

«Вред курения для организма человека».

«Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И.П. Павлов. - Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок од гораздо меньшей цифры».

Желание сохранить крепкое здоровье - важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья.

В результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство.

О курении - вредном для здоровья факторе – говорилось и говорится очень много. Иногда его очень мягко называют «вредная привычка». Никотин нарекли «культурным» ядом. Но именно он, этот «культурный» яд приносит множество бед и страданий в семьях, является социальным злом для общества. Беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не воспринимают всерьез.

Как показывают результаты социологических опросов, количество курящих в России составляет более 60%, из которых около 50% - мужчины и оставшаяся часть - женщины. В последнее время быстрыми темпами стало увеличиваться число курящих детей и подростков.

Актуальность исследования

Один из наиболее распространенных в мире факторов, губительно влияющих на здоровье, — табакокурение. Табак — единственный вид потребительской продукции, который, в конечном счете, убивает половину своих постоянных потребителей, являясь одной из причин высокой распространенности сердечно-сосудистых, онкологических и многих хронических заболеваний легких. Курение — главная причина болезней и преждевременной смертности современного человека.

Я считаю, что проблема «вредных» привычек является весьма актуальной в наше время. Главное «оружие» в борьбе с ними – это информация. Необходимо, чтобы каждый человек знал о действии, о вреде, приносимом ими организму человека.

Оглавление

| | |
|---|---|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1. История курения табака..... | 5 |
| Глава 2. Курение или здоровье – выбирайте сами! | 6 |

| | |
|---|----|
| Глава 3. Воздействие табака на организм..... | 8 |
| Глава 4. Пассивное курение и болезни дыхательной системы..... | 10 |
| Глава 5. Физика, диффузия и курение..... | 11 |
| Глава 6. Курение и дети..... | 12 |
| 6.1. Почему дети начинают курить..... | 12 |
| 6.2. Результаты анкетирования..... | 14 |
| Выводы | 15 |
| Приложение 1..... | 17 |
| Приложение 2..... | 18 |
| Список источников и литературы..... | 20 |

«Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И.П. Павлов. - Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок од гораздо меньшей цифры».

Желание сохранить крепкое здоровье - важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья.

В результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство.

О курении - вредном для здоровья факторе – говорилось и говорится очень много. Иногда его очень мягко называют «вредная привычка». Никотин нарекли «культурным» ядом. Но именно он, этот «культурный» яд приносит множество бед и страданий в семьях, является социальным злом для общества. Беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не воспринимают всерьез.

Как показывают результаты социологических опросов, количество курящих в России составляет более 60%, из которых около 50% - мужчины и оставшаяся часть - женщины. В последнее время быстрыми темпами стало увеличиваться число курящих детей и подростков

Актуальность исследования

Один из наиболее распространенных в мире факторов, губительно влияющих на здоровье, — табакокурение. Табак — единственный вид потребительской продукции, который, в конечном счете, убивает половину своих постоянных потребителей, являясь одной из причин высокой распространенности сердечно-сосудистых, онкологических и многих хронических заболеваний легких. Курение — главная причина болезней и преждевременной смертности современного человека.

Я считаю, что проблема «вредных» привычек является весьма актуальной в наше время. Главное «оружие» в борьбе с ними – это информация. Необходимо, чтобы каждый человек знал о действии, о вреде, приносимом ими организму человека.

Вред курения

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу.



Цель работы: исследовать и доказать, что курение вредит здоровью человека.

Для реализации цели мной были поставлены задачи:

1. Проанализировать научную информацию
2. Выявить отношение детей и взрослых к проблеме табакокурения.
3. Определить, к каким последствиям ведет курение
4. Установить, что курение вредит здоровью

Объект исследования: здоровье человека.

Предмет исследования: влияние курения на организм человека

Используемые методы: анализ научной литературы, наблюдение, анкетирование, анализ полученных результатов.

Гипотеза: если люди будут больше знать о вреде курения, они будут меньше курить

Глава 1. История курения табака

Табак – это растение семейства Паслёновых родом из Америки.

Завез его в XV веке в европейские страны адмирал Христофор Колумб.

Растение получило название от имени провинции Тобаго острова Гаити.

Быстрому распространению табака способствовало удивительное его свойство – привычная тяга к курению, с которой очень трудно совладать человеку.

