

Горяинова Анастасия

10Г МБОУ «Лицей №2»

Почему я против курения.

На мой взгляд самые весомые аргументы против курения вот:

1. Неприятный запах изо рта. Наверняка курильщики замечали "сморщенный" вид собеседника или желание поскорее закончить с Вами разговор.

2. Зубы у курильщиков желтеют, этот налет невозможно удалить ничем. Курение разрушает не только зубную эмаль, но и десна. У большинства курильщиков кровоточивые десна.

3. У курящих людей редко бывают красивыми волосы и ногти. Из-за постоянного сужения сосудов нарушается доставка витаминов и минералов в ткани ногтей, нередко они имеют нездоровый желтоватый оттенок, слоятся и ломаются. Волосы становятся тусклыми и безжизненными, пропитанными запахом табака, который не истребить ни одним шампунем.

4. Курение является причиной быстрого образования морщин на коже лица, что приведет вас к преждевременному старению. Курение лишает ткани кожи питания кислородом. В результате кровь не попадает в ваши органы, в том числе это касается и кожи. Эти биохимические изменения вызывают процесс преждевременного старения. Таким образом, отказ от курения поможет вам выглядеть моложе или по крайней мере сохранит ваш настоящий возраст.

5. Пассивное курение вредит окружающим. Табачный дым от ваших сигарет вредит всем членам семьи и просто людям, находящимся рядом с вами. Однозначно доказано, что пассивное курение является причиной многих заболеваний некурящих. Именно поэтому курение все чаще запрещают в общественных местах. Курить в окружении некурящих – значит выказывать им свое откровенное неуважение. Если вы сегодня бросите курить, вы защитите от многих неприятностей своих родных и близких.

5. Подумайте, какой пример Вы подаете своим детям. Самый действенный способ научить детей – это личный пример. Если в семье никто не курит, шансов закурить у ваших детей очень мало.

6. Вы сможете прожить намного дольше, если бросите курить прямо сейчас. От болезней, вызванных курением, в мире каждые 10 секунд умирает человек. В год эта цифра достигает двух миллионов, и в будущем, по прогнозам статистики, грозит вырасти до 10 миллионов. Человек должен делать все от него зависящее, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь. Вы не можете предотвратить ранение в результате какого-либо стихийного бедствия, но вы можете предотвратить свою гибель от опасного заболевания, вызванного курением. Наиболее распространенные болезни, вызванные курением - сердечно-сосудистые заболевания, рак легких и легочные заболевания.

7. Курение притупляет обоняние и вкус. Это онемение чувств овладевает вами настолько постепенно, что у курильщиков не ощущается разницы в изменении вкуса. Но как только они бросают курить, чувства возвращаются к нормальной жизни очень быстро. Это может произойти в течение нескольких дней, но может занять до трех-шести месяцев у хронических курильщиков.

9. Экономит много денег. Просчитайте, сколько вы тратите на сигареты ежегодно. Курение, безусловно, дорогое дело. Деньги, которые Вы потратили в течение последних 10 лет можно было бы использовать на покупку машины, о которой Вы давно мечтали, или на дорогостоящую мебель. По крайней мере, эти деньги можно потратить действительно с пользой.

10. Обретете лучший сон. Курильщики не могут хорошо спать. Сон является жизненно важным аспектом в поддержании здоровья и качества жизни. Лишение сна может привести к усталости, нечеткости зрения, потери памяти и стрессу. Поэтому нередко курильщики являются достаточно раздражительными людьми.

Конечно, причин бросить курить на самом деле, множество, их как минимум сто можно перечислить. Однако в нашей стране люди не заботятся о своем здоровье, особенно молодежь, идут на поводу сверстников, не считая, что им это как-то навредит. Бросить курить не так то уж и просто, ведь это зависимость, это вид наркомании. Но все же возможно! Должна присутствовать какая-то сила мотивации, человек должен выбрать именно свою причину, по которой он бросит курить.

Будем надеяться, что в ближайшем будущем в нашей стране будет меньше курильщиков и сигаретного дыма.

Бушмакин Николай Николаевич

11 "А" школа № 28

Kolya.bushmakini.2003@mail.ru

Почему я против курения?

Курение убивает и лишает жизни многих людей, которые наделись этой привязанностью. Я считаю, что табак убивает здоровье человека, оказывая негативное влияние на тот или иной орган или систему органов.

