

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 8  
ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ



# **ЖИЗНЬ БЕЗ СИГАРЕТ УСТНЫЙ ЖУРНАЛ**

**Косенко Елена Александровна**  
**методист**  
**ГБОУ СПО МК №8 ДЗМ**

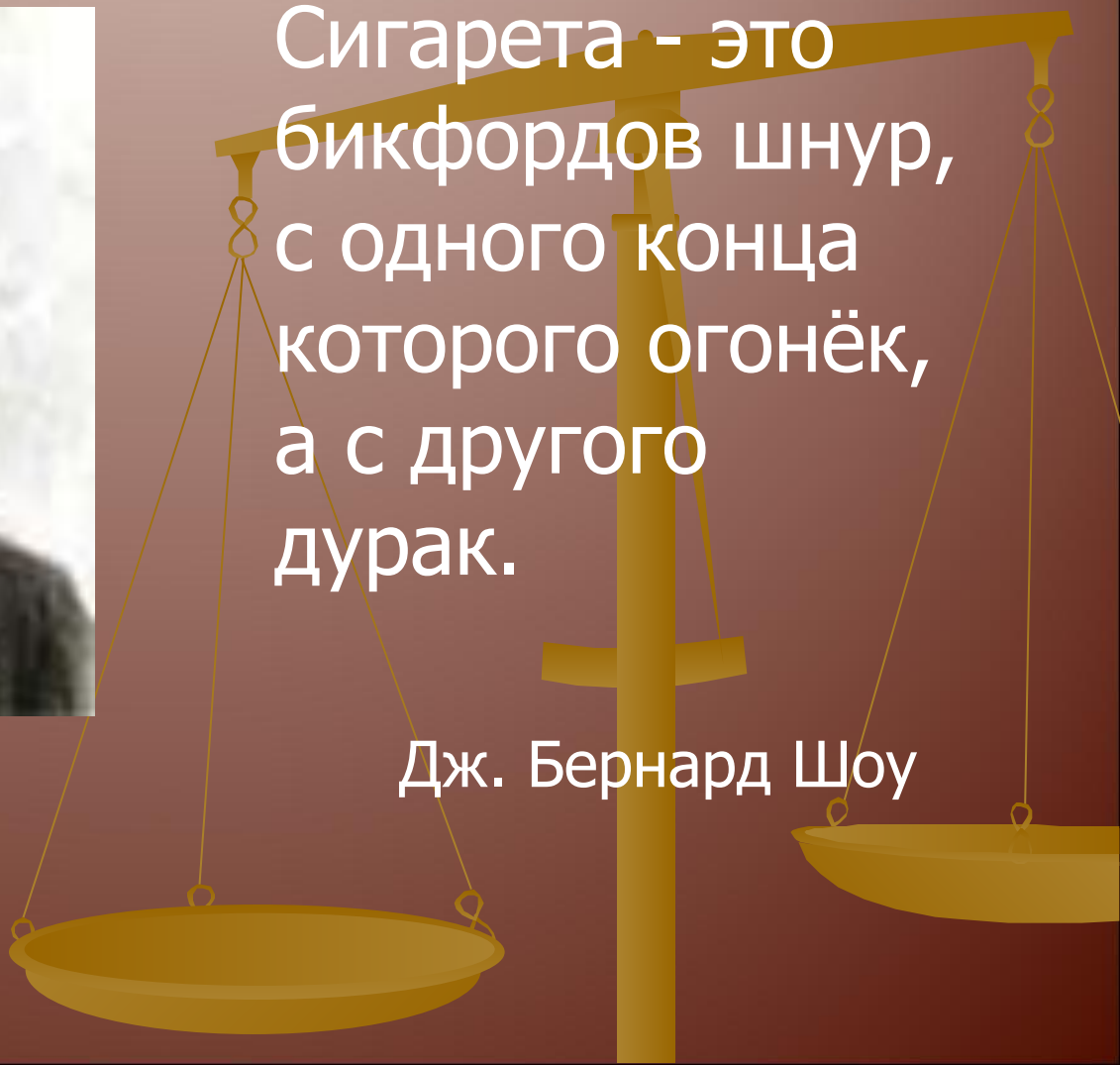
**2013**

[900igr.net](http://900igr.net)



Сигарета - это  
бикфордов шнур,  
с одного конца  
которого огонёк,  
а с другого  
дурак.

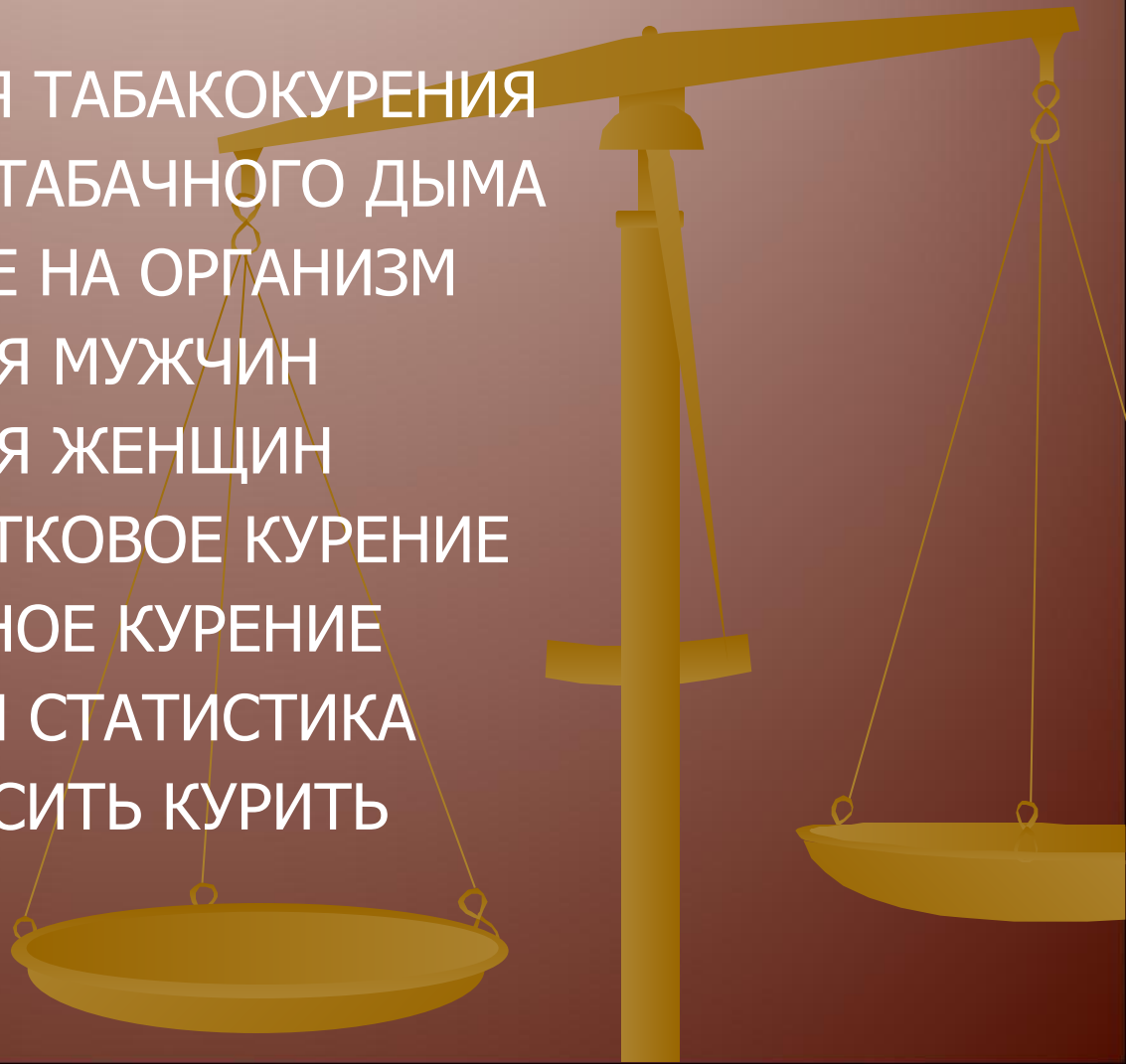
Дж. Бернард Шоу





НЕ ТОРОПИСЬ  
К НАМ!

- ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ
- СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА
- ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ
- ВРЕД ДЛЯ МУЖЧИН
- ВРЕД ДЛЯ ЖЕНЩИН
- ПОДРОСТКОВОЕ КУРЕНИЕ
- ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ
- ФАКТЫ И СТАТИСТИКА
- КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ



A photograph of a person with long hair, wearing a dark jacket, holding a lit cigarette in their right hand. A large, billowing plume of white smoke rises from the cigarette, partially obscuring the person's face. The background is dark, making the smoke stand out. The text 'ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ' is overlaid in the center of the image.

# ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

# ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- Традиция табакокурения зародилась у американских индейцев, вероятно, не позже 1 века.
- Сначала она была связана с религиозными ритуалами, но к концу 15 в. стала повседневной бытовой практикой по всему Западному полушарию.
- Первыми европейцами, научившимися курить табак, стали члены экспедиции Колумба в Вест-Индии. Кроме того, карибские туземцы нюхали тонко размолотый табак через Y-образные тростниковые трубки. Эти трубки назывались у них «тобаго» или «тобака», откуда и произошло испанское слово, означающее соответствующее растение и его сухие листья.



# ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ



- 1492 г.: матросы Колумба впервые завезли табак в Европу.
- 1556 – 59 г.г.: табак завезен во Францию, Испанию, Португалию

**ПЕСНЯ  
О ВРЕДЕ  
КУРЕНИЯ**

# ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ



- 1560г.:Жан Нико сумел вырастить его на европейской почве и провел первые анализы табака, обнаружив в нем сильнодействующее вещество, которое и было названо по имени открывателя никотином
- французская королева Екатерина Медичи, пробовала при помощи табака укреплять здоровье по совету своего посла в Португалии Жана Нико ⚡



# ИСТОРИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ В РОССИИ



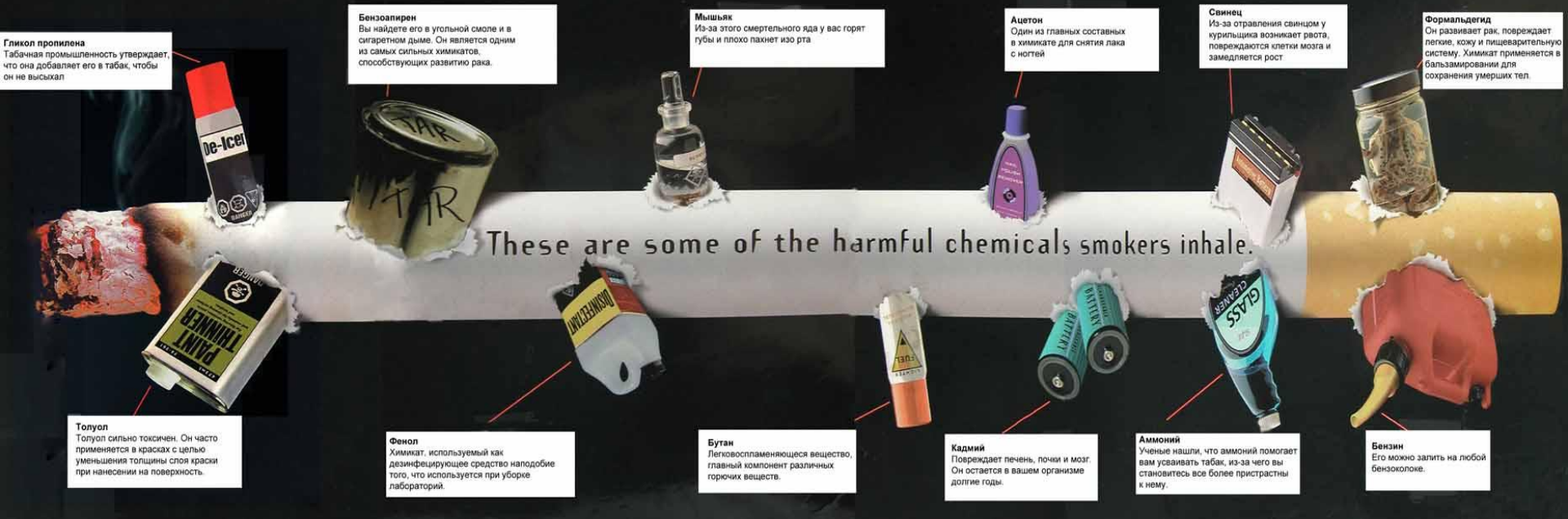
- В России долгое время употребление табака не поощрялось.
- Впервые табак появляется в России при Иване Грозном. Его завозят английские купцы. Курение на короткое время приобретает временную популярность в среде знати.
- При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Табак подвергается официальному запрету.
- Еще жестче стали относиться к табаку после Московского пожара 1634 году, причиной которого посчитали курение.
- В 1646 году правительство Алексея Михайловича пыталось изменить прежний порядок и взяло продажу табака в монополию. Однако под влиянием могущественного патриарха Никона, вскоре восстанавливаются жестокие меры против "богомерзкого зелья".
- В феврале-апреле 1697 г серией указов царь Петр Алексеевич (Петр I), государь-реформатор, для которого нарушение веками устоявшегося образа жизни было непременным условием правления, легализовал продажу табака и установил правила его распространения. ⚡

# СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА И МЕХАНИЗМ ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



# СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

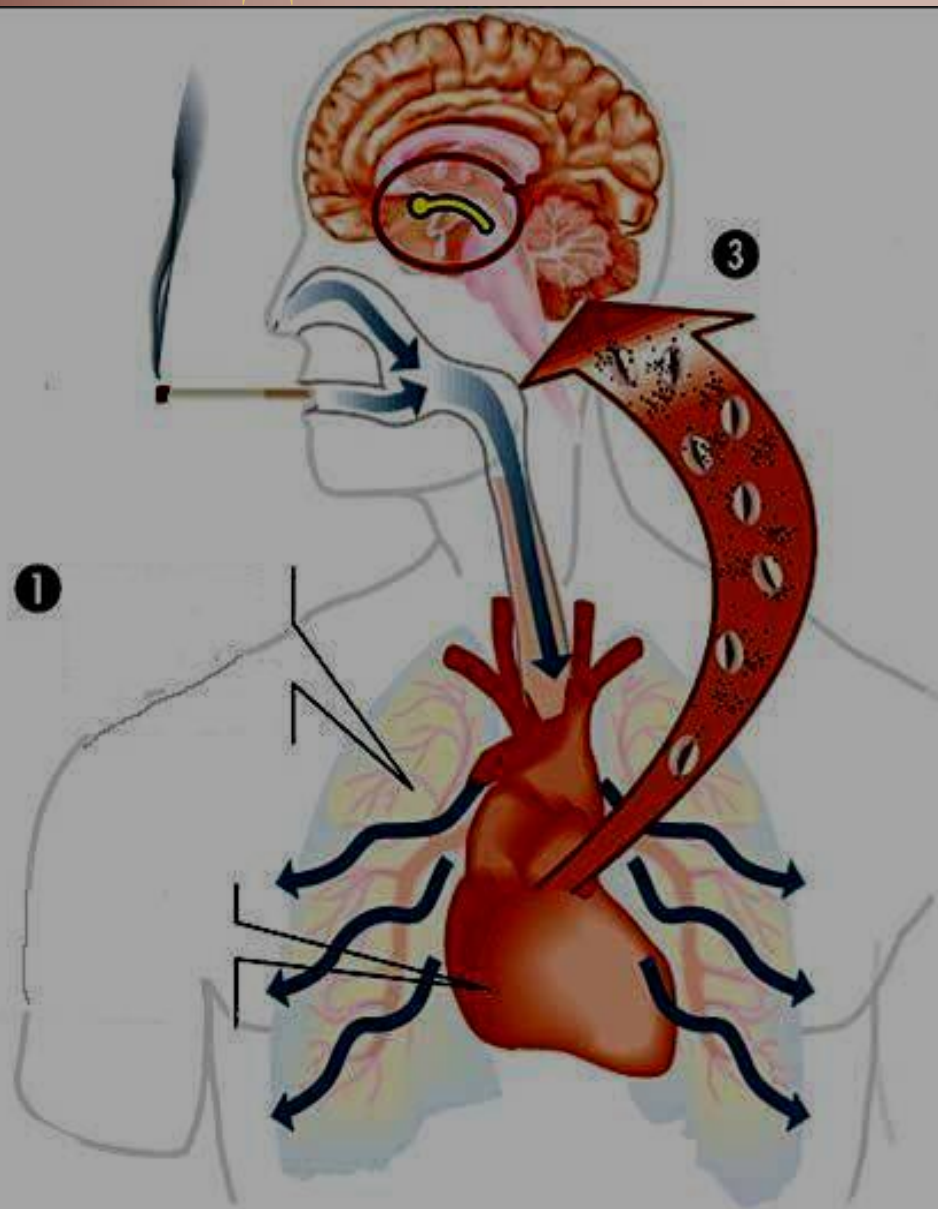
## ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ



- Табачный дым содержит азот, водород, аргон, метан и цианистый водород.
- Представляется угрожающим содержание следующих агентов, придающих сигаретному дыму опасный характер: ацетальдегид, ацетон, аммиак, бензол, бутиламин, диметиламин, ДДТ, этиламин, формальдегид, сероводород, гидрохинон, метиловый спирт, метиламин, соединения никеля и пиридин.
- Многие не осознают пагубное воздействие окиси углерода.



# МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТАБАЧНОГО ДЫМА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



1. Дым поступает в легкие, где адсорбируется в кровь
2. С кровью разносится по всему организму, включая и мозг
3. Никотин легко проникает из кровеносной системы в клетки головного мозга

# СИГАРЕТА – ХИМИЧЕСКАЯ ФАБРИКА, ПРОИЗВОДЯЩАЯ ОКОЛО 4 700 РАЗЛИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ

Естественные защитные механизмы человеческого организма не могут справиться со всеми химическими веществами, содержащимися в сигаретах. Многие исключительно вредные вещества проникают в незащищенные области легких, что вызывает, среди прочего, повышенный риск раковых заболеваний. Зависимость, то есть тяга к курению, возникает, когда никотин активизирует систему поощрения мозга.

**1**

Сигарета содержит около 2000 химических веществ и соединений.

**2**

Когда ее зажигают, происходят различные химические реакции. Дым, попадающий в горло, содержит уже около 4 700 веществ.

**3**

Система защиты дыхательных путей, которая предохраняет наши легкие от попадания пыли, вирусов и некоторых газов, пропускает большую часть этих веществ. Дым проникает в легкие и постепенно разрушает ничем не защищенные альвеолы.

**4**

Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, вытесняет из крови кислород. Если курит беременная женщина, то в кровообращении ребенка процент содержания угарного газа будет больше, чем у матери.



В альвеолах кровь и воздух соприкасаются так тесно, что кислород, углекислый газ и угарный газ из сигареты легко переходят из одной среды в другую.

**В мозге.**

При курении никотин из сигареты быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму. В мозге находятся нервные клетки со специальными рецепторами для никотина. Никотин – яд, на который организм поначалу реагирует тошнотой и рвотой.

Никотин активизирует так называемую систему поощрения мозга. Чтобы справиться с ядом, мозг вырабатывает новые никотиновые рецепторы. Возникает привыкание.





**1. Chute des cheveux**  
 Les cheveux tombent plus facilement à cause de la nicotine et du goudron qui se déposent sur le cuir chevelu. On peut aussi remarquer une chute plus précoce des cheveux à cause de la nicotine et du goudron qui se déposent sur le cuir chevelu.

**2. Cataracte**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer une cataracte, une opacification du cristallin qui empêche la lumière de passer normalement à travers l'œil.

**3. Rides**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer une déshydratation de la peau, ce qui entraîne l'apparition de rides.

**4. Perte d'audition**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer une perte d'audition en affectant les nerfs auditifs.

**5. Cancer de la cavité nasale**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer un cancer de la cavité nasale.

**6. Caries**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer des caries en affectant l'émail des dents.

**7. Emphyseme**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer un emphyseme, une maladie des poumons qui entraîne une difficulté à respirer.

**8. Ostéoporose**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer une ostéoporose, une maladie des os qui entraîne une fragilité accrue.

**9. Maladies du cœur**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer des maladies du cœur, telles que l'infarctus et l'angine de poitrine.

**10. Ulcères d'estomac**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer des ulcères d'estomac en affectant la muqueuse gastrique.

**11. Colopathie**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer une colopathie, une maladie du côlon qui entraîne des troubles digestifs.

**12. Cancer du rectum**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer un cancer du rectum.

**13. Altération du sperme**  
 La nicotine et le goudron peuvent altérer la qualité du sperme.

**14. Psoriasis**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer le psoriasis, une maladie de la peau qui entraîne des plaques rouges et squameuses.

**15. Maladie de Buerger**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer la maladie de Buerger, une maladie des artères qui entraîne des douleurs et des ulcères.

**16. Cancer**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer un cancer, une maladie qui entraîne la mort.

**16a** Cancer du larynx  
**16b** Cancer de la cavité nasale  
**16c** Cancer de la cavité buccale

**16d** Cancer du rectum  
**16e** Cancer du col de l'utérus  
**16f** Cancer du sein  
**16g** Cancer du pancréas  
**16h** Cancer du foie  
**16i** Cancer du système digestif  
**16j** Cancer du système respiratoire  
**16k** Cancer du système circulatoire  
**16l** Cancer du système musculo-squelettique  
**16m** Cancer du système génito-urinaire  
**16n** Cancer du système cutané  
**16o** Cancer du système nerveux  
**16p** Cancer du système immunitaire  
**16q** Cancer du système endocrinien  
**16r** Cancer du système réproducteur  
**16s** Cancer du système sensoriel  
**16t** Cancer du système intégratif  
**16u** Cancer du système adaptatif  
**16v** Cancer du système défensif  
**16w** Cancer du système réparateur  
**16x** Cancer du système régulateur  
**16y** Cancer du système coordinateur  
**16z** Cancer du système communicatif

**1. Chute des cheveux**  
 Les cheveux tombent plus facilement à cause de la nicotine et du goudron qui se déposent sur le cuir chevelu. On peut aussi remarquer une chute plus précoce des cheveux à cause de la nicotine et du goudron qui se déposent sur le cuir chevelu.

**2. Cataracte**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer une cataracte, une opacification du cristallin qui empêche la lumière de passer normalement à travers l'œil.

**3. Rides**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer une déshydratation de la peau, ce qui entraîne l'apparition de rides.

**4. Perte d'audition**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer une perte d'audition en affectant les nerfs auditifs.

**5. Cancer de la cavité nasale**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer un cancer de la cavité nasale.

**6. Caries**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer des caries en affectant l'émail des dents.

**7. Emphyseme**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer un emphyseme, une maladie des poumons qui entraîne une difficulté à respirer.

**8. Ostéoporose**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer une ostéoporose, une maladie des os qui entraîne une fragilité accrue.

**9. Maladies du cœur**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer des maladies du cœur, telles que l'infarctus et l'angine de poitrine.

**10. Ulcères d'estomac**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer des ulcères d'estomac en affectant la muqueuse gastrique.

**11. Colopathie**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer une colopathie, une maladie du côlon qui entraîne des troubles digestifs.

**12. Cancer du rectum**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer un cancer du rectum.

**13. Altération du sperme**  
 La nicotine et le goudron peuvent altérer la qualité du sperme.

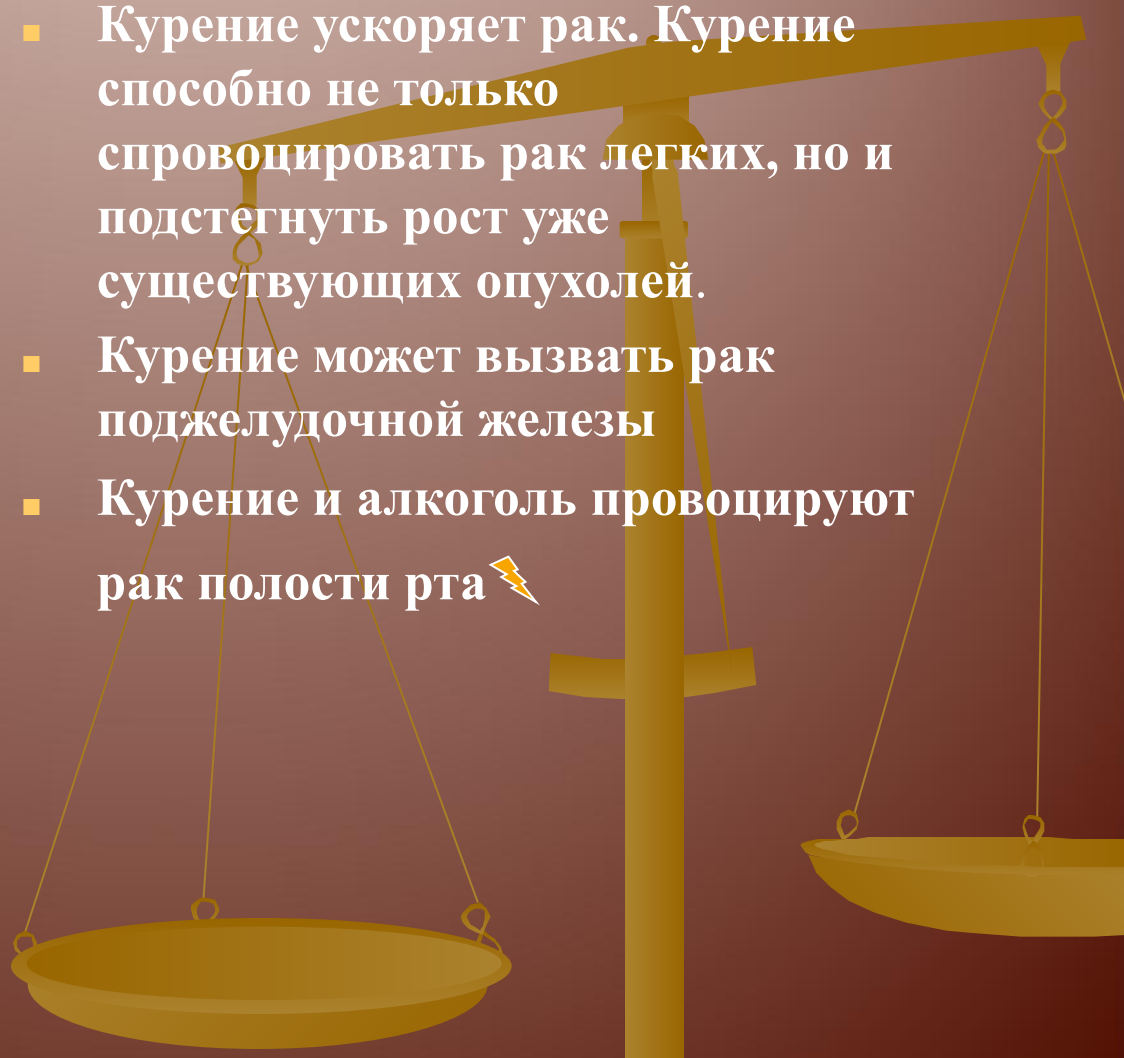
**14. Psoriasis**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer le psoriasis, une maladie de la peau qui entraîne des plaques rouges et squameuses.