Одна затяжка – и это у вас в легких!

Подумайте!

Кадмий
Соединения кадмия ядовиты. Особенно опасным случаем является вдыхание паров его оксида (CdO). Вдыхание в течение 1 минуты воздуха с содержанием 2,5 г/м³ окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации 5 г/м³ является смертельным.

Бутан
Вдыхание бутана вызывает удушье и сердечную аритмию

Угарный газ

Гексамин
Его применение в больших дозах может вызвать раздражение желудка или мочевого пузыря.

Клей

Аммоний

Никотин
Никотин чрезвычайно токсичен для насекомых и теплокровных животных. Действует как нейротоксин, вызывая паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть). Средняя летальная доза для человека — 0,5–1 мг/кг

Бумага

Метанол
Метанол — яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Приём внутрь 5—10 мл метанола приводит к тяжёлому отравлению, а 30 граммов и более — к смерти

Метан

Мышьяк
Мышьяк и все его соединения ядовиты. Смертельная доза мышьяка для человека составляет 50-170 мг (1,4 мг/кг массы тела)

Краска

В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году. Табак курили, применяли даже в качестве лекарства, что часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью.

В царствование царя Михаила Федоровича Романова уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы.

Глава 2. Курение или здоровье - выбирайте сами!

В большинстве случаев вред, наносимый здоровью в результате потребления табака, проявляется лишь спустя много лет или даже десятилетий после того, как его начинают потреблять. В этой связи в условиях расширения потребления табачных изделий на глобальном уровне эпидемия болезней и смерти от табака еще не достигла своего пикового уровня.

Вред курения

В момент затяжки дымом сигареты температура на ее конце достигает 60 градусов и выше. Происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ.



Эта подборка фактов показывает, каким образом развивается разрушительная табачная эпидемия.

1. Каждый год только в России 330-400 тысяч человек умирают от связанных с курением заболеваний.

2. В течение XX века курение убило около 100 млн человек во всем мире. По сути, это 10 вымерших мегаполисов размером с Москву, или пять опустевших городов вроде Мехико.

3. Если табачная эпидемия будет развиваться сегодняшними темпами, 250 млн ныне живущих детей умрут от заболеваний, вызванных употреблением табака. Примерно столько младенцев родится во всем мире за два ближайших года.

4. Почти четверть несовершеннолетних курильщиков пристрастились к табаку до того, как им исполнилось 10 лет.

5. Почти половина всех детей в мире – пассивные курильщики, что существенно увеличивает риск развития астмы. То есть, каждый второй ребенок может серьезно заболеть только потому, что рядом курят взрослые.

6. Проживание и совместная работа с курильщиками на 22 процента увеличивают риск возникновения рака легких у людей, которые никогда не курили. У жен заядлых курильщиков риск развития рака легкого вдвое выше, чем у жен некурящих мужчин.

Пассивными курильщиками можно считать и жителей многоквартирных домов – если один человек курит в подъезде или лифте, все остальные рискуют заболеть или даже умереть от связанных с курением заболеваний.

7. Некурящие бармены и официанты получают на рабочих местах ежедневную дозу дыма и содержащихся в нем веществ, эквивалентную 3–5

выкуренным сигаретам. По утрам у них настоящая никотиновая «ломка», которая проходит только после начала рабочего дня в дыму.

8. Каждый второй курильщик умирает от связанных с курением причин. Также курение является основной причиной рака легких, и отнимает в среднем 10–12 здоровых лет жизни. За 10 лет можно: проводить внука в первый класс и быть с ним рядом в момент получения школьного аттестата, или получить два-три высших образования, или написать 8–10 книг-бестселлеров, или выучиться на врача.

9. Во всем мире люди выкуривают больше 15 млрд сигарет в день. Это 750 млн пачек, 75 млн блоков, горы окурков и другого мусора.