Решением этой проблемы будет являться бросить курить или ~~не~~ вообще не начинать это делать. Без этой вредной привычки можно сделать больше, чем с этой зависимостью.

Выводом всего выше сказанного,  
будет являться тот факт, что  
человек имеет больше возможнос-  
ти, направляя свои лёгкие «шестым  
воздухом», нежели узкими органами,  
которые может погубить здоровье  
и лишит при покупке стареем  
большое кол-во денег.

Эссе участника флешмоба ВГМУ им. Бурденко Двуреченского Кирилла на тему: “Почему я против курения?”

Я, Кирилл Двуреченский, ученик 10 “Г” класса МБОУ “Лицей №1”, против курения. Но есть люди, которые совершенно не против этой вредной привычки. Попытаюсь обосновать свою позицию относительно курения и показать, насколько оно вредно.

Во-первых, у курильщиков очень быстро формируется привыкание, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова. При попытке же бросить курить у человека проявляются такие симптомы, как: раздражительность, снижение концентрации внимания, проблемы со сном, повышенный аппетит и сильная тяга к табаку. Во-вторых, курение увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний как у онкологических больных, так и у здоровых людей. В-третьих, курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (повреждение кровеносных сосудов) и цереброваскулярных заболеваний (повреждение артерий, снабжающих мозг кровью). В-четвёртых, происходит увеличение нагрузки на сердце, что приводит к быстрому его изнашиванию. В общем, перечислять и перечислять. НО есть люди, которые считают, что курение, а вернее сам его процесс, помогает расслабиться и успокоиться. Я так не считаю, хотя бы потому, что такое “расслабление” и “успокоение” мнительны. А ведь именно из таких побуждений и курят беременные женщины. Но в их случае увлечение данной привычкой приводит к преждевременным родам, выкидышу, мертворождению, синдрому внезапной детской смерти и т.д.

В итоге, мы можем смело заявить, что курение — это не просто вредная привычка, а самый настоящий порок, который следует пресекать в самом его зачатии. Поэтому курение является вещью, которой нет места в нашем обществе.

Эссе участника флешмоба ВГМУ имени Н. Н. Бурденко  
Ученицы 10 медицинского класса МБОУ Лицей 1  
Демаковой Дарьи

Почему я против курения?

На это есть несколько причин. Сейчас я немного расскажу об этом.

Во-первых, курение пагубно влияет на здоровье человека. В сигарете содержится бутан, кадмий, метан, угарный газ, мышьяк, никотин, аммоний и так далее. Но большое влияние на организм человека оказывает именно никотин. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Он вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Помимо этого ещё и спазм мелких сосудов делает кожу увядающей. Вред курения еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма. Во всем мире никотин относится к разрешенному наркотику, от него так же как от героина и других тяжелых наркотиков развивается зависимость, но коварство его в том, что это происходит незаметно и относительно длительно. Более того из-за никотина развиваются три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, болезни сердечно-сосудистой системы. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев.

А что же касается женщин, которые кормят детей грудным молоком? К сожалению, никотин проходит через гемато-молочный барьер и попадает в неокрепший организм младенца, вызывая у него беспокойство и множество других различных эффектов, это определено оказывает отрицательное влияние на маленького человека.

Во-вторых, курение является ещё и социальной проблемой общества. Табакокурение – далеко не простое и безобидное увлечение, а пагубная и губительная для всего общества привычка. Ситуация ухудшается тем, что оно воспринимается нормой и распространяется среди всех социальных групп различных возрастов. Кроме того, с каждым годом растет не только количество курильщиков, но и количество заболеваний, связанных с курением.

Таким образом, попробовала объяснить почему я против курения, подтверждая свои слова несколькими весомыми аргументами.

Полина Зорина , Лицей № 1, 10 кл.

О негативном влиянии курения на здоровье когда-либо слышал каждый из нас. Но, к сожалению, большинство людей не относится к этой информации серьезно и не предпринимает попыток избавиться от этой вредной привычки. Их не останавливает даже то, что выкурив сигарету, они наносят вред не только себе, но и окружающим их людям, ведь у пассивных курильщиков шансы получить какое-либо заболевание тоже высоки.

