

A photograph of a pile of cigarettes, some with filters and some without, scattered on a white surface. The cigarettes are arranged in a somewhat chaotic manner, with some lying horizontally and others at an angle. The text 'О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ' is overlaid in a large, bold, dark green font across the center of the image. The word 'О' is at the top, 'ВРЕДЕ' is in the middle, 'КУРЕНИЯ' is below it, and 'Я' is at the bottom.

**О
ВРЕДЕ
КУРЕНИЯ
Я**

Никотин — основное вещество в табаке, вызывающее пристрастие. О вреде курения известно всем. Тем не менее с каждым годом курящих людей не только не становится меньше, их число только растет.



По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), только около 2-3 % курящих, ежегодно бросают курить, хотя желание выражают почти 90%. Решительный шаг мешают сделать некоторые заблуждения, связанные с курением:

- Это привычка, от которой можно легко избавиться? -

Поначалу это так, но очень быстро привычка превращается в болезнь, возникает психическая и физическая зависимость. Нужно не просто бросить курить (без медпомощи бросить курить не могут 9 курильщиков из 10) - нужно вылечить себя от курения.



Курильщики нередко стараются оградиться "рациональным" образом от выводов, напрашивающихся из подобной информации, ссылаясь на индивидуальные случаи ("мой дед выкуривал 40 сигарет в день и прожил до 93 лет") или на относительный риск, связанный с другими формами поведения ("не исключено, что завтра моя жизнь оборвется под колесами автобуса"). Данные статистики можно просто обобщить, подчеркнув тот факт, что курение является гораздо более опасным злом по сравнению с



**Примерно 25%
регулярных
курильщиков умрет
преждевременно
по причине
курения. Многие из
этого числа смогли
бы прожить на 10,
20 или 30 лет
дольше, т.е. в
данном случае
средняя потеря лет
жизни является
существенной.**

**Умершие
вследствие
курения в среднем
потеряют 10-15 лет
своей жизни.**



Сегодня самой курящей страной в мире считается Россия. В ней около 60 процентов мужчин -курильщики. И около 60 процентов населения планеты Земля уже пристрастилась к пагубной привычке курения.



Курильщики даже не подозревают о том что, дети быстры, чтобы наблюдать любое противоречие между тем, что говорят их родители и что они делают. Несмотря ни на что, большинство детей говорит, что взрослый, на которого они больше всего хотят походить, когда они растут, является родителем.



Все будущие родители хотят, чтобы их ребенок был умственно и физически здоровым. То время, пока ребенок находится во чреве матери, можно использовать для того, чтобы пересмотреть свои повседневные привычки и подумать о здоровом образе жизни, исходя из интересов будущего ребенка.



**Считается,
что
электронная
сигарета
позволяет
контролирова
ть оба вида
зависимости
от курения,
как
физическую,
за счет
использован
ия
картриджей с
различным
содержанием
очищенного
никотина, так
и
психологичес
кую**



Естественно, что любое курение оказывает некоторое влияние на органы дыхания и сердечнососудистую систему. Однако в сравнении с потреблением табака, электронная сигарета сводит подобное воздействие к минимуму



Сайты:

ww.netkureniju.ru,

ne-kurim.ru,

ruskef.ru ruskef.ru,

[www.elektronnie-sigareti](http://www.elektronnie-sigareti.com),

www.chaskor.ru.

Работу выполнил учащийся 7 <Г>

класса

МАОУ «Лицей №1» г.Балаково

Губарьков Никита