«Здоровый образ жизни (ЗОЖ) это не только здоровье человека, но и «здоровье» окружающей среды. Нарушая принципы ЗОЖ, мы тем самым можем нанести большой вред окружающей среде.

Например, все знают, что курить вредно для здоровья. Но все ли задумываются, куда потом деваются окурки и пачки от сигарет? Сколько пластика тратится на производство упаковок? Ежегодно в мире выпускают порядка 6 трлн сигарет, при этом в окружающую среду попадает до 680 млн тонн окурков. Окурки — наиболее часто выбрасываемый вид мусора в мире и главный загрязнитель побережий. По итогам общественных проверок пластикового загрязнения берегов России, окурки составили почти 30 % из всего собранного одноразового пластика.

По данным исследования, проведённого в Вашингтоне, большинство опрошенных курильщиков (74.1 %) хотя бы раз выбрасывали окурок на землю или из окна машины.

Пора осознать, что окурки — это такой же мусор, как пластиковая бутылка или обёртка от мороженого. Бросать их в люк, из окна машины или оставлять на пляже неприемлемо, но почему-то в обществе такие действия до сих пор не воспринимаются как что-то неправильное.

Чаще всего фильтры для сигарет делают из ацетата целлюлозы — это разновидность пластика. Им нужно около 20 лет, чтобы разложиться, но не исчезнуть полностью, а стать микропластиком. Мы перестанем его видеть, но он останется в воде, смешается с песком и может попасть по пищевой цепочке на наши тарелки.

В США фильтры из ацетата целлюлозы научились перерабатывать и делают из них скамейки. Но это не решение проблемы, а борьба со следствием — нам не нужно столько скамеек, которые в итоге всё равно отправятся на свалку.

#### В сигаретах содержатся опасные вещества.

В состав табачных смол, которые оседают на ацетатцеллюлозном сигаретном фильтре, входит более 3,5 тысяч химических веществ, многие из них токсичны для рыб, а для человека это канцероген. Ядовитые вещества содержат алюминий, бром, хром, медь, железо, свинец, марганец, никель, стронций, титан, цинк, кадмий, ртуть, мышьяк, и легко вымываются водой и загрязняют почву и воду.

Результаты экспериментов показали, что химические соединения из сигаретных фильтров смертельно опасны для дафний (мелкие рачки): полутора окурков в литре воды достаточно для того, чтобы за 48 часов там погибли все живые организмы.

Производство сигарет влияет на изменение климата

Производство тонны ацетата целлюлозы приводит к образованию 1,4 тонн парниковых газов в CO2 эквиваленте. В России каждый год образуется примерно 44 тысяч тонн мусора в виде сигаретных фильтров. Получается, что производство одних фильтров приводит к ежегодным выбросам более 61 млн тонн парниковых газов, это равно годовому углеродному следу от 15 400 человек (средний углеродный след человека равен четырём тысячам тонн углекислого газа в год).

Ежегодное производство табака обеспечивает почти 84 млн тонн выбросов парниковых газов: это равно выбросам Перу или Израиля за год.

Лучший вариант — бросить курить и не вредить ни себе, ни природе. Покупая сигареты, мы создаём спрос на новое производство, а значит поддерживаем грязную индустрию».

Нурлан Гумметли , 4-ХДА-3

**Как нарушение ЗОЖ влияет на окружающую среду.**

Наша планета Земля в необъятных масштабах Вселенной кажется незначительной точкой в черном и тихом Космосе. Но для нас, людей, это единственный дом, в котором мы можем полноценно жить. Так почему же большинство из нас так халатно относится к своему образу жизни, от которого в целом зависит окружающая среда, где мы расти, воспитываем своих детей.

Стоит разобраться, как же именно несоблюдение принципов ЗОЖ влияет на окружающую среду. Наверное, каждый из нас любит отдыхать на природе с семьей или с друзьями: вкусный шашлык, алкоголь, романтика у костра… Но мало кто задумывается о далеко не романтичных последствиях такого отдыха и вреде алкоголя на организм. Когда алкоголь попадает внутрь, страдает большинство органов человеческого организма, что может привести к хроническим заболеваниям. Некоторые отдыхающие не убирают за собой мусор: леса и реки засоряются пластиковыми бутылками, упаковкой от чипсов и прочими отбросами. Чтобы избежать необратимых последствий и не нанести огромного ущерба природе, нужно всего лишь приложить усилия и убрать за собой мусор. Казалось бы, такая мелочь, а стоит огромных потерь.

Еще одна вредная привычка помимо употребления спиртных напитков – курение. Многие из курящих так и не научились выкидывать окурки в мусорные баки, бросая их на улицах и других непредназначенных для этого местах (окурки разлагаются около 5 лет).

Самый лучший выход – отказаться от курения совсем.

Стоит упомянуть сигаретный дым, который загрязняет воздух больше чем газовые выхлопы автомобилей.

**Бросьте сигареты, бросьте курить ради будущего нашей планеты!**

В. Халитова, 4-ХДА-3