Уже давно известно, что курение приводит к онкологическим заболеваниям, провоцирует болезни дыхательных путей и сердечно-сосудистой системы, и весь организм в целом страдает от поступающего никотина. Ни для кого не секрет, что дым табака содержит в себе ядовитые и токсичные вещества. Прежде всего страдает дыхательная система, у курильщиков появляется постоянная одышка и сухой кашель. Из-за регулярного курения начинаются проблемы с репродуктивной системой. И женщинам, и мужчинам при постоянном курении может грозить бесплодие. Хуже всего курение во время беременности, ведь так вредные вещества отравляют не только женщину, но и её ребёнка. Кроме того, страдает и внешний вид человека. У курильщиков бледный цвет кожи, на зубах желтоватый налет, неприятный запах изо рта.

Многие курильщики уповают на то, что курение их успокаивает. Но в действительности существует много других способов успокоиться: контроль дыхания, медитация и т.д. Зависимость от никотина – одна из самых вредных привычек, избавиться от которой очень сложно. Курение вредит здоровью человека, медленно его убивая. Поэтому лучше не начинать курить вовсе, чтобы потом не пытаться мучительно отказаться от этой зависимости.

## ПОЧЕМУ Я ПРОТИВ КУРЕНИЯ?

Кислянская Кристина Артуровна

МБОУ Гимназия им. А. Платонова

«Сигарета - это бикфордов шнур, на одном конце которого огонёк, а на другом – ДУРАК!» - писал Джордж Бернанд Шоу. Все знают: курение вредит здоровью. На табачной продукции наклеены страшные картинки о последствиях этой пагубной привычки. И всё равно люди продолжают курить.

Я против курения. Почему? Попробую обосновать свою позицию. Остановлюсь лишь на нескольких примерах. Первое, чему наносит вред табачная продукция, - это зубы. При курении табака смолы и продукты горения оседают на эмали, из-за чего появляется характерный налет на зубах. Как известно, со временем мягкий зубной налет затвердевает, образуется зубной камень, а зубы приобретают желто-бурый оттенок. Это означает, что красители проникли глубоко в эмаль и дентин. Курение является одним из факторов, провоцирующих развитие кариеса. Почему? Табачный дым способствует образованию микротрещин на поверхности эмали, что уменьшает ее защитные функции. При курении нарушается процесс слюноотделения и появляется сухость во рту. Как известно, в слюне содержатся муцины, которые препятствуют образованию бактериальной пленки.

Второе: курение вредит естественной системе пищеварения. Оказывается, при курении под угрозой находятся не только органы дыхания, но и вся пищеварительная система. Контакт с горячим дымом и токсическими веществами вызывает сильное раздражение слизистой оболочки, которое со временем становится причиной развития ряда воспалений. Спазм сосудов и снижение содержания кислорода в крови, вызванные действием никотина и углекислого газа, приводят к ухудшению кровоснабжения органов пищеварения, из-за чего они хуже выполняют свои функции.

Я назвала лишь малую часть ряда причин против курения. Что касается меня, я не курю и никогда не пробовала. Во-первых, потому что я будущая мать и хочу, чтобы мои дети были здоровыми. Во-вторых, потому что обещала родителям. А я свое слово держу. И ещё. Лев

Николаевич Толстой заметил: «Курящая женщина вульгарна». Я с его мнением считаюсь.

*Ученицы 9 «А» класса*

*МБОУ «Лицей №2»*

*Любимовой Софьи*

## **Почему я против курения.**

### **Обращение лёгких.**

Привет, человек! Мы – твои лёгкие. Да, да, это именно благодаря нам ты дышишь каждый день, каждую минуту, каждое мгновение, дышишь, а значит, и живёшь.

Вспомни то приятное ощущение, когда после долгого пребывания в пыльном городе ты оказываешься на природе. Вспомни, как легко и приятно дышится свежим, чистейшим воздухом, как хочется «наполнить им полную грудь», как ощущается прилив сил и энергии. Только подумай, как нам в этот момент хорошо...

А теперь представь, во что превращается наша жизнь, если каждый день вместо необходимого кислорода нам приходится получать ядовитый табачный дым с сероводородом, никотином, аммиаком, угарным газом и множеством других веществ, медленно и мучительно убивающих нас. Человек, подумай: зачем ты, однажды начиная курить, решаешь превратить не только нашу, но и свою жизнь в ад? Разве ты хочешь постоянно кашлять, или променять свой красивый голос на устрашающие хрипы, или каждый раз, поднявшись на несколько лестничных пролётов, пытаться отдышаться несколько минут? Выкуривая каждый день сигарету, ты разрушаешь, полностью парализуешь нас, а значит, убиваешь и себя.