**15. Maladie de Buerger**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer la maladie de Buerger, une maladie des artères qui entraîne des douleurs et des ulcères.

**16. Cancer**  
 La nicotine et le goudron peuvent provoquer un cancer, une maladie qui entraîne la mort.

# ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- Курение ускоряет рак. Курение способно не только спровоцировать рак легких, но и подстегнуть рост уже существующих опухолей.
- Курение может вызвать рак поджелудочной железы
- Курение и алкоголь провоцируют рак полости рта ⚡





# ВРЕД ДЛЯ МУЖЧИН

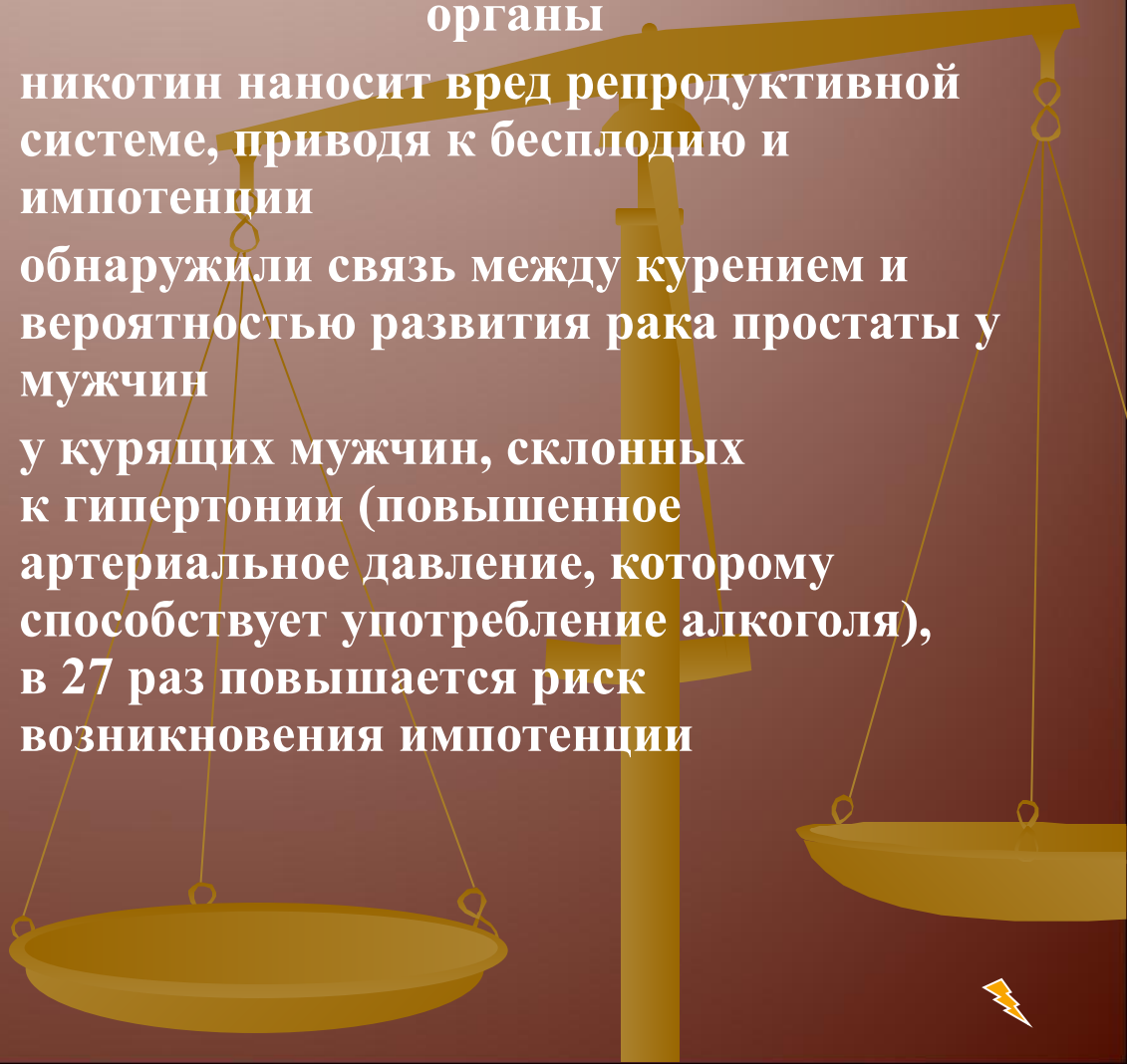




# ВРЕД ДЛЯ МУЖЧИН



- в первую очередь от него страдают сердечно-сосудистая и дыхательная системы, затем - все остальные ткани и органы
- никотин наносит вред репродуктивной системе, приводя к бесплодию и импотенции
- обнаружили связь между курением и вероятностью развития рака простаты у мужчин
- у курящих мужчин, склонных к гипертонии (повышенное артериальное давление, которому способствует употребление алкоголя), в 27 раз повышается риск возникновения импотенции



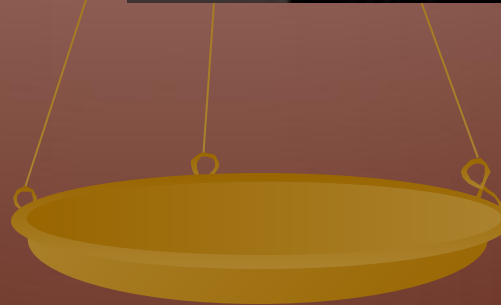
# ВРЕД ДЛЯ ЖЕНЩИН



# ВРЕД ДЛЯ ЖЕНЩИН

Только в развитых странах от болезней, вызванных курением, умирает более полумиллиона женщин. В этот мрачный список болезней входят

- болезни сердца
- инсульты
- рак легких
- онкологические заболевания



# ВРЕД ДЛЯ ЖЕНЩИН



- Курящие девушки и женщины более подвержены опасности, чем мужчины
- Курение-причина преждевременного старения
- Курение ведет к ухудшению кровоснабжения, насыщения кислородом и способствует раннему увяданию кожи. Табачный дым оседает на коже, оставляет неприятный запах и закупоривает поры.
- Волосы становятся ломкими из-за накопления в них дыма и обезвоживания кожного покрова головы.
- Вследствие постоянного раздражения дымом глазного яблока часто развивается конъюнктивит.
  - Никотин и осаждение смол ведут к обесцвечиванию зубов, повышается вероятность заболевания десен.
    - Неприятный запах изо рта.
    - Может измениться и голос
- У курящих женщин на 1-2 года раньше по сравнению с некурящими наступает менопауза, больше морщин и седины. Среди курящих женщин выше частота рака шейки матки

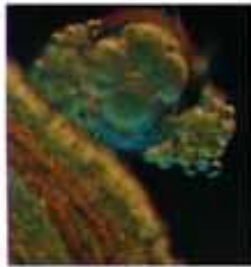
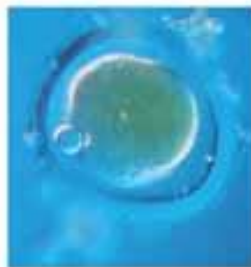


# ВЛИЯНИЕ НА БЕРЕМЕННОСТЬ

Мысль о том, что надо бросить курить приходит большинству курящих женщин лишь, когда они узнают о своей беременности. А жаль, ведь курение и до беременности может стать причиной проблем со здоровьем у мамы и будущего ребенка.



