Используешь каждую свободную минуту, чтобы покурить? Подумай о своем здоровье. Никотин опасен для взрослого человека, а для организма подростка эта опасность возрастает в несколько раз. У него еще находятся в стадии развития все системы и органы, имеет свои особенности и состояние обмена веществ в организме. Поэтому молодой человек значительно уязвимее к действию любых вредных веществ, в том числе и табачных ядов.  
  
Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Такие дети становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными.  
  
У курящих подростков нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В1, В6, В12, а витамин С разрушается. Это является причиной того, что тормозится общее развитие, замедляется рост. Вследствие курения часто развивается малокровие, а также близорукость. Появляются воспалительные процессы в носоглотке. Курение в раннем возрасте ухудшает слух, поэтому курящие дети, как правило, хуже слышат низкие звуки.  
  
Курение сокращает твою жизнь минимум на 10 лет!

Это не нравоучение. Это теорема. Жизнь сама предоставит доказательства, жестокие и необратимые…