Человек, пожалуйста, подумай не только о нас, но и о наших братьях – лёгких других некурящих людей, ведь им тоже приходится регулярно получать порции табачного дыма. Давай вместе постараемся сделать жизнь друг друга долгой и счастливой! Если ты никогда не будешь курить, то мы – твои лёгкие – не будем тревожить тебя болезнями долгие годы, а принесём только наслаждение любимыми ароматами и свежим воздухом – таким редким и дорогим удовольствием в наше время!

## Почему я против курения?

Идея делать из табака курительные смеси зародилась в умах людей ещё много лет назад и, к сожалению, нашла место во всех последующих эпохах. Причин того, почему люди делают выбор в пользу сигарет, есть несколько. На мой взгляд, главным провокатором служат стрессовые ситуации и эмоциональная нестабильность в подростковый период: ребята ищут простой и эффективный способ справиться со стрессом. Более того, каждый из них прекрасно осознаёт вред курения, но большинство продолжают калечить свой организм всю оставшуюся жизнь. Второй по значимости причиной можно назвать стремление подражать взрослым. Сигареты романтизируют, в курении видят эстетику, и это неправильно.

Каждый хотя бы раз задавался вопросом: «как это ощущается?», «почему этот человек наполняет свои лёгкие смолами и ядами?», «чем сигареты привлекают людей?». И как известно, умные люди учатся на чужих ошибках, поэтому, поговорив с курильщиком, можно узнать, что после поступления в кровь никотина, он чувствует спокойствие и облегчение. Однако на самом деле в его теле происходят совершенно другие процессы, которые ведут к ужасающим последствиям. Курение табака вызывает развитие опухолей в лёгких, воздухоносных путях и полости рта; оно влечёт появление болезней нервной и репродуктивной системы, ухудшает состояние кожи и слизистых, и многое другое.

Так почему же лично я против курения? Резко негативное отношение к табаку зародилось ещё в детстве, когда при прохождении мимо курящих взрослых у меня начинался жуткий кашель. Лишь спустя несколько лет я узнала, что курила вместе с ними, но другим путём – пассивным. Несправедливо, что от этой гнусной привычки страдают не только курильщики, но и находящиеся рядом люди. Страх за здоровье детей перевешивает любые высказывания о том, что курение – это «круто». Не круто. Увеличение числа выкидышей и преждевременных смертей от онкологии или инфарктов, психических и нервных заболеваний – такая статистика должна пугать и вызывать отвращение к сигаретам. Однако для курильщиков это не очевидно. Я против курения, потому что наносится вред себе и своему окружению. Я против курения, потому что от загрязнения «бычками» почвы, а атмосферы – табачным дымом, страдает природа. Я против курения, потому что дети, которые родились с геномными или хромосомными мутациями, вероятность которых курение повышает в десятки раз, чаще всего остаются ненужными. Радует, что пропаганда здорового образа жизни привлекает всё большее число подростков, в руках которых лежит будущее человечества. И чем больше мы будем освещать эту проблему, тем выше становится шанс сохранить наш вид на многие тысячелетия.

## «Почему я против курения»

Плотникова Дарья Сергеевна

**МБОУ Гимназия им. А. Платонова**

Одна из вреднейших привычек человечества – курение. Оно приводит к быстрой зависимости и наносит большой вред здоровью. В своё время О.Бальзак писал: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».

Каждый знает о том, как пагубно влияет на наш организм никотин. Однако даже такая осведомленность не уменьшает число любителей табака. Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг. Какой ущерб в целом наносит никотин здоровью? Курение увеличивает риск смерти от рака и может стать причиной онкологического процесса в любом человеческом органе, вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет. Курение, согласитесь, еще и очень затратно. Каждый день тратить на одну пачку более ста рублей, не говоря уж об электронных сигаретах, покупка которых тоже обходится недешево, и только ради того, чтобы подымить, а потом пойти прикупить еще три пачки. Лучше эти деньги потратить на фрукты или на подарки своим любимым.

