

«В ДЫМНОЙ ПЕТЛЕ»

(материал для классного часа к 31 мая – Всемирному Дню без табака)

Возраст учащихся: 15-17 лет.

Форма проведения: беседа.

Цель: формирование негативного отношения к курению и потребности в здоровом образе жизни.

Ход мероприятия

Перед тем как начать наш разговор о табакокурении, хочу вас спросить, что вы знаете о [Христофоре Колумбе](#)? (Знаменитый мореплаватель руководил экспедицией для поиска кратчайшего морского пути в Индию, западный путь считал короче восточного; на трёх каравеллах пересёк Атлантический океан; открыл Америку.)

А кому был пожалован титул «адмирал моря-океана», и он этим титулом больше всего дорожил? (Х. Колумбу)

А теперь – ближе к теме. Табак родом из Америки. До открытия Колумба это растение в Старом Свете и не знали.

История приобщения европейцев к курению началась так...

12 октября 1492 г. матрос [Родриго Триан](#) с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!» Грянул пушечный салют. Корабли пристали к неведомой земле. Колумб полагал, что перед ним восточный берег сказочной Индии. Местные жители называли свой остров Гуанахами. Но знаменитый мореплаватель дал ему новое имя – Сан-Сальвадор.

В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушёные листья растения петум. Они курили подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки.

В поисках золота Колумб направился дальше к югу и через 15 дней, 27 октября 1492 г., высадился на побережье Кубы.

Жители встретили пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую называли «сигаро». Дым этой травы они «пили».

В книге 1535 г. «О нравах и обычаях жителей Америки» испанский путешественник де Овьедо писал: «Индейцы, живущие на острове Испаньола, имеют очень вредный обычай. Они вдыхают в себя через нос дым, происходящий от сжигания травы, похожей по своим свойствам на белену, и делают от этого пьяными. Обычай этот они называют табаго... Сжигаемую ими траву они ценят высоко и сажают её в садах».

На эти проделки краснокожих европейцы смотрели с отвращением и удивлением, так как почти все краснокожие после нескольких затяжек теряли сознание и падали как мёртвые. Европейцы не понимали, какое удовольствие находят индейцы в этом занятии. Ведь дым от этого растения имеет отвратительный запах, индейцы становятся психически ненормальными.

Несмотря на такие качества, растение, которое получило название от имени провинции Табаго острова Гаити, начало своё победное шествие по странам и

континентам. Как? Да очень просто. Европейцы всё же попробовали это «адское зелье» и...научились курить.

После второго похода Колумба семена табака были завезены в Испанию. В то время всё привезённое из-за океана рассматривалось как ценное и полезное, так же отнеслись и к табаку.

Мы знаем, что в те годы привезённые из Америки картофель, томат, подсолнечник с огромным трудом пробивали себе дорогу, а вот табак, самое ненужное из американских диковин, распространился почти мгновенно, несмотря на то, что разведение его – дело довольно дорогостоящее.

Как вы считаете, что способствовало быстрому распространению табака? (Мода, популярность.)

В Средние века медицина располагала весьма скудным арсеналом лечебных средств. В течение многих лет одним из наиболее надёжных считалось кровопускание. Люди мечтали найти какое-нибудь новое лечебное средство. При этом, как и сейчас, новое средство сразу же объявлялось панацеей от всех болезней, на некоторое время в этой роли оказался и табак.

Быстрому его распространению способствовало и быстрое привыкание, и тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку. Теперь мы знаем о наркотических качествах никотина, а раньше считалось, что табак целебен, его дым отпугивает злых духов, успокаивает зубные страдания, прогоняет вшей, лечит застарелые раны, нарывы.

[Жан Нико](#) – посол Франции при португальском дворе и учёный – первым начал культивировать табак в Европе.

Он преподнёс Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головной боли, приступы которой часто беспокоили французскую королеву. Считалось, что аромат табачных листьев облегчает приступы.

Нюханье табака нашло подражателей в среде придворной знати. Табачный порошок надо было в чём-то хранить. И ювелиры не заставили себя ждать – была изобретена табакерка. В музеях и в наши дни эти изделия привлекают к себе внимание переливами золота, серебра, драгоценных камней и ярких красок.

В Россию табак был завезён английскими купцами в 1585 г. (спустя 93 года после открытия зелья Колумбом) через Архангельск и стал культивироваться.

Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. В Италии он был объявлен «забавой дьявола», и пятеро монахов, уличённых в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I (1585г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее.

В России в царствование царя Михаила Фёдоровича (1613-1645 гг.) уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 г., причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Фёдоровича (1645-1676 гг.), было «велено всех, у кого будет найден табак, пытать и бить кнутом, пока не признается,

откуда табак получен».