10. Если пиявка присосётся к коже страстного курильщика, она тотчас отваливается и в судорогах умирает от отравления;

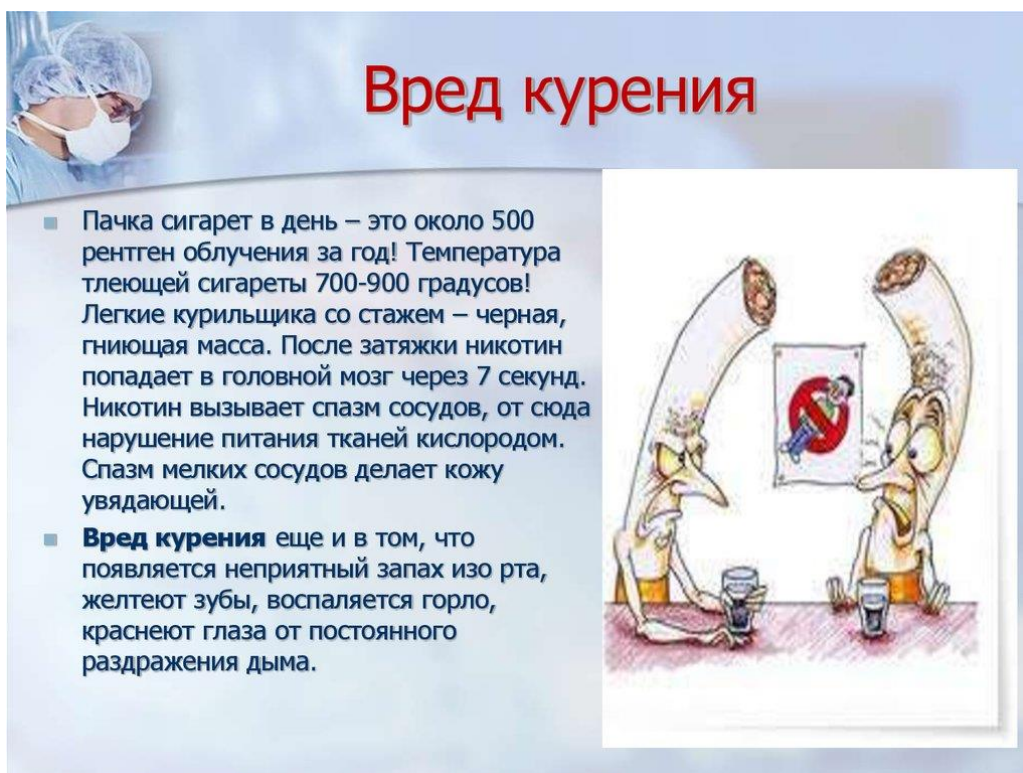
11. Если в помещении много табачного дыма, в аквариумах с искусственным продуванием воздуха наблюдались случаи отравления рыбок: виновник - никотин;

Ядовитые свойства никотина используются в сельском хозяйстве: он один из главных компонентов многих препаратов для защиты растений от вредителей;

12. Лабораторные анализы показывают, что в 1 литре молока курящей матери может содержаться до 0,5 мг никотина;

13. Смертельная же доза никотина для младенца первых месяцев жизни - 1 мг.

Курение или здоровье? Выбор за вами!



Вред курения

- Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей.
- **Вред курения** еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма.

Глава 3. Воздействие табака на организм

Органы дыхания

Органы дыхания – это входные пути, через которые в организм поступают вредные компоненты табачного дыма. Именно дыхательные пути принимают на себя первый удар табачных ядов. Как плотные частицы сажи, так и тот "букет", который объединяет газообразные продукты табачного дыма, раздражает слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов, мельчайших бронхиол и легочных пузырьков.

Появляется мучительный кашель. Голосовые связки воспаляются, в результате голос приобретает грубый тембр, становится хриплым, а затем сильным.

Те, кто много курит, болеют раком лёгкого в двадцать раз чаще, чем некурящие. Поэтому мы можем смело сказать, что рак лёгкого в основном развивается на почве курения. Рак лёгкого нередко оказывается настолько запущенным, что невозможно спасти больного даже ценой удаления всего лёгкого.

Также доказано, что табачный деготь, введённый экспериментальным путём животным в лёгкие или на кожу, вызывает рак во всех случаях.

Вред курения для подростков

Курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам:

- Во-первых, те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.
- Во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).
- В-третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, **подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.**



Нервная система

О вредном действии никотина на центральную нервную систему можно судить по действию первой выкуренной папиросы: тошнота, рвота, холодный пот, иногда потеря сознания — вот симптомы, которые говорят об отравлении клеток мозга.

Попадая в легкие, никотин через кровь попадает в головной мозг в течение 8 секунд. Никотин действует на все отделы нервной системы, в том числе на центр удовольствия в головном мозге. Понятно, что именно нервная система привыкает к никотину, делая нас, его «рабами».

