Я проанализировал несколько статей, по актуальной для нашего времени теме. По моему мнению Вейпинг - это не модно, это болезь совремменного общества.

Основываясь на фактак прочитанных статей а последние несколько лет вейпинг стал явлением, которое набирает большие обороты по всему миру. Электронные сигареты и вейпы стали заменой традиционному курению и привлекают не только взрослое население, а всё больше пользователей становится среди школьников и даже детей младшего возраста, которые никогда раньше не курили. Многие думают , что если курить электронные сигареты вместо обычных это безопасно, но как показывают результаты последних исследований, электронные сигареты оказывают негативное влияние вызывают изменения в клетках организма с течением времени и вызывают рак.

 Молодое поколение ведётся на ароматизаторы которыми заполняются вейпы. Их огромное множество; встречаются вишня, кофе, лимон, мармелад, банановый мусс, клубника со сливками и даже печенье с лимоном и ванильным кремом. В составе: глицерин, пропиленгликоль и ароматические добавки. Одни наполнители содержат никотин, другие — нет, это указано на упаковке. Предпочтение подростков к сладким ароматизаторам объясняется тем, что сахар активизирует высвобождение эндогенных опиоидов и дофамина, и вызывает приятные ощущения. Из-за схожести обычными сладостями и ароматами электронных сигарет происходит стремительное снижение психологического барьера к вейпингу. Человеку легче начать курить, проще и приятнее продолжать...

В последние годы по мнению учёных и результатам проведённых исследований «помолодела» заболеваемость связанная с сердечно сосудистой системой. И я считаю, что увлечение вейпингом среди молодёжи этому способствует, так как Вейпинг способствует повышению артериального давления, вызывает дисфункции эндотелия и повышает риск развития инфаркта миокарда и инсульта.

Если курить вейп на протяжении нескольких месяцев, могут начать появляться такие симптомы как одышка, учащённое сердцебиение и сухой кашель. Как следствие развивается «Попкорновая болезнь» - облитерирующий бронхит — тяжелое респираторное заболевание, провоцирующее обструкцию бронхиол.

Проанализировав статью я выяснил, что пары от вейпа содержат вредные химические вещества (диацетил, акролеин и формальдегид), которые при попадании в организм человека разрушают легкие и могут вызвать серьезные заболевания дыхательных путей.

По мнению учёных наиболее распространённая проблема, что все больше людей в наше время используют вейпы для приема внутрь синтетических наркотиков и других соединений, связанных с марихуаной.

Я как и многие подростки тоже поддался веянию моды и пробывал «парить». Ощущения при первом «парении» были неоднозначными: сладость во рту и горечь в горле. И я задумался, а надо ли мне это? В нашей большой и дружной семье никто не курит. И я тоже выбрал здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни трудно представить без правильного питания. Из пищи мы получаем необходимые витамины, без которых организм ослабевает. Нужно есть достаточное количество фруктов и овощей, меньше употреблять в пищу жареное, мучное и быстрое питание. Лучше приготовить пищу самим на пару или в жарочном шкафу. В нашей семье предпочтение отдаётся продуктам, которые мы выращиваем сами. Это - домашние яйца, молоко, творог, масло. Мы не покупаем мясные продукты в магазинах, а выращиваем и перерабатываем на полуфабрикаты сами. В весеннее – осенний период мы выращиваем на огороде овощи, фрукты, ягоды, зелень большую часть из которых употребляем в свежем виде, а часть замораживаем на зиму ведь так мы сохраняем больше витаминов в продуктах. Непременно нужно помнить о пользе воды для организма. Так как с помощью воды организм насыщает все органы полезными микроэлементами и очищается от вредных токсинов. Предпочтение лучше отдать чистой воде, а не сокам, кофе и другим различным напиткам. Нужно помнить и о том, что питание длжно быть не только правильно сбалансированно, но и своевременно. В нашей семье такой ритуал как «Завтрак-обед-полдник – ужин» соблюдается практически всегда. То, чем мы питаемся, может повлиять на то, как мы спим. Я стараюсь не кушать менее, чем за 2 - 3 часа до сна, предпочтение отдаю лёгкой легкоусвояемой пище. Ночной сон составляет не менее7-8 часов.

Я сторонник спортивного образа жизни. Сам я занимаюсь плаванием с первого класса, последние несколько лет так же увлекаюсь спортивным ориентированием. Мне интересно знакомиться со своими сверстниками, такими же ребятами, как и я, занимающимися спортом. Эти ребята ведут здоровый образ жизни. Мы легко с ними общаемся, они дают мне советы. Среди этих ребят я еще не видел плохих, с плохой энергетикой. Общение с ними заряжает меня только на позитив. Я стараюсь брать с них пример.

Благодаря спорту, человек совершенствуется и улучшает своё тело, вместе с ним и здоровье. Спорт способствует гармоничному развитию человека, и это важно в любом возрасте.

У нас многодетная семья. Мы часто все вместе ходим в горы, наслаждаемся свежим воздухом, участвуем в массовых мероприятиях, таких как «Забег за облака», «Лыжня за облака», «Легенда уреньги», «Царь горы», «Кросс наций», «Спортивное ориентирование на местности» Так же принимаем активное участие в различных городских спортивных мероприятиях. Мы с братом участвуем в соревнованиях которые проводятся в наших спортивных секциях. Младшую сестрёнку тоже стараемся приобщать к спорту. Она посещает кружок спортивых танцев, активно с нами проводит время.

Одно из последних достижений которое мы выполнили всей семьей – это ГТО, сестрёнка не участвовала, т.к. ещё маленькая. Но мы обязательно ей поможем преодолеть себя.

Занятия спортом – это неотъемлемая составляющая жизни нашей семьи обеспечивающая необходимую активность. Физкультура и спорт дарят заряд бодрости и оптимизма, укрепляют иммунитет и тем самым ограждают нас от различных заболеваний.

Здоровый образ жизни,

К победе нас ведёт.

И в бедующем конечно

 он нас не подведёт.

<https://style.rbc.ru/health/5fb5900d9a79474c1064318f?ysclid=m0o1sfj7iw911963897>

<https://rehabfamily.com/articles/veyping/>

<https://style.rbc.ru/health/5fb5900d9a79474c1064318f?ysclid=m0nxhy2iro450540380>