Итак, курильщиков били, вырывали им ноздри, казнили, но полностью искоренить эту привычку так и не смогли. В этой борьбе победил табак. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие огромные прибыли от торговли сигарами и папиросами.

В России торговля табаком и курение были разрешены в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он склонял к курению своих приближённых и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

Как видим, европейцы лишь в конце XV в. впервые узнали о курении, а американские аборигены пристрастились к нему гораздо раньше. Индейцы Центральной и Южной Америки курили листья табака, заворачивая их в сухие листья кукурузы или пальмы наподобие современных сигар. У ацтеков и других племён североамериканских индейцев были курительные трубки.

Нередко ритуал курения у них имел символический смысл. Например, при примирении после военных стычек недавние противники садились в кружок, вождь раскуривал трубку и передавал её соседу. Тот после одной-двух затяжек передавал трубку своему соседу и т. д. И так по кругу шла трубка мира. Сегодня мы благодаря книгам Ф. Купера не представляем себе индейца «без топора войны и трубки мира».

Марк Твен в своём знаменитом романе весьма выразительно описал ощущение ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения. Давайте вспомним, как Том Сойер учился курить:

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо его поддержал. Гек сделал трубки и набил их табаком...

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но всё же Том заявил:

– Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уже давно научился бы курить.

– И я тоже, – подхватил Джо. – Плёвое дело!

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Они сплёвывали всё чаще и чаще. Несмотря на все их усилия, после каждой затяжки их ужасно тошнило. Оба сильно побледнели, и вид у них был жалкий. У Джо выпала трубка из ослабевших пальцев, у Тома тоже... Наконец Джо выговорил расслабленным голосом:

– Я потерял ножик... Пойду поищу.

Том дрожжащими губами произнёс, запинаясь:

– Я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда, к ручью. Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдём.

Гек снова уселся на место и прождал целый час. Потом он соскучился и пошёл разыскивать товарищей. Он нашёл их в лесу далеко друг от друга; оба были бледные

и спали крепким сном. Но что-то подсказало Геку, что теперь им полегчало. За ужином в тот же вечер. оба молчали, и, когда Гек после ужина, набив трубку для себя, захотел набить и для них, оба в один голос закричали: «Не надо».

А вот как описывает отравляющее действие табака на организм детей С. Михалков в повести-сказке «Праздник непослушания»...

«С самого раннего утра они творили что хотели, и никто не сделал им ни одного замечания. Таракан раздобыл где-то папиросы и ящик сигар и поровну распределил их между всеми. Себе он взял самую большую и толстую сигару, чтобы как следует «прочистить горло». Пистолетик набил табаком старую трубку отца и, лёжа на полу, дымил из неё, как паровоз. Несмотря на раскрытое окно, дети в комнате так накурили, что с трудом различали друг друга. Девочки, которые сами не курили, кашляли, задыхаясь в табачном дыму, но терпели. Репка с отвращением докурил папиросу и, пошатываясь, пошёл к двери.

– Куда ты? – спросил Пистолетик. – Никто ещё не уходит. Кури дальше!

– У меня кружится голова! – ответил Репка, едва успев схватиться за спинку стула, чтобы не упасть.

У некурящего Фантика сразу потемнело в глазах, когда он перешагнул порог комнаты. Он не выносил табачного дыма, но он ведь не мог повернуться и уйти. Как можно бросить детей в беде? А если что-нибудь случится? И вот ведь уже случилось: возле двери на полу лежит без сознания маленькая девочка! Фантик собрал все свои силы и вытащил Турнепку на лестничную площадку. Вдохнув свежего воздуха, Турнепка пришла в себя.

– Я не умерла? – спросила она тихо»

Л.Н. Толстой в своей повести «Юность» так описывает отравляющее действие табака на организм юноши...

«...Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако скрепив сердце я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната наполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое головокружение. Я хотел уже перестать и только посмотретья с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошёл, увидел, что лицо моё было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьёзно испугался и хотел уже звать людей на помощь и посылать за доктором».

А теперь вернёмся к нашим литературным героям. Что же с ними произошло? Давайте рассмотрим «путешествие» табачного дыма по дыхательным путям этих горе-курильщиков.

Что произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак?

Через подождённый и медленно тлеющий табак всасывается воздух. Кислород,

содержащийся во вдыхаемом воздухе, проходя через слой тлеющего табака, усиливает его горение.

Первым в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Температура табачного дыма около 65–70 градусов, а температура полости рта значительно меньше, обычно на 40 градусов. Тепло первым начинает разрушительное воздействие на организм.

Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в лёгкие, курильщик автоматически приоткрывает рот, вдыхает порцию воздуха, с которым дым из рта и носоглотки попадает в лёгкие. С непривычки появляется кашель. Из этого следует:

- температурная разница приводит к появлению микроскопических трещинок на зубах, то есть повреждается эмаль (желтоватый цвет зубов, при разговоре специфический запах);
- температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки, капилляры их расширяются, слизистая оболочка (щёк, нёба, дёсен) подвергается воспалению;
- вредные химические вещества (аммиак, кислоты и др.) раздражают слюнные железы, наступает усиленное выделение слюны, которую курильщики часто сплёвывают, а часть слюны проглатывают;
- ядовитые вещества (анилин, сероводород и др.) переходят в слюну и действуют на слизистую оболочку желудка (отсюда боли в желудке, хронические гастриты, язвы желудка и 12-пёрстной кишки);
- слизистые оболочки гортани, трахеи, бронхи и их мельчайшие разветвления, бронхиолы, также подвергаются действию табачного дыма (хронический бронхит, кашель с отхаркиванием грязно-коричневой мокроты; повреждаются и голосовые связки – тембр голоса становится более низким);
- кровь, вместо того чтобы обогащаться кислородом, насыщается угарным газом, и часть гемоглобина исключается из процесса нормального дыхания; угарный газ очень «любит» эритроциты (это красные клетки – основной обязанностью эритроцитов является перенос кислорода ко всем клеткам нашего организма);
- синильная кислота, проникая в кровь, снижает способность клеток воспринимать кислород, наступает кислородное голодание, а так как нервные клетки больше всех нуждаются в кислороде (они самые нежные и капризные), они первыми страдают от действия синильной кислоты: ухудшается память, наступает бессонница, часто болит голова (паралич ЦНС, прекращается дыхание, а затем останавливается и сердце – наступает летальный исход, то есть смерть).

Помните! При каждой затяжке дыма сигареты (для выкуривания одной сигареты обычно требуется 12-18 затяжек) нарушается усвоение кислорода организмом и тем самым нормальное течение одного из важнейших физиологических процессов – дыхания, без которого невозможна жизнь!

Но и это ещё не всё, немаловажное значение имеют и остальные составные части сигаретного дыма, в частности никотин.

Никотин – это вещество, которое имеет сложное строение. Вам достаточно знать, что

это желтоватая жидкость, растворимая в воде и жирах, хорошо всасывается слизистыми оболочками и даже кожей.

Весьма токсичен никотин и для человека: на нервную систему он действует как сильный яд. Говорят: «Одна капля никотина убивает лошадь». Для смерти животного достаточно очень небольших доз никотина. Если говорить точнее, то одной капли чистого никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутонны каждая.

Так почему же человек переносит употребление табака? Во-первых, возникает быстрое привыкание, к тому же он довольно скоро выделяется почками из организма. Таким образом, страдают почки и надпочечники. Во-вторых, в каждой отдельной сигарете доза никотина далека от смертельной, и только при выкуривании нескольких сигарет сразу наступает шоковое состояние, приводящее к смерти.

Содержание никотина в листьях табака обычно от 1 до 1,5 процента, однако в некоторых сортах достигает 6-8 процентов. В одной сигарете массой 1 г содержится обычно 10-15 мг никотина, а в сигарете от 10 г – до 150 мг этого вещества. Через 2-3 минуты после вдыхания дыма никотин проникает внутрь клеток головного мозга. В фильтре сигареты может скопиться такое количество этого вещества, которого достаточно, чтобы убить мышь. Фактически никотин токсичен, так же как и синильная кислота. Поэтому наступает тяжёлое отравление, а иногда и смерть.

Случаи смерти от больших доз никотина уже не редкость: к примеру, люди по глупости выкуривают «на спор» (пари) большое количество сигарет или даже конкурсы проводят. Во Франции произошёл такой случай. На конкурсе французские юноши устроили состязание на выносливость к табаку, молодого человека, выкурившего табака больше, чем другие, ждал специальный приз. Но «победитель» не получил его: после выкуривания 60 сигарет (3 пачки) он скончался, а все члены жюри были доставлены в больницу в тяжёлом состоянии с сильным отравлением, и врачам пришлось бороться за их жизнь не один день.

Кстати, был проведён такой опыт. На тело курящего человека приложили несколько пиявок. Утром, до первой затяжки, с ними ничего особенного не произошло, но как только человек выкурил первую сигарету, пиявки отвалились в судорогах.

