновения в организм человека никотин всасывается в кровь и уже через несколько секунд оказывается в центральной нервной системе. Он беспрепятственно преодолевает все биологические барьеры, в том числе гематоэнцефалический. Токсичное вещество накапливается во внутренних органах, головном мозге, костной ткани. С каждой выкуренной сигаретой концентрация никотина повышается, а отравление организма усиливается.         Под влиянием канцерогенов изменяются клетки на генетическом уровне, а также увеличивается их количество: деление здоровых клеток приводит к образованию доброкачественных опухолей – полипов и кист: деление поврежденных и деформированных клеток провоцирует формирование раковых опухолей. Табачный яд, попадая в организм человека, за 7 секунд поступает в мозг.

        Нет ни одного органа, который не страдал бы от яда. В первую очередь страдает нервная система. Снижается память, появляется головная боль, бессонница. Никотин воздействует на надпочечники, которые выделяют гормон адреналин, способствующий повышению артериального давления.         Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, хронического воспаления лёгких. У курящего голос становится грубым, хриплым, дёсны кровоточат, зубы крошатся. За 10 лет через дыхательные пути курящего проходит 8 л табачного дёгтя. В 1 кг табака, который человек выкуривает за 1 месяц, содержится 70 л табачного дёгтя. Рак у курящих встречается чаще, чем у некурящих в 20-30 раз.

**Запомните:**

**1.**Самую большую опасность никотин, содержащийся в табачных изделиях, представляет для нервной системы. Это химическое соединение с лёгкостью истощает нервные клетки, что проявляется переутомлением, раздражительностью, чрезмерной возбудимостью. Юные курильщики всегда нервны и раздражительны.

**2.**Страдают от курения и основные психические процессы. Стремительно ухудшается память, мышление также начинает работать со сбоями. И чем больше курит подросток, тем явственнее проявляются негативные тенденции.

**3.**Ещё одна страдающая сторона – дыхательная система. Несовершенные пока органы дыхания не могут переработать табачный дым и содержащиеся в нём смолу, метан, азот. Большая часть этих химических соединений оседает на лёгких, что провоцирует многочисленные простудные заболевания. Затем у курящих подростков начинает меняться голос, появляется одышка и лающий кашель.

**4.**У пристрастившегося к сигаретам подростка часто ухудшается состояние кожных покровов. Выскакивают многочисленные прыщи, кожа начинает лосниться. При чрезмерном увлечении этой привычкой наблюдается отчётливая желтизна кожи и ногтей.

**Ответственность и наказание за курение:**

КоАП РФ Статья 6.24. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака, потребления никотинсодержащей продукции или использования кальянов на отдельных территориях, в помещениях и на объектах:

все образовательные учреждения (детсады, школы, колледжи, институты, детские студии, творческие мастерские и др.) и принадлежащие им территории; учреждения культуры (театры, кинотеатры, музеи и пр.), а также спорта и физической культуры (стадионы, дворцы спорта, тренажерные залы и др.);

медицинские учреждения (больницы, поликлиники), а также те, которые оказывают санитарно-курортные услуги и их территории;

все виды общественного транспорта (включая морской, воздушный и поезда дальнего следования), остановки, здания вокзалов, портов и аэропортов, станции метрополитена);

 помещения временного проживания (отели, хостелы, гостиницы, общежития); помещения, занятые торговыми организациями, а также организациями, оказывающими бытовые услуги);

предприятия общественного питания (закусочные, бары, рестораны, кафе); помещения, занятые работниками социальных служб, а также органами государственной или местной власти; рабочие места в офисах и на предприятиях; места общего пользования в жилых многоквартирных домах (лифты, подъезды, лестницы и лестничные площадки); детские площадки, пляжи; автозаправки.

За курение на улице также можно получить штраф, например, если курить стоя ближе чем в 15 метрах от входа в метро или здания вокзала.

Список мест, где можно курить, гораздо скромнее: помещения и территория, находящиеся в личном владении (квартира, дом, загородный участок); автомобиль; специально оборудованное место для курения. Кроме того, можно курить на улице, если территория не относится к местам непредназначенным для курения.

Штраф – от 2 000 до 3 000 рублей.