# Как малышу родиться здоровым?



Если Вы курите во время беременности, то вредные химические вещества из сигарет попадают в кровь вашего младенца,



кроме того, Вы рискуете занять проблемы с грудью после рождения ребенка. Отказ от курения в любой стадии беременности



является наилучшим и единственно правильным поступком, который Вы можете совершить для здоровья Вашего малыша!



# ПОДРОСТКОВОЕ КУРЕНИЕ

Курение портит память!





# ПОДРОСТКОВОЕ КУРЕНИЕ



- Число курящих увеличивается все больше и больше, в основном за счет молодежи
- В большинстве стран курит примерно треть пятнадцатилетних подростков, значительная часть которых начали курить уже с 7 - 10 лет
- В странах бывшего СССР из 45 миллионов курильщиков 60 - 70% начали курить до 18-летнего возраста.
- Количество курящих в последние годы пополняется за счет девочек, причем с опережением числа курящих мальчиков.

# Чем же чревато для здоровья курение с детских лет?

Ребенок - это не совсем копия взрослого по всем параметрам. У него еще находятся в стадии развития все системы и органы, имеет свои особенности и состояние обмена веществ в организме. Поэтому ребенок, подросток значительно чувствительнее, уязвимее действию любых вредных веществ, в том числе и табачных ядов, чем взрослый человек.



# Курение и дети



У курящих детей в первую очередь изменяются функции центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными.

Постепенно развивается зависимость от табака, и если нет сигареты, появляется состояние дискомфорта в самочувствии, что выражается в виде беспокойства. Все мысли заняты тем, чтобы поскорее закурить?

# Курение и дети

Американские ученые установили, что у курящих юношей ухудшается память, затрудняется заучивание текстов. Установлено, что 50% курящих школьников учатся плохо.



A photograph showing a man on the left in profile, smoking a cigarette. On the right, a woman is also in profile, looking towards the man. The background is a bright, cloudy sky. The text 'ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ' is overlaid in the center in a bold, blue, sans-serif font.

**ПАССИВНОЕ  
КУРЕНИЕ**

# ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

- Пассивное курение является непосредственной причиной возникновения астмы у детей. Но даже дети, не страдающие астмой, довольно часто кашляют, легче подхватывают грипп и простужаются, если их родители курят.
- Даже у никогда не куривших детей может развиваться пристрастие к никотину, если им приходится постоянно вдыхать клубящийся вокруг взрослых дым. Никотин обнаруживается в крови малышей, чьи родители курят, и даже в крови новорожденных, у которых курят матери. Эти дети не могут выйти из комнаты и вынуждены дышать дымом, подвергаясь опасности приобрести зависимость от никотина намного раньше, чем научатся говорить!

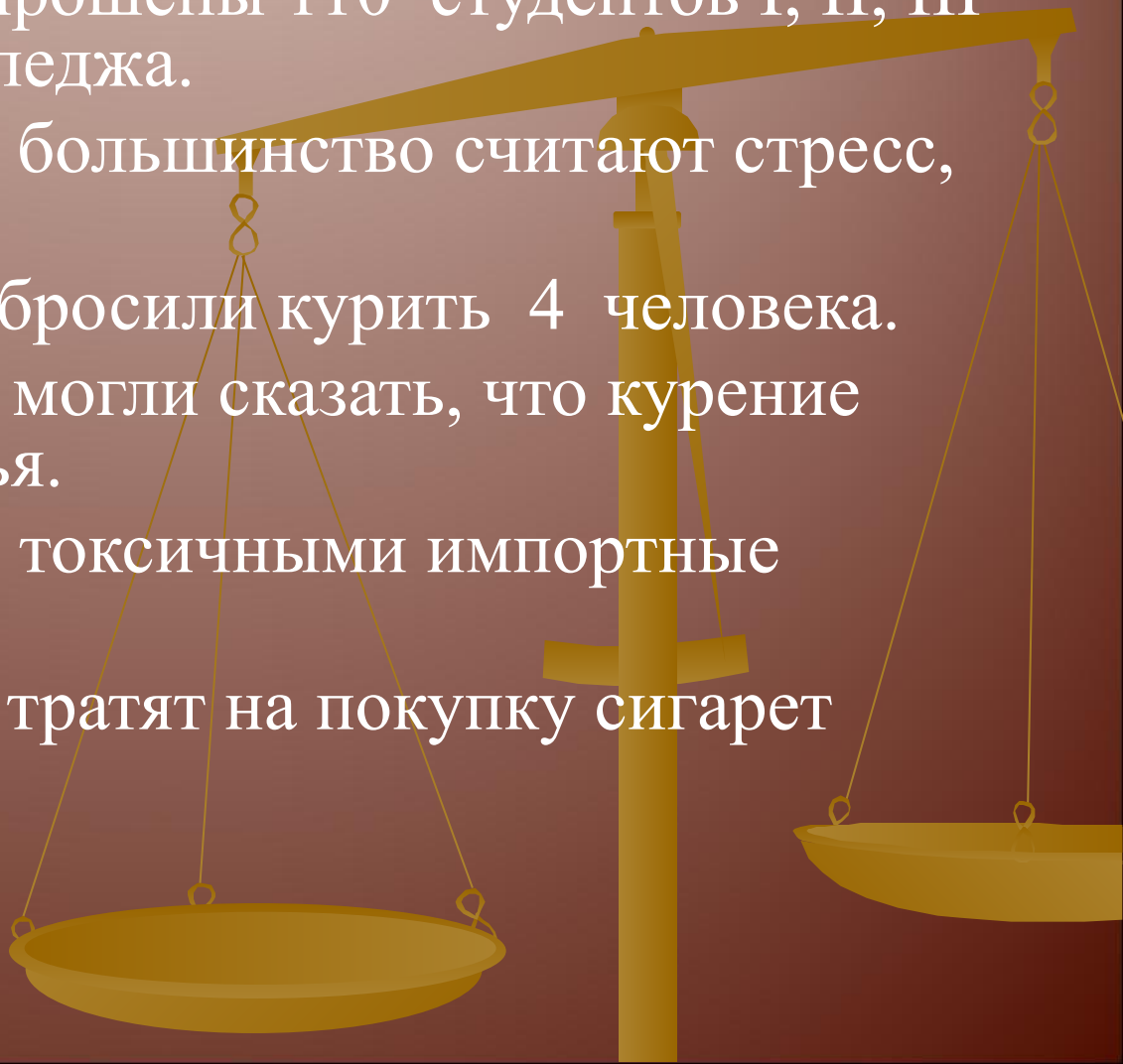


Астма: 1 000 000 детей, болеющих астмой, страдают из-за пассивного курения!