Компоненты табачного дыма, в частности никотин активно влияют на все нервные функции, но особенно чувствительна к нему центральная нервная система и прежде всего клетки головного мозга. Тем, кто курит, следует помнить, что под воздействием никотина происходит сужение мозговых сосудов, а, следовательно, уменьшается приток крови к нервной ткани. В связи с этим появляются частые головные боли, происходит ослабление памяти.

При курении возникают изменения в нервной системе, обусловленные прежде всего действием никотина.

Нарушается питание головного мозга, следствием чего является ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

Глава 4. Пассивное курение и болезни дыхательной системы.

Вред пассивного курения



Что касается вреда курения для здоровья, 48% пассивных курильщиков жаловались на раздражение глаз, 35% — на раздражение слизистой оболочки носа, наступающее вследствие пассивного курения, 30% — на кашель, сухость в горле и чиханье, около 5% — на обострение предшествовавших легочных поражений, 3% — на ухудшение сердечно-сосудистых заболеваний. Еще 10% утверждали, что они подвержены аллергии к табачному дыму.

Постоянное раздражение от вдыхаемого дыма значительно увеличивает подверженность респираторным заболеваниям: простуде, насморку, бронхиту.

У тех, кто вынужден вдыхать чужой дым, чаще развивается астма и аллергия. По статистике, у пассивных курильщиков в 5 раз больше шансов заболеть астмой, чем у тех, кто не подвержен влиянию табачного дыма. Вазомоторный ринит также гораздо чаще развивается у тех, кто вынужден дышать дымом чужих сигарет. А болезни носоглотки нередко приводят к заболеваниям уха: евстахииту, например.

Пассивные курильщики чаще и тяжелее болеют пневмонией, бронхитом, у них более вероятны осложнения болезней.

Интересно, что многие курильщики и сами плохо переносят дым от чужой сигареты. У них точно также перехватывает дыхание, начинается кашель, но это не мешает и дальше задымлять атмосферу.

Вред курения становится уже глобальной угрозой!

- 5 000 000 чел в год умирает от болезней, связанных с курением по данным ВОЗ. Каждые 8 сек умирает в мире 1 курильщик.
- **В России**
- Каждые 1 мин 20 сек умирает 1 курящий россиянин
- курит каждый третий (1 из 3-х)
- 55 000 000 курящих
- Курящие 1-9 сигарет в день сокращают свою жизнь в среднем на 4,6 года
- Курящие 10-19 сигарет – на 5,5 лет
- А те, кто курит 20-39 сигарет – на 6,2 года

Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц

Сигаретный дым содержит > 4.000 химических соединений и 40 известных канцерогенов

Smoking
causes fatal lung cancer

Глава 5. Физика, диффузия и курение.

Диффузия – это явление, при котором происходит взаимное проникновение молекул одного вещества между молекулами другого.

Маму не проведёшь, или диффузия и курение.

Когда мы изучали тему «Диффузия», нам задали вопрос: как родители могут узнать, курят их дети или нет? Мы придумали самые разные способы, и пришли к простому выводу: благодаря диффузии табачный дым хорошо смешивается с воздухом и проникает всюду: в одежду, волосы, легкие, живые

ткани, кровь, лимфу, мозг, рассеивается в помещении. Запах табачному дыму придает никотин, являющийся одним из сильных растительных ядов, которые действуют не только на низших, но и на высших животных.



Глава 6. Курение и дети

6.1. Вопрос очень актуальный на сегодняшний день. Почему дети начинают курить?

Печальные цифры статистики свидетельствуют о том, что 77% школьников уже являются заложниками курения.

Почему ребенок начинает курить, несмотря на увещания взрослых?

Одной из причин врачи называют курение родителей. Вдыхая с детства табачный дым, ребенок становится заложником пассивного курения. Оно также вызывает никотиновую зависимость.

Чуть став старше, ребенок ищет возможности удовлетворить эту зависимость. Кроме этого, курящие родители часто говорят ребенку о вреде курения, но воздействия эти слова, как правило, не имеют. Ребенок видит, что взрослые (курящие родители, учителя, старшеклассники, актеры в кино) не боятся опасностей, которых может повлечь за собой курение, и начинают считать, что им тоже "ничего не грозит".