Никотин вызывает сильное привыкание – человек постепенно от слабых сигарет переходит к более крепким. Курящие школьники более рассеяны, у них снижается успеваемость, потому что никотин действует на центральную нервную систему; к тому же желание курить может появиться во время урока, и в этом случае внимание ученика полностью отвлекается от занятий. Он думает лишь о том, когда же прозвонит звонок.

Понятно, что, кроме головной боли, раздражительности, снижения работоспособности, ничего другого курение вызвать не может.

К чему приводит курение:

- средний вес тела у курящих ниже на 1 кг (дистрофия);
- вентиляция лёгких ниже на 12 процентов, объём грудной клетки и развитие лёгких отстают на 25 процентов;
- смертельная доза для подростка – 50-70 мг никотина;

– никотин парализует мышечную ткань и действует так же, как яд кураре.

В табачном дыме помимо никотина содержится большое количество других веществ: бензопирин, формальдегид, сероводород, аммиак и др. Вредными считаются около 30 из них. В первую очередь они входят в состав смол. В зависимости от сорта табака содержание смол составляет от 5,4 до 6,6 процента.

Табачная смола образуется при сгорании листьев табака и содержит вещества, вызывающие заболевание раком. Если человек выкуривает в день пачку сигарет, то в его лёгких оседает около литра этой смолы за год. Даже фильтры мало помогают. В одной сигарете содержится около 15 ядовитых смол.

Хочу привести несколько высказываний известных деятелей культуры и науки.

В кабинете А.П. Чехова висела надпись: «Просят не курить!» Писатель болел тяжёлой формой туберкулёза лёгких, и ему приходилось просить своих друзей не курить в его комнате.

Замечательный врач-терапевт профессор С.П. Боткин, умирая в возрасте 57 лет, говорил, что если бы он не курил, то прожил бы ещё лет 10-15.

Когда академика И.П. Павлова спросили, как он сохранил до такого преклонного возраста бодрость, отличную память, жизнерадостность, он ответил: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживёте столько, сколько жил Тициан». А великий итальянский живописец прожил почти 100 лет.

Л.Н. Толстой, бросив курить, сказал: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове».

Писатель А. Дюма-сын: «Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твёрдо сдержал и вполне убеждён, что табак вредит мозгу так же определённо, как и алкоголь».

Табак и спорт несовместимы. Для установления рекордов необходимо абсолютное здоровье. Перед стартом спортсмен мобилизует всю свою волю и возможности. Курение снижает силу, скорость, выносливость, чёткость реакции. Вы в свои годы находитесь на старте, на самом важном для вас рубеже: вы стартуете во взрослую жизнь. И встретить её вы должны во всеоружии, хорошо подготовленными физически и морально.

Вот что говорил шахматист А. Алехин: «При курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется неприятный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко».

31 мая – [Всемирный день без табака](#). В этот день Всемирная организация здравоохранения призывает людей всей Земли не курить и с этого дня отказаться от курения навсегда. Нам с детства твердят, что «курить – вредно», «Минздрав предупреждает...», но в России курение по-прежнему остаётся самой распространённой вредной привычкой: курят до 70 процентов мужчин и свыше 30 процентов женщин, в старших классах половина учащихся курит.

Ежегодно в нашей стране от причин, связанных с курением, преждевременно умирают около 300-450 тысяч человек. Ежегодно табак убивает более 4 млн человек в мире.

В Лос-Анджелесе, 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.

С 1985 г. Сингапур стал самым некурящим городом, – после того как там умерло от курения 2,5 тысячи человек и спалено пожарами от окурков имущества на 17,3 млн долларов, курению в стране объявлена война. Если иностранец закурил, то его штрафуют, а прохожие отворачиваются от него, закрывая рот и нос руками.

В мире есть город, где никто не курит, – это Оттава, город для некурящих. По решению властей с 1 сентября 2001 г. курение там было запрещено.

В нашей стране люди не могут и не хотят бросить курить. Поэтому государство приняло некоторые [меры для улучшения положения некурящих граждан](#).

Но борьба с курением продолжается, потому что каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь на один вдох, а каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 минут. Выкуривая пачку в день, человек получает дозу облучения в 3,5 раза больше принятой международным соглашением по защите от радиации. Курение сокращает жизнь на 8–10 лет.

Сейчас на улице всё чаще стали появляться щиты с надписью: «Хочешь жить – бросай курить!»

Подсчитано, что население земного шара ежегодно выкуривает 12 миллиардов папирос. Астрономическая цифра! Общая масса окурков, бросаемых где попало, – 2 520 000 тонны. Курящие ежегодно выдыхают в атмосферу 720 000 тонн синильной кислоты, 384 000 тонн аммиака, 108 000 тонн никотина, 600 000 тонн дёгтя, более 500 000 тонн угарного газа. Курящие отравляют атмосферу и людей, которые не курят. Стоит задуматься!

