

**ОТНЕСИТЕСЬ К ЭТОМУ
СЕРЬЕЗНО!**





К вредным привычкам относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания. Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика.



Прежде всего от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика.

Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.

Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям.





Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним. В этом случае у некурящих людей возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания верхних дыхательных путей, происходят негативные изменения в деятельности нервной системы и составе крови. Особенно вредное влияние оказывает пассивное курение на детей.



В настоящее время во многих странах ведется серьезная научная пропаганда за полное прекращение курения. Предлагаются различные способы и средства для организации активного отдыха и здорового образа жизни. Важными направлениями профилактики табакокурения являются повышение нравственности, общей и медицинской культуры населения и другие меры психологического и педагогического воздействия.





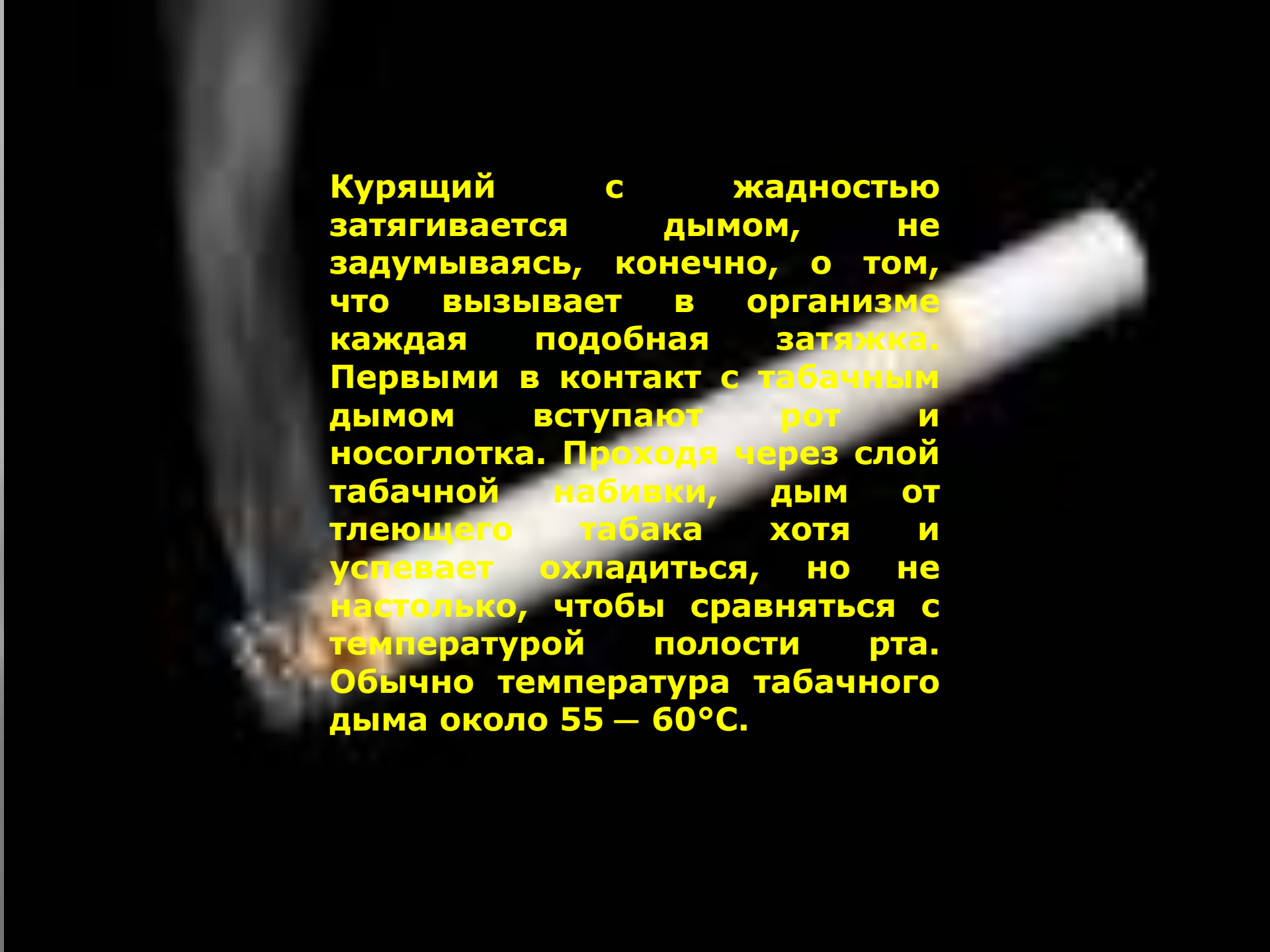
Шаг 1:
Табачный дым содержит множество канцерогенных веществ, среди которых самые мощные – бензпирены и нитрозамины.

Шаг 2:
Табачный дым вызывает раздражение дыхательных путей и кашель, из-за этого раздражения облегчается проникновение инфекций дыхательных путей.

Шаг 3:
Содержащийся в табачном дыме алкалоид никотин вызывает хроническое отравление нервной системы, сопровождающееся привыканием к этому веществу и возникновением потребности в нем, что сходно с действием наркотических средств.

Шаг 4:
Особенно опасно воздействие никотина на плод, развивающийся в утробе матери.





Курящий с жадностью затягивается дымом, не задумываясь, конечно, о том, что вызывает в организме каждая подобная затяжка. Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Проходя через слой табачной набивки, дым от тлеющего табака хотя и успевает охладиться, но не настолько, чтобы сравняться с температурой полости рта. Обычно температура табачного дыма около 55 – 60°C.

Статистик

	курящие	не курящие
1.нервные	14	1
2.понижение слуха	13	1
3.плохая память	12	1
4.плохое физическое состояние	12	2
5.плохое умственное состояние	18	1
6.нечистоплотны	12	1
7.плохие отметки	18	3
8.медленно соображают	19	3

**Сломай сигарету, пока она не
сломала тебя...**

