**Как курение вредит организму человека**

В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда.

Подростковое курение – распространённая проблема в современном мире. Кто-то приходит к нему из-за проблем внутри семьи, другие пытаются подражать взрослым, многие курят просто за компанию, чтобы не выделяться среди своих сверстников. Так или иначе, курение на неокрепшем организме сказывается разрушительно, влияя не только на здоровье в целом, но и на физическое и умственное развитие среди подростков.

Вред курения для подросткового организма. Вред никотина для растущего организма намного серьёзнее, чем для взрослых. Токсины действуют на подростков сильнее и быстрее вызывают привыкание, поскольку тело ещё не до конца сформировано. От курения страдают все системы организма. Подвергаются негативному воздействию процессы роста, умственное и половое развитие. Влияние на мозг и нервную систему. Никотин пагубно влияет на состояние сосудов, в результате чего нарушается кровообращение в головном мозге. У курящего подростка заметно ухудшаются концентрация внимания и память, что для студента является большим минусом. Кроме этого, снижается качество зрения, повышается риск появления глаукомы. Никотин разрушительно влияет и на состояние некоторых зон коры головного мозга, в результате чего ухудшается слух.

**Профилактика курения среди подростков.**

Проблема детского и подросткового курения актуальна, поэтому важно думать о профилактике. Что могут сделать родители: проинформировать детей о никотиновой зависимости, её вреде и влияние на жизнь. Всё это можно подтверждать статистическими исследованиями. Больше говорить о людях, которые добились многого в жизни без сигарет. Скучную для подростков информацию преподносить в виде книг, фильмов, реальных историй из жизни. С раннего возраста приобщать детей к спорту и разнообразным хобби. В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без никотиновой зависимости, а не на строгие запреты. Всё, что взрослые запретили, по мнению детей, обязательно нужно попробовать.

**Заключение.**

Курение в подростковом возрасте проще предотвратить, чем бороться с ним. Поэтому так важны доверительные разговоры с ребёнком о вреде никотиновой зависимости. В семье, где царит дружественная и безопасная атмосфера, намного проще отследить все перемены, происходящие с подростком. Поддержка родителей — вот что важно в этот сложный период жизни.