

Имена: Катя Миленова Александрова

Клас: VIII

Училище: ОУ „Петко Рачев Славейков”

Населено място: гр. Велико Търново

Учител: Анелия Николова

Отказ от тютюнопушене

Цигарите, димът ... дали това е нещо, с което можем да се забавляваме през свободното време? Дали е сладко удоволствие ... не напротив, това е една голяма илюзия.

Когато влезеш в задимено помещение, цигареният дим там пречи на твоето здраве. Тютюнопушенето причинява много страшни увреждания и смъртоносни заболявания. Хората си мислят, че като започнат да пушат и всичко ще им е наред, но не е вярно. Те се нуждаят от нашата помощ, за да се откажат от навика да пушат. Трябва постоянно да сме до тях и да ги подкрепяме. Много усилия и търпение ще са им нужни, докато се откажат напълно.

Тютюневият дим съдържа над 4 000 химични елементи и съединения: кадмий, арсен, никотин, въглероден оксид, амоняк, серен диоксид и др. За 69 от тях е доказано, че са отровни и причиняват ракови заболявания. Всеки човек, изложен на тютюнев дим, вдишва тези вещества.

Много неприятно е да видиш дете да пуши и да не можеш да му помогнеш да разбере, че цигарите за него са отрова. Те увреждат здравето и забавят растежа му. Рано или късно ще започне да се разболява все по-често и така ще има само проблеми още от малък.

Бременната жена също трябва да се замисли преди да извади цигара и да започне да пуши. Тя сама избира дали иска нейното дете да се роди живо и здраво или с много проблеми. Преди да започне да пуши човек трябва първо добре да помисли колко усложнения и неприятности ще си създаде. Ние ставаме свидетели на хора, които имат много болести и умират по-бързо от цигарите.

На мен например ми харесва да не пуша, както и приятелите ми, за да не вредят на себе си и на мен. Предпочитам да съм здрава, отколкото да боледувам постоянно. Ако започна да пуша сега, това ще забави растежа ми, ще ми навлече неприятности и болести. Искам като порасна и имам дете, то също да е здраво, а не инвалид с лошо заболяване.

Повечето хора казват, че се успокояват, когато пушат, но всъщност не е така. Те си мислят, че като запалят цигара и всичките им проблеми ще свършат. Напротив, след като я угасят нали всичко ще започне отначало. Така че нека не се заблуждават, защото само увреждат здравето си.

Бих искала никой да не пуши, да няма изобщо цигари. Не че тогава всички ще са здрави, но поне няма да има болести причинени и от цигарите. Те са отрова, която прави живота на хората по-къс и така умират много по-бързо.

Затова ние трябва да се съберем и да направим план, как да помогнем и да предпазим всички хора по света, които пушат. Нека децата да разберат, че като пушат не изглеждат по-големи, а застрашават здравето си. Много искам поне те да спрат да се тровят, защото още нищо не са видели от живота.

Хора, ако искате да сте здрави и щастливи не пушете! Цигарите скъсяват живота ви!