

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
Большеболдинского района Нижегородской области
центральная районная библиотека им. А.С. Пушкина

Виртуальная
выставка-призыв

«Брось сигарету – возьми книгу»



Ежегодно в ноябре мир отмечает День отказа от курения, призванный в очередной раз обратить внимание на вред, наносимый этой пагубной привычкой себе и окружающим.

Всемирный день отказа от курения не имеет фиксированной даты. В 1977 году было предложено каждый третий четверг ноября посвящать активной пропаганде борьбы с табачной зависимостью. Вне всяких сомнений, активная работа с населением в данном направлении должна вестись на протяжении всего года, однако выделение отдельного дня призвано показать значимость победы над пагубной зависимостью для всего человечества.

В 2020 году Международный день отказа от курения приходится на 19 ноября и, возможно, хоть кто-то, всего на одни сутки отказавшись от вредной привычки, решит перебороть себя и расстаться с зависимостью навсегда.

Хочешь жить - бросай курить!!!



Стоит
задуматься

Курение в любых дозах губит
молодость и красоту, разрушает
здоровье.

Помните!

Курение убивает не только Вас,
но и Ваших близких



Стоит
задуматься

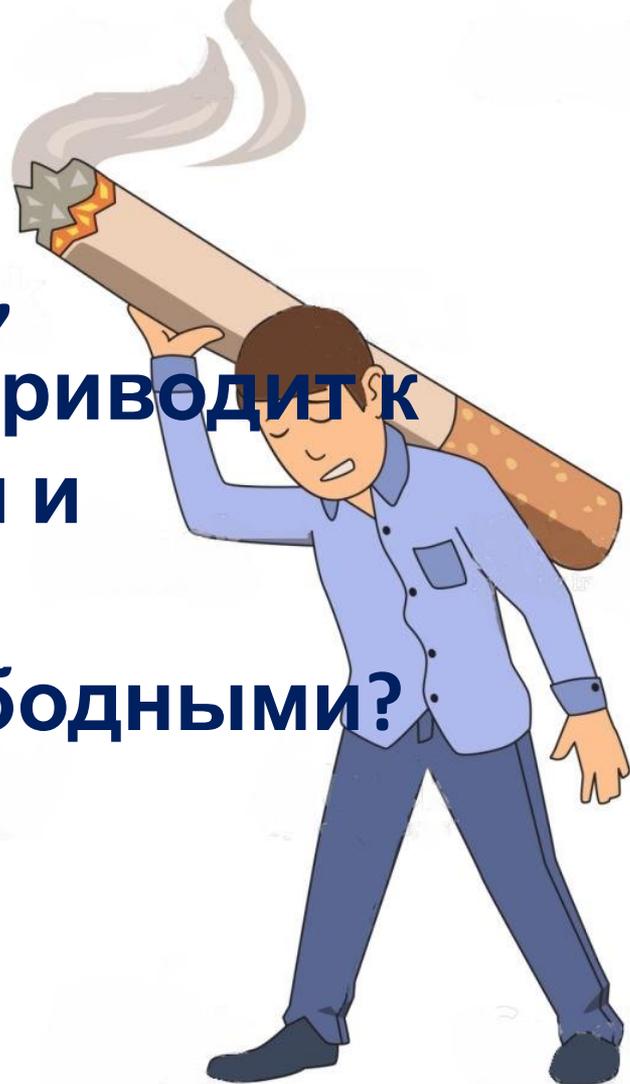
ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Что по данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно курение приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.



Стоит
задумать
ся

**Вы в курсе,
что курение табака приводит к
зависимости и
ВЫ
становитесь не свободными?**



Стоит
задумать
ся

Вам известно?

Что в табачном дыму присутствуют более семи тысяч вредоносных соединений, из которых самая малая часть способна... вызвать летальный исход.

Никотин, бензол, формальдегид, полоний, свинец, висмут, мышьяк, аммиак, органические



Стоит
задумать
ся

Вы же знаете?

