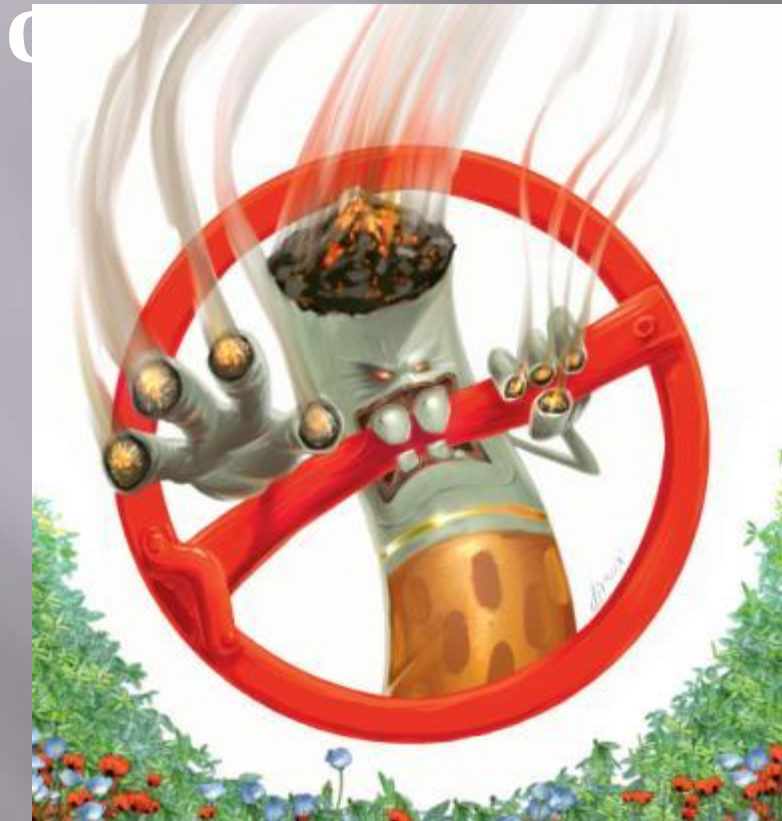


# Курение и влияние его на



Создала: Бочарова Елена Федоровна  
Учитель русского языка и литературы  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа  
№ 74»  
г.Кемерово

Привычками называют формы поведения человека, возникающие в процессе обучения и многократного повторения различных жизненных ситуаций, выполняемых автоматически. Сформировавшись, привычка становится неотъемлемой частью образа жизни.

Среди множества полезных привычек, вырабатывающихся в процессе жизни, человек приобретает и множество вредных, к сожалению, привычек, наносящих непоправимый вред здоровью не только современных, но и будущих поколений.

Медицинскую и педагогическую общественность вызывает возрастающая тревога приобщения к самым негативным привычкам – табакокурению, алкоголю, наркотикам детей и подростков. К числу основных факторов формирования и закрепления вредных привычек у подрастающего поколения относятся: слабая организация проведения воспитательной работы; процесс акселерации при отсутствии критического мышления; временное получение искусственно создаваемого душевного комфорта и снятие напряжения после приема наркотических средств и алкоголя с формированием доминанты; упрощение путей удовлетворения различных потребностей человека путем торможения ЦНС.

# Курение и его влияние на организм человека

Влияние курения на нервную систему

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

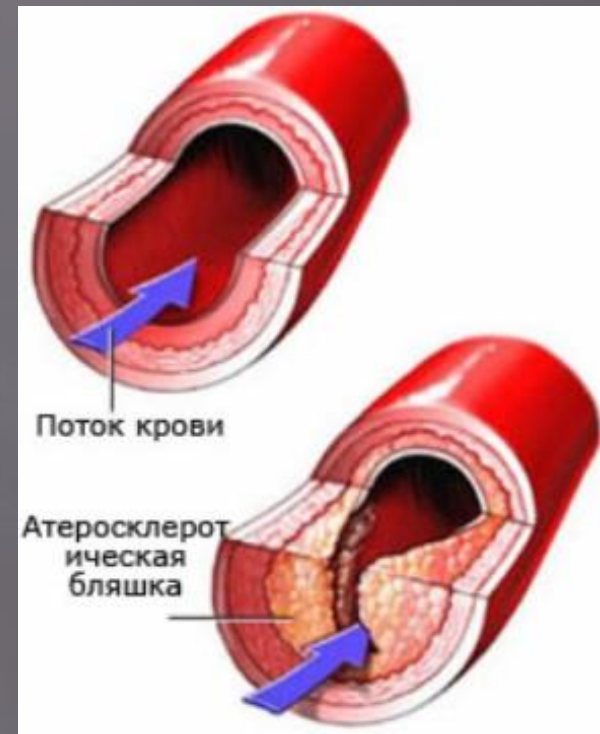
Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения.