Не секрет, что проблема курения особенно остро стоит в молодёжной среде. Много курящих среди подростков. На мой взгляд, основная причина употребления табака – желание обратить на себя внимание, быть как все, показать свою независимость от старших. Иногда на вопрос «Зачем?» в ответ получаешь либо молчание, либо «Это помогает расслабиться». Кстати, это один из мифов, что курение снимает стресс. Напротив, оно вызывает нервозность и желание закурить следующую сигарету. Табачный дым не расслабляет, а тормозит работу центральной нервной системы.

Я не курю. И совершенно не понимаю, как мои ровесники могут с таким наслаждением затягивать в свои легкие этот яд. Один раз ради интереса попробовала электронную сигарету, которая так популярна сейчас среди молодежи. И что же? Удовольствия никакого, наоборот, ужасно жгло горло, долго не прекращался кашель, и безумно хотелось пить. После этого «опыта» у меня появилось отвращение к курению. Я испытываю жалость к людям, которые, задыхаясь от кашля, продолжают пускать в свой организм никотин, отравляя себя, укорачивая жизнь. Курение — это, конечно, дело личное. Сложно переубедить человека бросить курить. Понимаю, что

нелегко, очень нелегко преодолеть физиологическую зависимость. Но это необходимо.

Я рада, что в моем окружении мало курящих. Вместо того чтобы хвалиться, сколько ты сегодня выкурил сигарет, лучше собраться с друзьями и поиграть в мячик. В жизни много интересных занятий, которые не вредят, а, напротив, несут благо и тебе, и твоему окружению. Жизнь одна, время летит быстро, на земле множество болезней, из-за которых люди умирают, и ты не знаешь, что тебя ожидает завтра, через час, минуту... Поэтому не стоит укорачивать жизнь и лишать себя возможности быть здоровым и счастливым.

## Почему я против курения.

Человечество развивается стремительно: постоянно совершает различные открытия, изобретает технику, механизмирует производственные процессы, улучшает комфорт. Культура, как вид искусства, набирает темп. Но, к сожалению, и пристрастия, пороки людей тоже принимают новые, еще более изощренные формы.

Одним из губительных влечений является курение. Чем же оно опасно? Давайте разберемся. Но сначала немного истории. Курение именно в России (за ее пределами оно было гораздо раньше!) появилось еще в 16 веке, при Иване Грозном, но этот вид порока просуществовал у нас недолго: царь Михаил Романов запретил курение. Отменил запрет Петр 1, который сам был страстным курильщиком. Он легализовал продажу табака, учредил табачные фабрики. Курение стало неким ритуалом для обеспеченных граждан.

Сегодня курит очень много людей. По статистике, 33 % от общей численности. В среднем человек выкуривает 13-15 сигарет в сутки.

Из СМИ мы прекрасно знаем, что табак губит наши легкие, портит цвет лица и эмаль на зубах, негативно отражается на мочеполовой системе, ведет к раку легких. Сосуды тоже страдают от никотина: истончаются стенки. Кроме того, курение резко повышает риск развития болезни сердца и других сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно страдает психика: человек становится раздражительным, эмоционально неустойчивым.

Если в семье есть заядлый курильщик, то другие члены этой семьи тоже получают дозу никотина.

От постоянного курения ухудшается зрение, слух, обоняние, осязание, пропадает тонус мышечной ткани.

Если мы возьмем эстетическую составляющую, то заметим, что вещи курильщика и членов его семьи имеют неприятный запах, квартира прокурена; на стенах, потолке - желтый налет.

Порок «помолодел»: эта вредная привычка охватила и детей. К сожалению, среди моих сверстников немало любителей затянуться сигареткой. Что их прельщает? Желание выглядеть взрослым?! Самоутвердиться?! Бросить вызов родителям?! Подчеркнуть свою независимость?! Думаю, все это – верно! Пока идет сложный процесс взросления, борьба внутренних противоречий, путь поиска смысла жизни (и все это с сигареткой в зубах!), уходит драгоценное здоровье, и его не вернуть.

Сегодня наряду с привычными сигаретами появились электронные, которые ничуть не лучше, а, может, даже хуже обычного табака. Маслянистая жидкость обволакивает легкие, помещая их в некий парник, и там они «благополучно преют». Это медленная, но верная смерть.

Люди, оглянитесь и посмотрите вокруг- жизнь прекрасна и без курения: весна, птицы заливаются на ветках, сады цветут, Бросайте курить! Научитесь находить удовольствие в других каких-то вещах, полезных для здоровья. Давайте потомкам оставим твердую, нравственную основу.