Следует помнить и о том, что ребенку свойственно подражание. Из стремления быть похожим на кого-то или казаться взрослее, "круче", ребенок начинает делать свои первые шаги к пагубной привычке.

Ребенок может начать курить и в период взросления, когда его взгляды начинают расходиться с взглядами родителей, учителей. Здесь, как правило, взрослому подростку движет желание самоутвердиться, желание идти вразрез с общепринятыми "можно" и "нельзя".

Курение для детей беда.

- Привычка курить особенно опасна для детей и подростков. Задержка роста, общего развития, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств такова плата за детское и подростковое курение. Школьники-курильщики, как правило, отличаются пониженными умственными способностями, слабо успевают, очень часто нарушают дисциплину. У подростков никотин поражает в первую очередь ещё неокрепшее нервную и сердечно-сосудистую системы.



Но у детей есть дома еще несколько воспитателей – телевизор и компьютер. Психологи считают, что основными заболеваниями детей в XXI веке будут болезни от IT-технологий. И это не странно: ведь «виртуалка» пленит душу, оказывает свое гипнотическое действие на сознание. Не только ребенок, иногда и взрослый человек не может противодействовать этому влиянию.

Телевизор и компьютер разными методами и способами, свободно или невольно «кодируют», то есть инсталлируют программу поведения, принуждают жить чужой жизнью. Тогда ребенок теряет ощущение реальности, и виртуальная жизнь, где он переживает самые острые ощущения и впечатления, кажется ему более «настоящей», чем реальная.

Экранные герои так элегантно курят и пьют, при этом обнимают красивых девушек, да и катаются на дорогих автомобилях! В результате «код», воспринятый детской душой, срабатывает как установка на такую яркую, хотя и не моральную, жизнь. Ребенок теперь знает, чего хочет.

А что, собственно, может его остановить? Только воспитание в полноценной семье, где отец, мать и ребенок живут в гармонии с собой и ведут здоровый образ жизни. Учеными доказано, что воспитание сильнее

наследственности. Но начинать воспитание нужно с взрослых, а именно с родителей папы и мамы.



6.2. Анкета. Результаты анкетирования

В ходе исследовательской работы было проведено анкетирование обучающихся моей школы и друзей. В школе 118 учащихся. Всего было опрошено 20 человек. Анкетирование показало отношение учащихся к курению. Мы выявили, что хотя, и половина опрошенных (14 человек) пробовали курить, но в настоящий момент никто не курит. 15 человек считают, что курение вредит обществу в целом. 18 человек понимают, что сигарета не помогает отвлечься от проблем. Опрошенные дети (20 человека) полагают, что они получают достаточное количество информации о вреде курения.

Социологический опрос курящих людей и его анализ

Результаты социологического опроса:

В опросе приняли участие 34 жителя села Ростоши. Опрос проводил в магазине «Московский».

Анализ анкет показывает: 19 человек согласны, что курение пагубно действует здоровье; 29 чел. ответили, что часто болеют; 24 чел. считают, что табачный дым отрицательно действует на мыслительную деятельность (ухудшение памяти); 26 человека ответили, что курение влияет на дыхательную систему, 30 человек - на пищеварительную систему, 23- на нервную систему; 3 человека затруднились ответить.

Выводы:

1. Изучив различные источники информации, я убедился в том, что никотин – это яд медленного действия, он разрушает организм изнутри, на протяжении многих лет. Болезни, вызванные курением, подкрадываются тихо,

незаметно, вылечить же человека, вернуть ему здоровье очень трудно, а в ряде случаев, к сожалению, невозможно.

2. Мало того, ведь курильщик губит не только себя, но и людей, которые его окружают, ведь в дыме от табака содержится около 200 вредных веществ, которые отравляют человека и окружающую среду.

