

Spis treści

Wstęp	7
-------	---

Rozdział pierwszy

Wychowanie do trzeźwości w kontekście zagrożenia wynikającego z nadużywania alkoholu	11
1. Wpływ alkoholu na organizm człowieka	2
2. Niebezpieczeństwo alkoholizmu i jego skutki	17
3. Wychowanie do trzeźwego stylu życia	26

Rozdział drugi

Konieczność abstynencji w okresie ciąży	33
1. Wpływ alkoholu na dziecko w okresie prenatalnym	33
2. Konsekwencje picia alkoholu przez matkę dla dziecka w okresie postnatalnym	37

Rozdział trzeci

Konieczność profilaktyki w obliczu zagrożenia narkomanią	45
1. Przyczyny narkomanii	46
2. Wpływ narkotyków na organizm i uzależnienie	50
3. Profilaktyka	55

Rozdział czwarty

Szkodliwość palenia tytoniu dla życia doczesnego i wiecznego	63
1. Dym tytoniowy a zdrowie	63
2. Uzależnienie i zniewolenie palacza	73
3. Palenie jako problem etyczno-moralny	77

Rozdział piąty

E-papierosy – szkodliwość dla zdrowia i życia	89
1. Substancje chemiczne w e-papierosach	90
2. Konsekwencje zdrowotne używania e-papierosów	93
a) Wpływ na układ oddechowy	95
b) Szkody sercowo-naczyniowe	99
c) Bierne narażenie na aerozole e-papierosów	103
d) Używanie e-papierosów w czasie ciąży	105

Zakończenie.....	109
Bibliografia.....	115