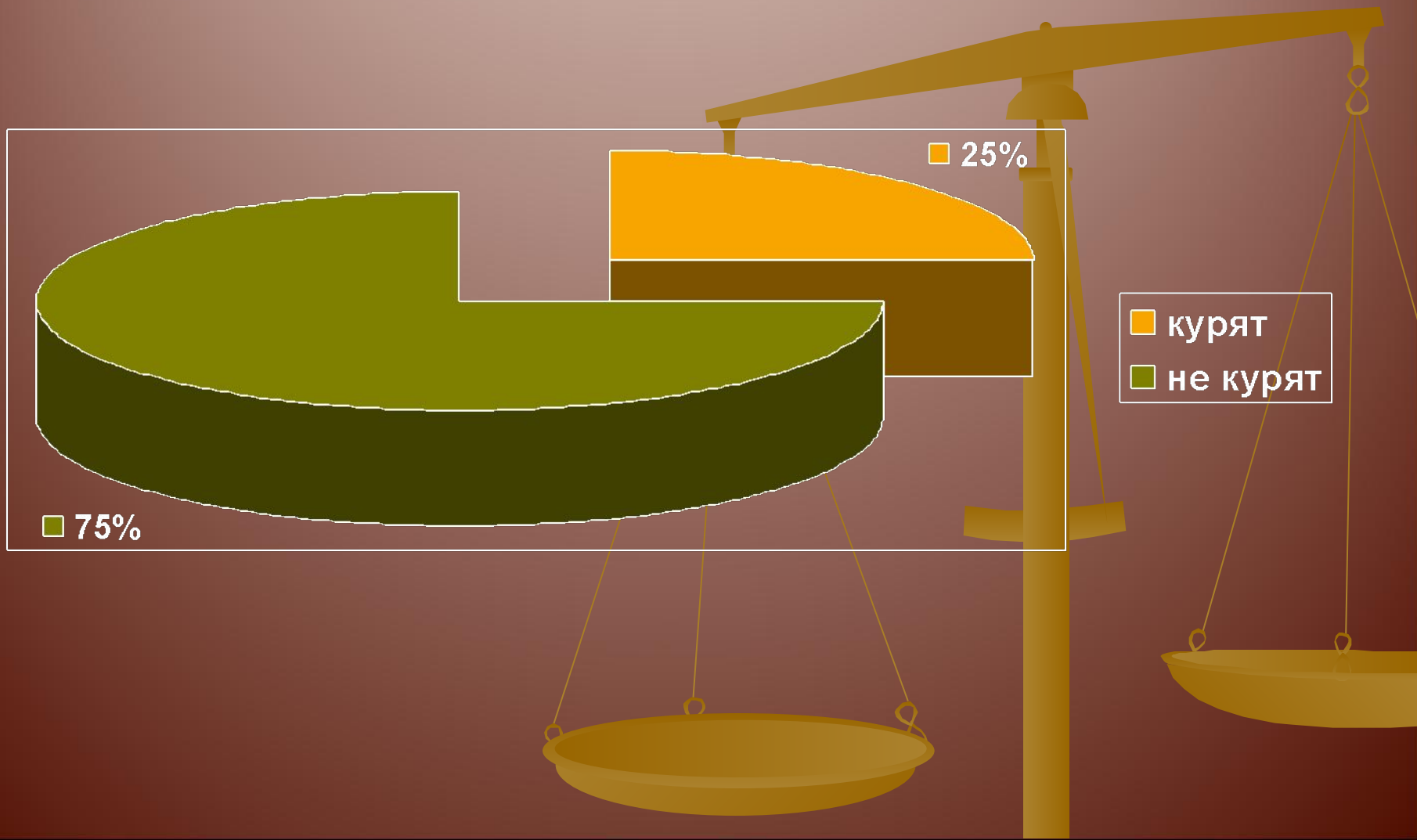


## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕННОГО АНКЕТИРОВАНИЯ

- Анонимно были опрошены 110 студентов I, II, III курсов нашего колледжа.
- Причиной курения большинство считают стресс, любопытство.
- Решили бросить и бросили курить 4 человека.
- О влиянии сигарет могли сказать, что курение вредно для здоровья.
- Все считают менее токсичными импортные сигареты.
- В среднем в месяц тратят на покупку сигарет около 800 рублей.

