**Здоровый образ жизни**

**О вреде курения**

**Тезисы**

О вреде курения пишут и говорят не первый десяток лет, но у школьников так и не сформировалось правильное отношение к этой пагубной привычке. Считается крутым и взрослым курить, тем самым возвышая себя над своими одноклассниками. Редко кто задумывается, что на деле курение – проявление слабости, отсутствия силы воли и собственной зависимости от внешних факторов.

**Курение вредно по многим причинам:**

1. Сигареты обладают доказанным канцерогенным эффектом. Риск развития рака легких у курящих примерно в 20 раз выше, чем у некурящих.
2. Курение приводит к возникновению хронических заболеваний (хроническая обструктивная болезнь легких) и отягощает течение некоторых других (астма, ишемическая болезнь сердца).
3. Курение делает внешний вид человека менее привлекательным, за счет того, что табак сушит кожу, желтит зубы, ногти, замедляет процессы клеточной регенерации.
4. Курение негативно сказывается на бюджете, т.к. средне-статистический курильщик тратит на сигареты минимум 1000 рублей в месяц. Для скромного бюджета школьника – ощутимая сумма.
5. Постоянный запах дыма и табака от волос, одежды, рук и изо рта делают курящего человека менее привлекательным в глазах других людей.

Отказаться от сформированной привычки достаточно сложно. Многие люди тратят огромные суммы, посещая психологов, покупая книги и пластыри, в попытках бросить курить. Посему лучше не начинать, сохраняя свое здоровье со школьных лет.