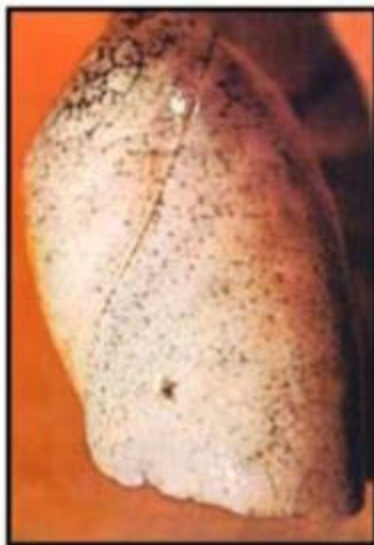


После каждой выкуренной сигареты сужение кровеносных сосудов сохраняется около получаса. Следовательно, у человека, выкуривающего по одной сигарете через 30-40 минут, сужение сосудов сохраняется почти непрерывно.

В результате курения постепенно снижается насыщение крови кислородом и развивается кислородное голодание, от которого страдает функция нервной системы, прежде всего, головного мозга.



Через органы дыхания в организм поступают вредные компоненты табачного дыма. Имеющийся в дыме аммиак вызывает раздражение слизистых оболочек полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов. В результате развивается хроническое воспаление дыхательных путей. Раздражение никотином слизистой оболочки носа может привести к хроническому катару, который, распространяясь на ход, соединяющий нос и ухо, может привести к снижению слуха.



Здоровая ткань легкого

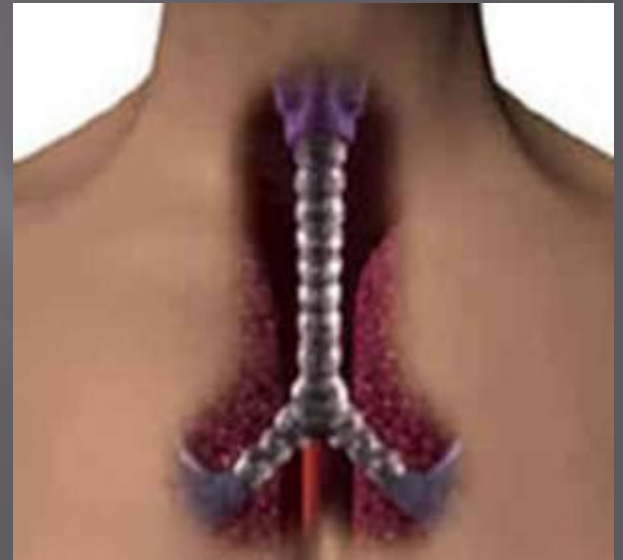


Больная ткань легкого

Дым действует на голосовые связки. Продолжительное курение ведет к тому, что в них разрастается фиброзная ткань, сужается голосовая щель.



Хроническое раздражение голосовых связок изменяет тембр и окраску произносимых звуков, голос утрачивает чистоту и звучность, становится хриплым, что для певцов, актеров, преподавателей, лекторов может окончиться профессиональной непригодностью.



Табачный дым, имеющий высокую температуру, попадая в полость рта, начинает свою разрушительную работу. Из рта курильщика неприятно пахнет, язык обложен серым налетом (один из показателей неправильной деятельности желудочно-кишечного тракта). Под влиянием никотина и частиц табачного дыма желтеют и портятся зубы. Температура табачного дыма во рту около 50-60 С, а температура воздуха, поступающего в рот, намного ниже. Значительная разница температур отражается на зубах. Рано портится эмаль, разрыхляются и кровоточат десны, развивается кариес (разрушение твердых тканей зубов с образованием полости), открывая, образно говоря, ворота для ин-







Сигаретный дым содержит более 400 различных ядовитых веществ. Все они могут стать причиной многих заболеваний, около 40 веществ вызывают рак, 12 способствуют его возникновению.



*ХиВи долго!*

СВОБОДНОЕ ОБЩЕСТВО  
ПРОТИВ КУРЕНИЯ

© 2011

## Список использованной литературы

1. Максимова Т. М. Современное состояние, тенденции и перспективные оценки здоровья населения. – М.: Российская ассоциация общественного здоровья, 2002.
2. Первичная профилактика табакокурения среди несовершеннолетних. – М.: «Твое время», 2004г.