3. О том, что с каждым днем все большее количество детей подвержено вредным привычкам: курению, алкоголизму, наркотикам – знают все. Это уже становится проблемой общества. Поэтому целью моего исследования стала проблема курения. Я показал влияние табачного дыма на организм, выявил его вред для детского организма, провел анкетирование учащихся моей школы, сделал социологический опрос жителей моего села, и я убедился, что эта проблема рядом с нами. Мое исследование показало, что среди учащихся 6-11 классов половина пробовали курить, но, к счастью, сейчас не курят и в целом отрицательно относятся к курению. При этом особой роли не играло наличие в семье курящих взрослых. Чаще всего пробуют курить не те, у кого перед глазами пример родителей, а те, у кого слабый характер. Из данных социологического опроса взрослого населения, я установил, что курение оказывает отрицательное воздействие на жизненные процессы организма человека, и, как выяснилось, взрослые люди это осознают. В процессе подбора и обработки информации я узнал о многих неизвестных мне фактах, убедился, что курение действительно наносит огромный вред. Этой информацией я решил поделиться в своей проектной работе и донести это до моих друзей и одноклассников. Особенное впечатление на меня произвела информация о влиянии табачного дыма на детский организм, я решил выяснить, как ученики нашей школы относятся к курению. Проводя социологический опрос об отношении к курению взрослого населения моего села, я был удивлён, узнав, что курящие люди знают о вреде курения, но продолжают курить, при этом они имеют проблемы со здоровьем, проблемы с зубами, вполне возможно, связанные с употреблением табака.

Надеюсь, что моя гипотеза о том, что, узнав о вреде курения больше, люди будут курить меньше, подтвердится. Я сам, никогда не буду курить!

Тезисы

- 1. Нет курению!**
- 2 Детям курить нельзя!**
- 3 Родители! Не курите!**
- 4 Девочки и девушки бросьте курить!**
- 5 Беременные мамы не курите!**

31 МАЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА



Химический состав сигарет и дыма



• субстанции вызывающие рак

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



WWW.BUDZDOROVPERM.RU

ЕСЛИ "ЗАВЯЗАТЬ" ПРЯМО СЕЙЧАС



Приложение № 1

Анкета

1. Пробовали ли вы курить?

А) Да Б) Нет

2. Курите ли вы?

А) Да Б) Нет

3. Курят ли ваши родители?

А) Да Б) Нет

4. Вредит ли курение обществу в целом?

А) Да Б) Нет

5. Помогает ли курение отвлечься от проблем?

А) Да Б) Нет

6. Достаточно ли информации о вреде курения

А) Да Б) Нет

Приложение №2.

Социологический опрос курящих людей с. Ростоши.

Инструкция: Прочитайте предложенные варианты ответов и выберите тот, который, по Вашему мнению, наиболее подходит.

1. Как Вы считаете, курение влияет на ваше здоровье?

1. Да 2. Нет

2. Вы часто болеете простудными заболеваниями?

1. раз в месяц;

2. раз в три месяца;

3. раз в полгода;

4. не болею.

3. Какие психически процессы изменились у Вас под влиянием никотина?

- 1.память
- 2.внимание
- 3.зрени
- 4.затрудняюсь ответить
4. Как Вы считаете, на какие органы и системы действует курение?
 - 1.на дыхательную систему;
 - 2.сердечно-сосудистую;
 - 3.пищеварительную;
 - 4.на органы чувств;
 - 5.на нервную систему;
 - 6.на репродуктивную систему;
 - 7.не знаю;
 - 8.затрудняюсь ответить.

Влияние никотина на организм



Решайте сами!

Список источников и литературы

1. История табака [Электронный ресурс] - <http://www.tabacum.ru/01history.html>
2. Факты о курении [Электронный ресурс] <http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/fakty-o-vrede-kureniya>
3. Почему ребенок начинает курить? [Электронный ресурс] <http://otvetin.ru/domsemya/13333-pochemu-rebenok-nachinaet-kurit.html>

4. Влияние табака на организм [Электронный ресурс]
http://tvereza.info/tobacco/teffects/torganismeffects_ru.html

5. Курение и органы дыхания [Электронный ресурс] -
<http://smoking.tj/breath/>

6. Влияние курения на головной мозг и нервную систему в целом [Электронный ресурс] <http://www.nuhvatit.ru/nervsis.html>

7. Курение и органы пищеварения. [Электронный ресурс]
<http://smoking.tj/gastr/>

Выводы

- сказать «нет» курению;
- задуматься о вреде курения;
- бросить курить (если уже курите);
- изучить подробнее литературу о вреде курения;
- вести здоровый образ жизни.



Вывод:

- Курение приводит к неизлечимым болезням.
- Курение разрушает организм.
- Курение снижает физическую активность.
- Никотин забирает свободу.
- Человек становится его рабом.

