Куріння не є природною потребою людини, як, наприклад їжа або сон. Протягом тисячоліть люди, не підозрюючи про існування тютюну, обходились без куріння. Спочатку люди зацікавились тютюном (листя рослини), як лікарською рослиною, яка тамувала почуття голоду й підтримувала бадьорість. Та водночас вони помітили, що тютюно-паління виробляє звичку, якої дуже важко позбутись. Лише через 300 років учені виділили основну діючу речовину тютюну – нікотин. Сьогодні відомо, що тютюновий дим містить понад 4 тисячі різних шкідливих речовин, серед яких найбільш небезпечними є нікотин, чадний газ, смоли.

**Нікотин** – надзвичайно сильна отрути, яка швидко всмоктується в кров і за 7 секунд розноситься по всьому тілі. Він діє як стимулятор головного і спинного мозку, нервової системи, дихальної, серцевої системи, та після цього швидко настає депресія і з’являється сильне бажання знову запалити.

**Чадний газ** – Газ, який міститься у викидних газаз автомобілів. Він небезпечний тим, замінює кисень у крові курця. Це може викликати серцевий напад. Кисень з потоком крокі не доходить до органів і такий орган поступово починає відмирати.

**Смола** – чорна в’язка речовина, яку використовують для будівництва доріг. Під час паління мікроскопічні капельки потрапляють у легені. Це спричинає захворювання дихальних органів.

Всі ці шкідливі речовини, пропускають через дихальні шляхи, швидко всмоктуються в кров і розносяться по всьому організмі. Швидко досягають клітин головного мозку і порушують діяльність ЦНС. Виникають перші ознаки отруєння: крутиться голова, появляється слабість, починають тремтіти руки. Якщо ж підліток не кидає курити і продовжує вдихати тютюновий дим, його стан може погіршитись: шкіра блідне, спостерігається різка пітливість, звужуються зіниці.

На молодий організм, який перебуває в стадії фізичного і психічного розвитку тютюновий дим особливо сильно впливає: затримужться д-льний розвиток підлітка, знижуються захисні сили організму, порушуються процеси обміну. Куріння згубно діє на розумові здібності людини: послаблюється увага, погіршується пам’ять, відстають у фізичному розвитку: худнуть, слабне м’язева система. Куріння спотворює і зовнішній вигляд. Через високий вміст шкідливих речовин шкіра курця стає блідою і передчасно зів’ялою, волосся втрачає блиск і еластичність, нігкі починають ламатись, жовтіють зуби. Спорт для курців закритий.

Люди, які вживають тютюн, через деякий час помічають, що вони втрачають фізичну форму, наприклад не можуть без задишки пробігти сотню метрів, чи піднятись на 5 поверх будинку. Отже звикнути до куріння легко - відкинути значно важче. Тому якщо хтось вважає що паління робить його дорослішим то він помиляється, тому що доросла людина – це людина, яка тверезо мислить і передбачає наслідки своїх вчинків. А тепер угадайте наслідки паління й подумайте чи може тверезо мисляча людина прирікати себе на хвороби і смерть.

**Наркоманія** – це хвороба, яка виникла внаслідок вживання наркотиків.

Наркотична залежність, яка обов’язково виникає при вживанні наркотиків стає причиною деградації, а часто і смерті особи. Вживання наркотиків призводить до глибокого виснаження фізичної, психічної функції людини. Наркотичні речовини мають властивість при тривалому вживанні включатись в обміни речовин людини. Наркотичні речовини стають для людини життєвонеобхідними. Їхня відсутність спричиняє хворобливий стан організму, який проявляється біллю у м’язах, суглобах, животі, пригніченим настроєм і непереборним бажанням за всяку ціну отримати чергову дозу. Тому люди страждають від безсоння, страхітливих снів. Організм вимагає нового стимулу. Під дією важких наркотиків знову виникає ейфорія, але це ненадовго. Згодом немов відбувається падіння з вершиши у глибоку прірву, вкрай пригнічується настрій, виникає стан важкої депресії. Стан наркотичного сп’яніння на перших порах притуплює чутливість до неприємних, життєвих негараздів, дає оманливе відчуття полегшення і можливість на короткий час відновити втрачену душевну рівновагу. З’явиться бажання пережити такі відчуття знов і знов. Виникає так звана психологічна наркотична залежність. Так з’являється постійний потяг до цих речовин, який переростає в небезпечну хворобу наркоманію.

Про вітаміни і мінеральні речовини ти, напевно, чув багато доброго. Про важливість вітаміні свідчить сама назва (“віта в перекладі з латини означає “життя”).

Щоб рости розвива­тись і бути здоровим, організм повинне отриму­ва­ти всі необхідні вітаміни і мінеральні речовини. В овочах і фруктах, колір яких червоний, оранжевий і жовтий, міститься каротин, дуже важлива сполука, яка переходить у вітамін А, слизових оболонок, скелета.

При його нестачі легко виникають запалення верхніх дихальних шляхів, відбувається різне зниження гостроти зору, виникає стан, який називається „Куряча сліпота”. Людина починає погано бачити, особливо в сутінки.

Найбільше каротину міститься в моркві. Овочі, фрукти і ягоди є також джерелом заліза – обов’язковим компонентом в процесі кровотворення. Високий вміст заліза в яблуках грушках, сливка, абрикосах сприяє нашому хорошому настрою, силі, росту, енергії всього організму.