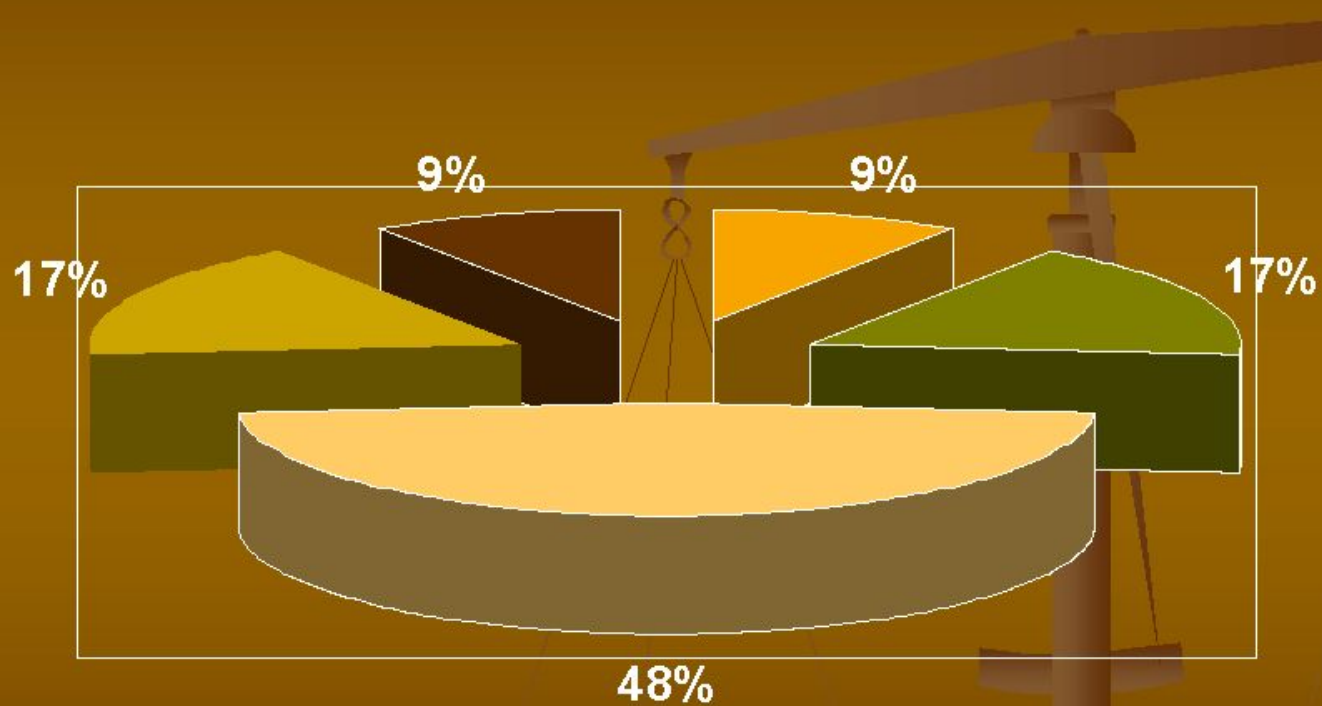


# РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕННОГО АНКЕТИРОВАНИЯ



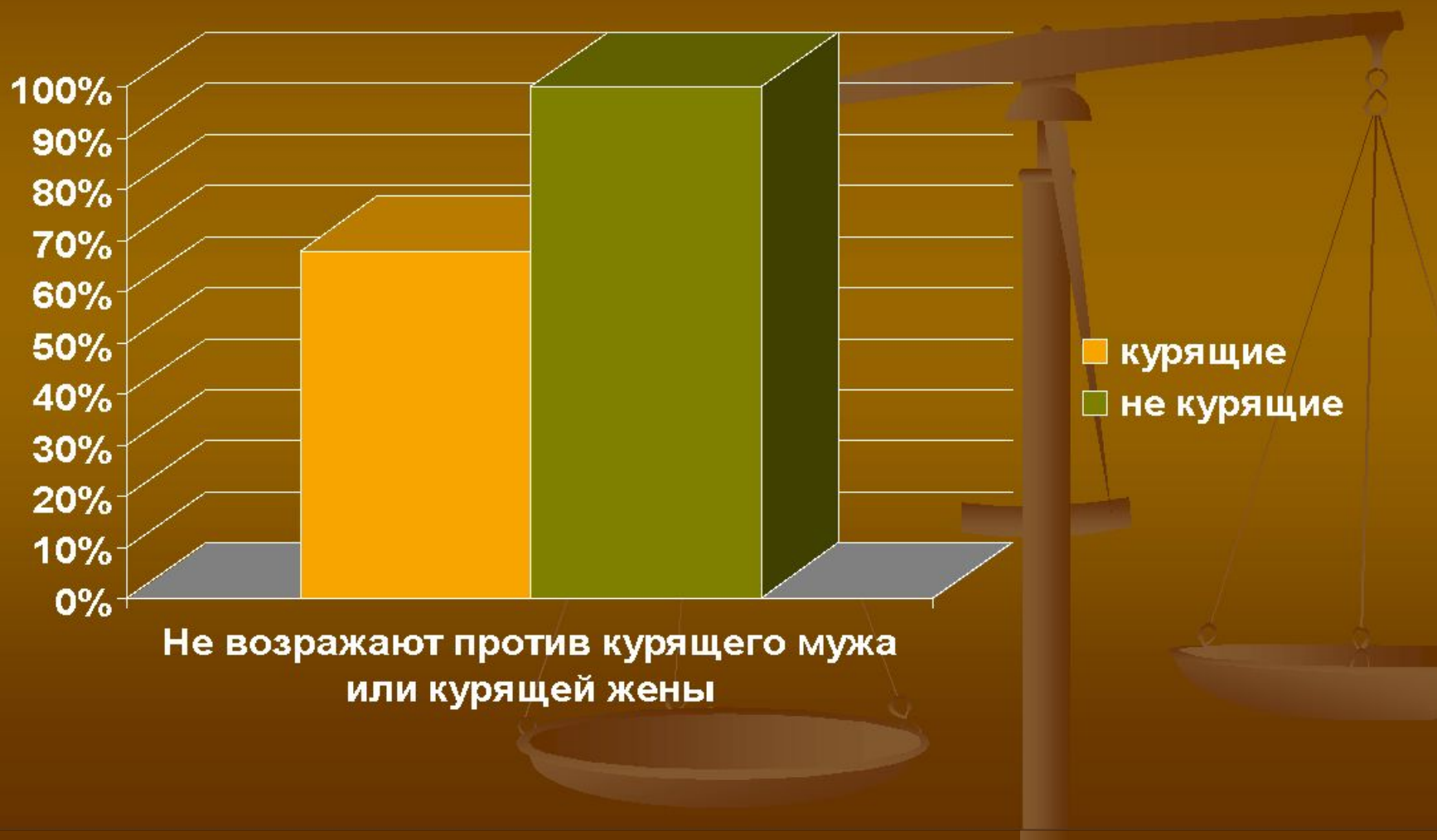


# Стаж курения анкетированных студентов МК №8



■ с 12 лет ■ с 13 лет ■ с 15 лет ■ с 16 лет ■ с 17 лет

# Результаты анкетирования студентов МК №8

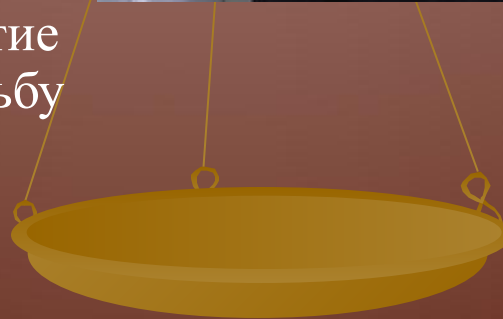
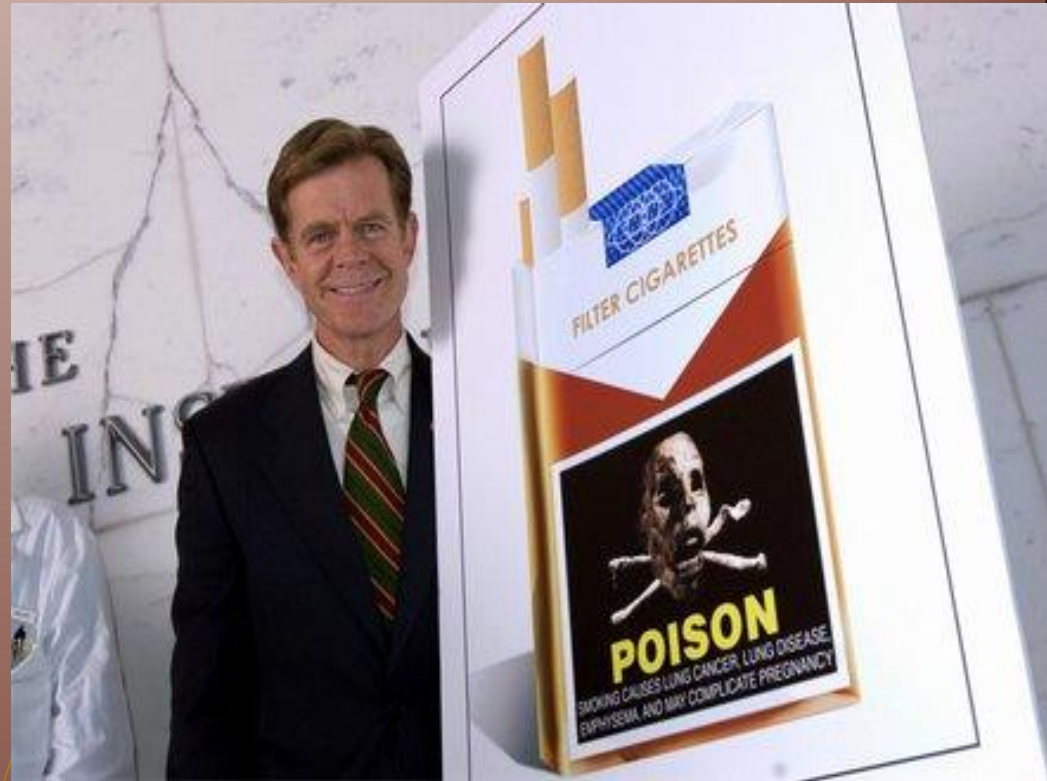


# БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В РОССИИ

- Госдума приняла закон, который ограничил курение в общественных местах.

- Российский парламент рассмотрел законопроект, ужесточающий требования к табачным изделиям. Документ заставляет производителей сигарет снизить содержание смолы и никотина в своей продукции и значительно увеличить надпись о вреде курения на пачках.

- Государственная дума Российской Федерации «форсирует принятие законов, направленных на борьбу с табакокурением».



## Страшные картинки на сигаретных пачках: как в мире борются с курением

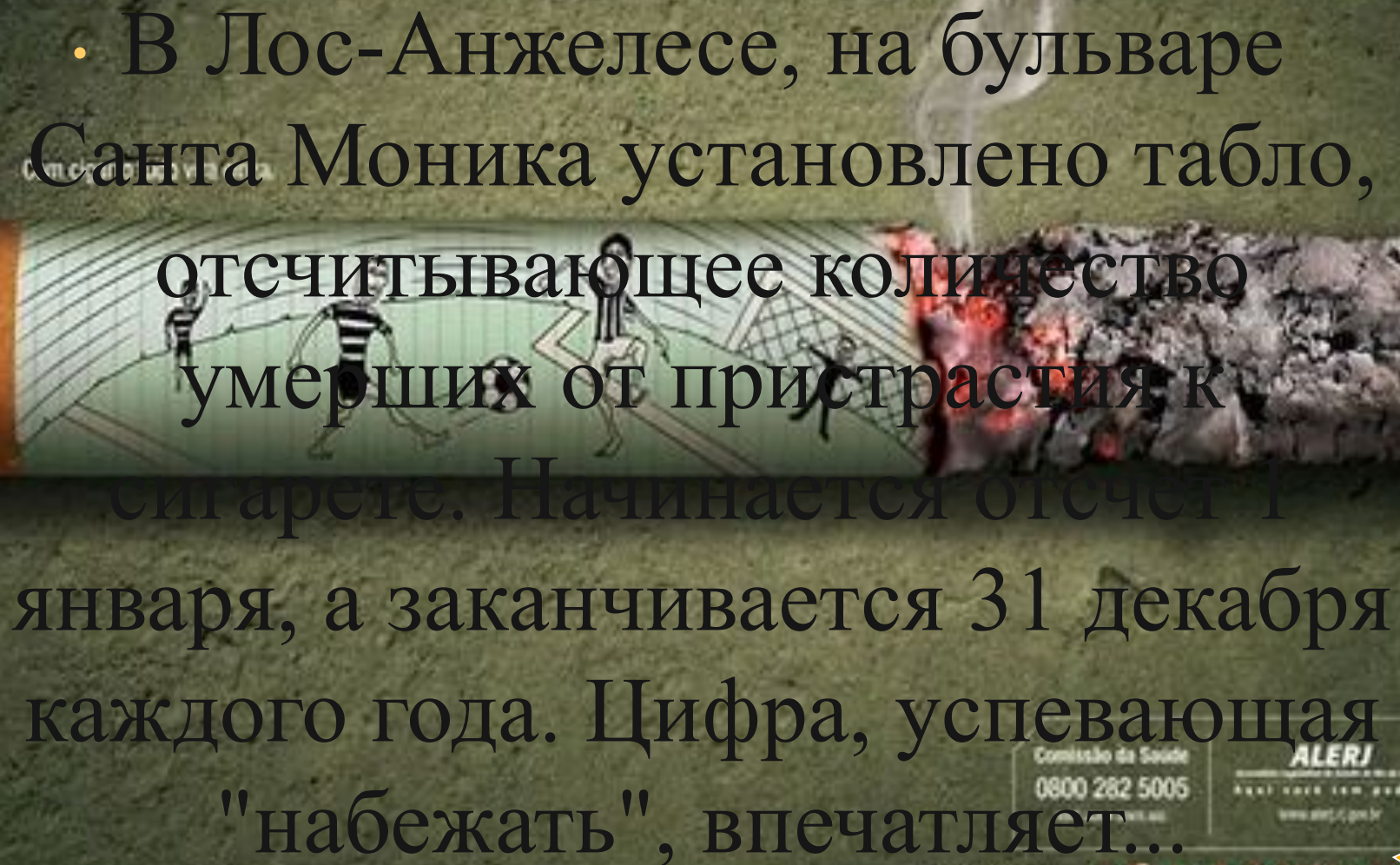


- Графические предупреждения на сигаретных пачках уже появились в России, Канаде и Бразилии, странах Евросоюза. И, по мнению экспертов, эта «антиреклама» работает на 15% эффективнее, чем простые надписи.

