**MẪU 1: Nghị luận về tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe con người**

Sức khỏe là món quà vô giá mà tạo hóa ban tặng cho mỗi con người. Con người có thể thành đạt, nhưng khi cạn kiệt sức khỏe, họ mới nhận ra rằng có bao nhiêu tiền cũng không thể khiến cho họ khỏe như khi còn trẻ. Vậy mà ngày nay, con người lại có xu hướng tìm kiếm những thói quen để giảm áp lực cuộc sống. Đây là một trong những lý do khiến thuốc lá trở thành mối nguy hại, đe dọa tới mạng sống con người. Bởi giống như ma túy, khi đã nghiện sử dụng thuốc lá, rất khó có thể để một người nghiện "quay đầu vào bờ".

Thuốc lá có nguyên liệu từ các lá thuốc lá đã thái sợi, cuộn vào với nhau và định hình bằng giấy. Thuốc lá có dáng hình trụ, có độh dài dưới 120mm. Ngày nay, số lượng người sử dụng thuốc lá rất cao, đặc biệt phải kể đến là ở Việt Nam, theo thống kê, mỗi năm, có hàng ngàn người đã tử vong vì những căn bệnh do nghiện thuốc lá đem lại.

Trên đường phố Việt Nam, rất dễ bắt gặp hình ảnh một người đang cầm điếu thuốc trên tay, thậm chí là khi đang dừng chờ đèn đỏ, chỉ vỏn vẹn 30 giây, cũng đủ thời gian cho một người dừng xe, và "rít" một hơi thuốc. Điều đáng lo ngại là hiện nay nhiều người trẻ bắt đầu hút thuốc từ rất sớm, bất chấp những cảnh báo y tế và hình ảnh minh họa khốc liệt in trên bao bì sản phẩm.

Nguyên nhân dẫn đến tình trạng này rất đa dạng. Một phần do tâm lý tò mò, muốn thử cảm giác mới lạ. Một số khác bị ảnh hưởng từ bạn bè, người thân hay áp lực từ công việc và cuộc sống. Ngoài ra, việc quảng bá sản phẩm thuốc lá ở một số nền tảng không kiểm duyệt cũng góp phần khiến giới trẻ tiếp cận dễ dàng hơn.

Hậu quả của việc hút thuốc lá là vô cùng nghiêm trọng. Nó không chỉ gây tổn hại đến hệ hô hấp mà còn dẫn đến nhiều bệnh lý nguy hiểm như ung thư phổi, nhồi máu cơ tim, đột quỵ, suy giảm trí nhớ… Đặc biệt, người hút thuốc thụ động – những người xung quanh – cũng phải gánh chịu tác hại không kém. Đó là sự bất công lớn đối với những người không hút thuốc nhưng vẫn bị ảnh hưởng từ khói độc.

Để khắc phục tình trạng này, cần có sự vào cuộc đồng bộ từ nhà nước, cộng đồng và từng cá nhân. Nhà nước cần tăng cường kiểm soát việc bán thuốc lá, đặc biệt với trẻ vị thành niên. Các chiến dịch truyền thông, giáo dục về tác hại của thuốc lá cần được triển khai thường xuyên trong học đường và nơi công cộng. Về phía cá nhân, mỗi người cần nâng cao ý thức, chủ động từ bỏ thói quen hút thuốc để bảo vệ chính mình và những người xung quanh.

Tóm lại, thuốc lá là một hiểm họa tiềm ẩn nhưng hoàn toàn có thể phòng tránh nếu chúng ta có đủ nhận thức và hành động đúng đắn. Vì một tương lai khỏe mạnh, hãy nói không với thuốc lá từ hôm nay.

**MẪU 2: Nghị luận về hiện tượng học sinh, sinh viên hút thuốc**

Ngày nay, trong môi trường học đường, một hiện tượng đang trở nên phổ biến và đáng lo ngại là việc học sinh, sinh viên hút thuốc lá. Đây không chỉ là hành vi vi phạm quy định nhà trường, mà còn là dấu hiệu cho thấy sự xuống cấp về ý thức của một bộ phận giới trẻ.