Перед тем как открыть пачку сигарет, задай себе вопрос: «Что я делаю? Зачем я собираюсь отравлять свой организм? Неужели я такой безвольный, что стану зависим от сигареты?» Вы, юное поколение XXI в., должны избежать коварного врага – табака. Помните! Курящими не рождаются, ими становятся, потому что кто-то не предупредил, не удержал вовремя, не протянул руку помощи. Надо всё сделать, чтобы не приобрести эту вредную привычку»

ВИКТОРИНА

1. В какой стране в XVI в. курильщика водили с петлёй на шее, а могли, отрубив голову, выставить её с трубкой во рту для всеобщего устрашения? (В Англии.)
2. Как на Руси во времена царствования Михаила Фёдоровича Романова наказывали за курение? (Били палками, отрезали нос и уши.)
3. В какой стране табак был объявлен «забавой дьявола», а в назидание потомству пятеро монахов, уличённых в курении, были заживо замурованы в монастырской стене? (В Италии.)
4. Могли ли казнить россиянина за курение в XVII в.? (Да.)
5. Курение табака вызывает сильное привыкание, верно ли это утверждение?

(Верно.)

6. Что произошло в Ницце (Франция) в ходе конкурса «Кто больше выкурит?». Что случилось с победителем, который выкурил 60 сигарет? (Он умер)
7. Что случилось с пиявками после того, как человек выкурил сигарету? (Они отвалились в судорогах.)
8. На сколько минут сокращает жизнь человека выкуренная сигарета? (На 15 минут.)
9. Через какое время после затяжки никотин появляется в тканях мозга? (Через 2-3 минуты.)
10. Сколько лошадей можно убить каплей чистого никотина? (Три.)
11. Рискует ли здоровьем некурящие, если они находятся в одном помещении с курильщиками? (Да, это пассивное курение.)
12. Если человек выкуривает ежедневно пачку сигарет на протяжении года, сколько смолы оседает в лёгких? (Около литра.)
13. На сколько лет сокращает свою жизнь любой курильщик? (На 8-10 лет.)
14. Когда отмечается Всемирный день без табака? (31 мая.)
15. Картофель стал для человека благословением, а табак – карой». Кому мы обязаны этими открытиями? (Х. Колумбу.)
16. При каком правителе в России появился табак? (При Иване Грозном.)
17. Какой российский царь обязал своих подданных курить трубки? (Пётр I.)
18. При какой царице в России стали нюхать табак? (При Екатерине II.) ,
19. Какой предмет был изобретён во Франции специально для хранения табачного порошка? (Табакерка.)
20. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда? (Нет.)
21. Отпугивает злых духов, стимулирует и успокаивает, лечит зубы, головную боль, кожные заболевания. Чему приписывали эти целебные свойства? (Табаку.)
22. Какой орган наряду с лёгкими больше всего страдает от последствий курения? (Сердце.)

На этом мы прощаемся, дорогие друзья, и надеюсь, вам никогда не захочется отдать себя во власть табаку!

Источники

Беседа о вреде курения. – Текст : электронный // Сборник методических разработок и педагогических идей : сайт. – 2020. – URL : https://urok.pf/library/vred_kureniya_045251.html (дата обращения 17.04.2020)

Беседы о вреде курения. – Текст : электронный – URL : https://www.vkgu.kz/sites/default/files/files/o_vrede_kureniya.pdf (дата обращения 17.04.2020)

Беседа по теме: «о вреде курения». – Текст : электронный // Хостинг документов ученикам и учителям : сайт. – 2020. – URL : <https://doc4web.ru/nachalnaya-shkola/beseda-po-teme-o-vrede-kureniya.html> (дата обращения 17.04.2020)

Влияние курения на здоровье и внешность. – Текст : электронный // TUBAKOINFO : сайт. – 2020. – URL :

<https://www.tubakainfo.ee/ru/zachem-brosat-kurit/vlijanije-kurenija-na-zdorovje/> (дата обращения 17.04.2020)

Вред курения на организм человека. – Текст : электронный // Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр психического здоровья» : официальный сайт. – 2020. – URL : <https://www.mentalhealth.by/press-tsentr/stati-o-zdorovom-obraze-zhizni/vred-kurenija-na-organizm-cheloveka> (дата обращения 17.04.2020)

О вреде курения. – Текст : электронный // ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора : официальный сайт. – 2020. – URL : <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/63/2963/>
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/63/2963/>(дата обращения 17.04.2020)