** Модно быть здоровым**

Будущее нашей страны – это молодёжь, подростки, дети. Поэтому так важно с раннего детства прививать им навыки здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя: оптимальный двигательный режим; плодотворную трудовую деятельность; правильное питание; отказ от любых вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков и др.); закаливание.

 Проблема распространения табачной эпидемии актуальна и в нашей стране. Курят все, взрослые и подростки, включая и женское население.

По статистическим данным, подростки начинают курить для того, что быть похожими на отца и мать, на сверстников, избежать стрессов, найти комфорт и быть, по их мнению, модными и современными.

Однако эти суждения глубоко ошибочны. Из -за отсутствия жизненного опыта и знаний о вреде курения, молодые люди преждевременно лишают себя многих лет здоровой жизни

( средняя потеря продолжительности жизни курящих белорусов для всех возрастов составляет 18 - 21 год).

К настоящему времени накоплено немало фактов, свидетельствующих о тесной связи между увеличением числа курящих людей и ростом частоты сердечно – сосудистых (инсульт, стенокардия, артериальная гипертензия), онкологических заболеваний (рак лёгкого, пищевода, гортани, предстательной железы), заболеваний легочной системы (хронический бронхит, эмфизема лёгких), сосудов конечностей, желудочно – кишечного тракта (язва желудка и 12-перстной кишки), внезапной смерти.

Только вдумайтесь, ежегодно во всём мире табак лишает жизни более 5 миллионов

человек (11 тысяч каждый день). В вашей стране число жертв табака достигло более 15, 5 тысяч человек, в том числе более 500 женщин. Прогноз печален, в 21 веке табак станет дорогой к смерти для 1 миллиарда человек.

Данные статистики угрожающие. Молодое, здоровое поколение, сознательно и по доброй воле лишает себя счастливого будущего – здоровья, крепкой семьи, здорового потомства, любимой работы, радостей жизни.

Табак содержит никотин – вещество вызывающее наркотическую зависимость, которая характеризуется непреодолимой тягой к употреблению новой его порции.

В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных веществ, которые вызывают онкологические заболевания. Некоторые из них содержаться в табачном листе, другие образуются при переработке и горении сигареты.

В лёгких при курении постепенно скапливаются табачный дым и сажа, которые вызывают мучительный кашель, травмируются ткани лёгкого, за счёт чего снижается их эластичность и ослабевает дыхание.

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но со временем они снижают свою деятельность, что приводит к ухудшению памяти и внимания, утомляемости, ухудшению слуха, увеличению числа совершаемых ошибок, головным болям, боли в нижних конечностях, тяжести при ходьбе. Курящие люди не способны достичь высоких результатов в искусстве, в спорте и в других видах деятельности.

Здоровье человека на половину зависит от наследственных факторов и условий внешней среды, другая половина зависит от самого человека и образа его жизни.

Доказано, что бы быть здоровым и прожить долгую жизнь, нужно: отказаться от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков), вести активный двигательный режим, рационально питаться, избегать стрессовых ситуаций, соблюдать личную гигиену и вовремя лечиться.

Каждый курящий человек в состоянии прекратить курение, если осознает опасность зависимости для себя и окружающих его людей, ведь при горении сигареты канцерогенные вещества попадают и в окружающую среду, где живут и работают независимые люди.

Специалисты напоминают, пассивное курение (вдыхание загрязнённого табачным дымом воздуха) способствует развитию у некурящих людей заболеваний свойственных курильщикам.

Если ты хочешь сохранить своё здоровье , то не допусти, чтобы вредные привычки помешали тебе реализовать свои возможности.