Thực trạng cho thấy không hiếm bắt gặp hình ảnh học sinh mặc đồng phục hút thuốc nơi cổng trường hoặc trong các khu vực công cộng. Nhiều em bắt đầu từ năm lớp 8, lớp 9 với suy nghĩ đơn giản “thử cho biết”. Dần dần hình thành thói quen, dẫn đến nghiện và lệ thuộc.

Nguyên nhân của hiện tượng này bắt nguồn từ nhiều phía. Trước tiên là do sự thiếu giám sát của gia đình. Bên cạnh đó là tác động tiêu cực từ bạn bè, mạng xã hội và phim ảnh. Một số em còn coi hút thuốc là “thể hiện bản lĩnh”, là cách khẳng định cái tôi giữa tập thể.

Tuy nhiên, hậu quả mà thuốc lá mang lại thì vô cùng nghiêm trọng. Nó ảnh hưởng đến sức khỏe, khả năng học tập, khiến tinh thần sa sút, thiếu tập trung. Ngoài ra, hình ảnh người học sinh hút thuốc cũng tạo ấn tượng xấu trong mắt thầy cô và xã hội.

Vậy cần làm gì để ngăn chặn tình trạng này? Trước hết, nhà trường và gia đình cần phối hợp chặt chẽ hơn trong việc quản lý con em. Tăng cường các buổi tuyên truyền, hoạt động trải nghiệm để nâng cao nhận thức. Quan trọng hơn, mỗi học sinh cần biết tự kiểm soát bản thân, tránh xa các hành vi có hại cho sức khỏe và tương lai.

Việc tạo dựng một môi trường học tập lành mạnh không chỉ là trách nhiệm của nhà trường mà còn là nhiệm vụ của từng học sinh. Hãy hành động từ những điều nhỏ nhất, và bắt đầu từ chính mình.

**MẪU 3: Nghị luận xã hội về việc cấm hút thuốc nơi công cộng**

Cuộc sống hiện đại đòi hỏi chúng ta không chỉ biết quan tâm đến bản thân, mà còn cần có trách nhiệm với cộng đồng. Một trong những hành vi đi ngược lại tinh thần đó là việc hút thuốc lá nơi công cộng. Đây là thói quen không chỉ gây ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn làm giảm chất lượng cuộc sống chung của xã hội.

Thực trạng hút thuốc nơi công cộng vẫn diễn ra thường xuyên ở các công viên, nhà ga, bến xe, thậm chí trong khu vực bệnh viện hay trường học. Mặc dù đã có biển cấm hoặc quy định xử phạt, nhưng phần lớn người vi phạm vẫn phớt lờ và thiếu ý thức cộng đồng.

Nguyên nhân chủ yếu là do thói quen lâu năm, sự chủ quan về tác hại thuốc lá, cùng với việc luật chưa được thực thi nghiêm túc. Một số người còn cho rằng hút thuốc là quyền cá nhân, mà quên rằng khói thuốc lại ảnh hưởng đến cả những người xung quanh.

Tác hại mà hành vi này gây ra là rất lớn. Khói thuốc chứa hàng loạt chất độc có thể dẫn đến ung thư, bệnh tim, bệnh phổi. Người không hút nhưng hít phải khói thuốc – đặc biệt là trẻ em và phụ nữ mang thai – sẽ chịu tác hại gấp nhiều lần.

Để giải quyết triệt để, cần nâng cao mức phạt, đồng thời lắp đặt camera giám sát ở những khu vực cấm. Bên cạnh đó, cần đẩy mạnh tuyên truyền qua mạng xã hội, phim ảnh và hệ thống giáo dục. Và trên hết, mỗi người cần tự giác chấp hành vì sức khỏe của bản thân và cộng đồng.

Một xã hội văn minh là nơi mỗi người biết sống có trách nhiệm. Hãy cùng nhau bảo vệ không gian công cộng trong lành bằng cách nói không với thuốc lá.