# Страшные картинки на сигаретных пачках: как в мире борются с курением



- Профессор Роберт Уэст из Британского института исследования рака подсчитал, что картинки отвратят от курения от 5 до 10 тысяч британцев, что может спасти около 2500 людей в год.



- В Лос-Анжелесе, на бульваре Санта Моника установлено табло, отсчитывающее количество умерших от пристрастия к сигарете. Начинается отсчет 1 января, а заканчивается 31 декабря каждого года. Цифра, успевающая "набежать", впечатляет...

Comissão de Saúde

0800 282 5005

ALERJ

ALERTAS DE SAÚDE

www.alerj.gov.br

**ЭТО ИНТЕРЕСНО**



# ЭТО ИНТЕРЕСНО



- Российский курильщик, который выкуривает в день одну пачку сигарет высшего класса тратит на сигареты около 10.000 рублей в год! Это означает, что за 10 лет Вы можете выкурить автомобиль.





НЕ ТРОПИСЬ  
К НАМ!

1

- Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака.

В настоящее время табак ежегодно убивает около трех миллионов человек во всем мире, но эта цифра вырастет до 10 миллионов через тридцать-сорок лет, если нынешние тенденции курения сохранятся.

Согласно оценкам ВОЗ, при сохранении нынешних тенденций, около 500 миллионов из ныне живущих людей - приблизительно 9% населения мира - будут в конце концов убиты табаком. Начиная с 1950 года, табак убил 62 миллиона человек, то есть больше, чем погибло во второй мировой войне. В настоящее время табачная пандемия наиболее остра в Центральной и Восточной Европе, а также в Западном Тихоокеанском Регионе

# Табачная статистика

- В мире проживает более 1,1 миллиарда курильщиков.
- В России курят 58 % мужчин и 12 % женщин.
- В Англии 30% мужчин, 28% женщин.
- Американцы — соответственно 28% и 24%.
- Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.
- В мире насчитывается до 120 способов лечения табачной зависимости (практически применяется около 40).
- По данным ВОЗ — из 850 млн. нынешних жителей Европы 100 млн. умрут от причин, связанных с курением.

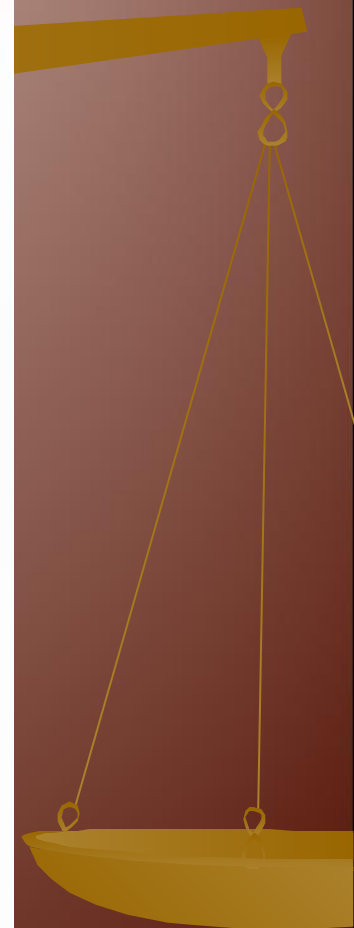


# Табачная статистика

- Каждый год от болезней, связанных с табаком, умирают четыре миллиона человек, или один человек каждые восемь секунд.
- По сравнению с некурящими, длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка.



# КАК БРОСИТЬ СИГАРЕТУ



«Бросить курить  
очень просто -  
утверждал Марк  
Твен, - лично я  
делал это  
семьдесят два  
раза»

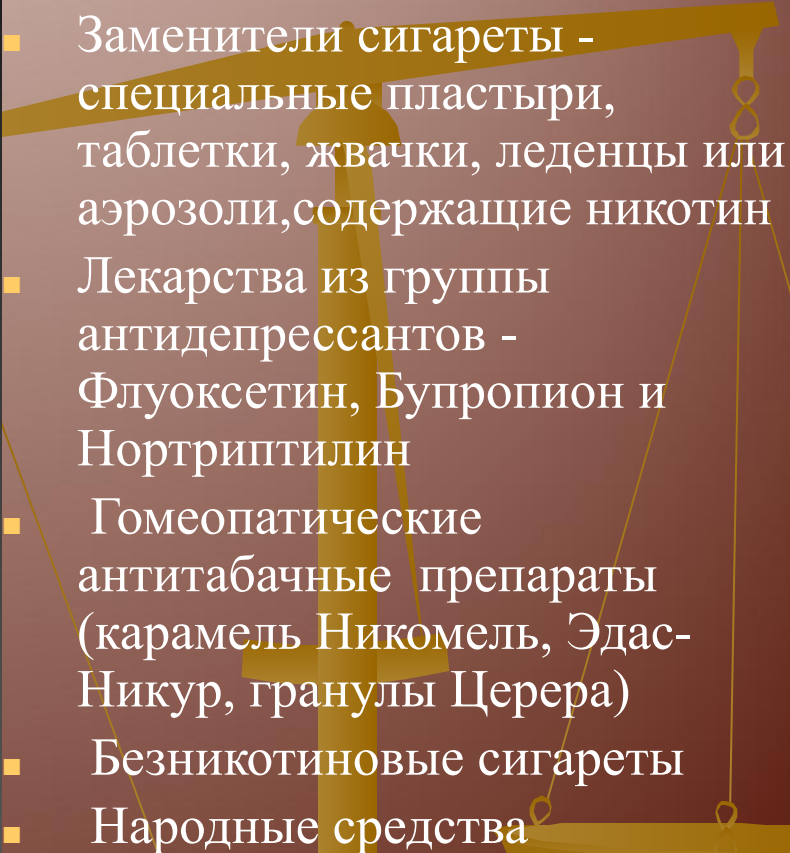




Ролик сделан в студии анимации Флэшпром

# КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

A lit cigarette is shown inside a black, bomb-shaped holder. The cigarette is lit, with a red tip and a small amount of smoke rising from it. The holder is a simple, rounded black shape with a small opening at the top where the cigarette is placed.

- Множество методик основано на том, чтобы сделать процесс курения максимально неприятным
  - Заменители сигареты - специальные пластыри, таблетки, жвачки, леденцы или аэрозоли, содержащие никотин
  - Лекарства из группы антидепрессантов - Флуоксетин, Бупропион и Нортриптилин
  - Гомеопатические антитабачные препараты (карамель Никомель, Эдас-Никур, гранулы Церера)
  - Безникотиновые сигареты
  - Народные средства
- 
- A golden scale of justice is positioned on the right side of the slide. It has a central vertical pillar and two pans hanging from a horizontal beam. The scale is slightly tilted, with the right pan being higher than the left one. The background is a dark brown gradient.

# КАК БРОСИТЬ СИГАРЕТУ: НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

- Пожуйте корневище аира болотного. Название говорит само за себя: у болотного растения вкус соответствующий. Но головная боль проходит.
- Найдите дерево черемухи и грызите небольшие веточки.
- Заварите столовую ложку листьев эвкалипта стаканом кипятка и выпивайте понемногу в течение дня.
- Возьмите по одной части цикория, валерианы и мяты. Добавляйте по чайной ложке этой смеси в чай.
- Размешайте в стакане горячего молока столовую ложку меда и выпейте через трубочку.
- Если очень хочется закурить, полощите рот раствором соды.
- Ароматерапевты советуют купить аромалампу и распылять в комнате масло бергамота, которое уменьшает головную боль и дискомфорт.





# Рефлексия

- Я узнал, что....
- Меня удивило.....
- Я понял, что.....
- Меня потрясло .....
- Меня напугало то, что .....



# ЛИТЕРАТУРА

- Баранова С.В. Стань свободным от вредных привычек. - М.: Единение, 2012 .
- Васильченко Е.А. Табакокурение. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 227с.
- Гузиков Б.М., Мейроян АЛ. Что губит нас. — Л.: Лениздат, 1990.
- Женщины и табак (ВОЗ). — Женева, 1994.
- Материалы МАИР. Курение и здоровье под ред. Д.Г. Заридзе, Р. Пето. М.: Медицина, 1999.
- Максимова Т. М. Современное состояние, тенденции и перспективные оценки здоровья населения. – М.: Российская ассоциация общественного здоровья, 2008. – 204с.
- Радулеску Э. Прощайте сигареты! – М.: Источник Жизни, 2011 г.
- Сафаев Р. Будем «дымить» безопаснее? // «Аргументы и факты». 1998. № 30.
- Школа здоровья. М., 1999, №1.
- <http://tabak.ua/o-vrede-kureniya.html>
- <http://tell-smoking.net/pravda-i-mify-o-vrede-kureniya.html>