**Курение увеличивает риск смерти от
рака:**

гортани

трахеи

bronхов и легких

крови

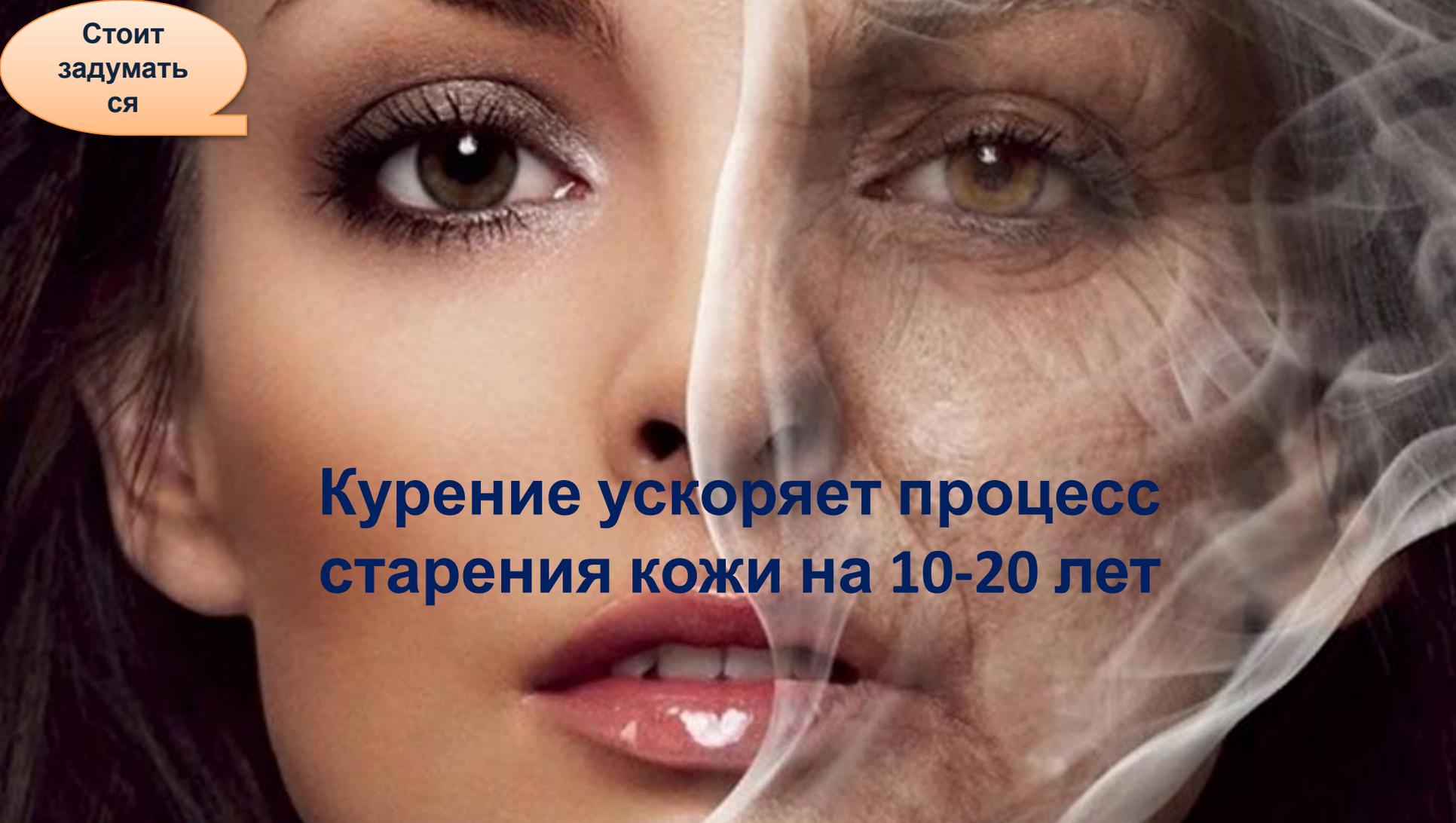
желудка

печени

почек

шейки матки





Стоит
задумать
ся

**Курение ускоряет процесс
старения кожи на 10-20 лет**

Стоит
задумать
ся

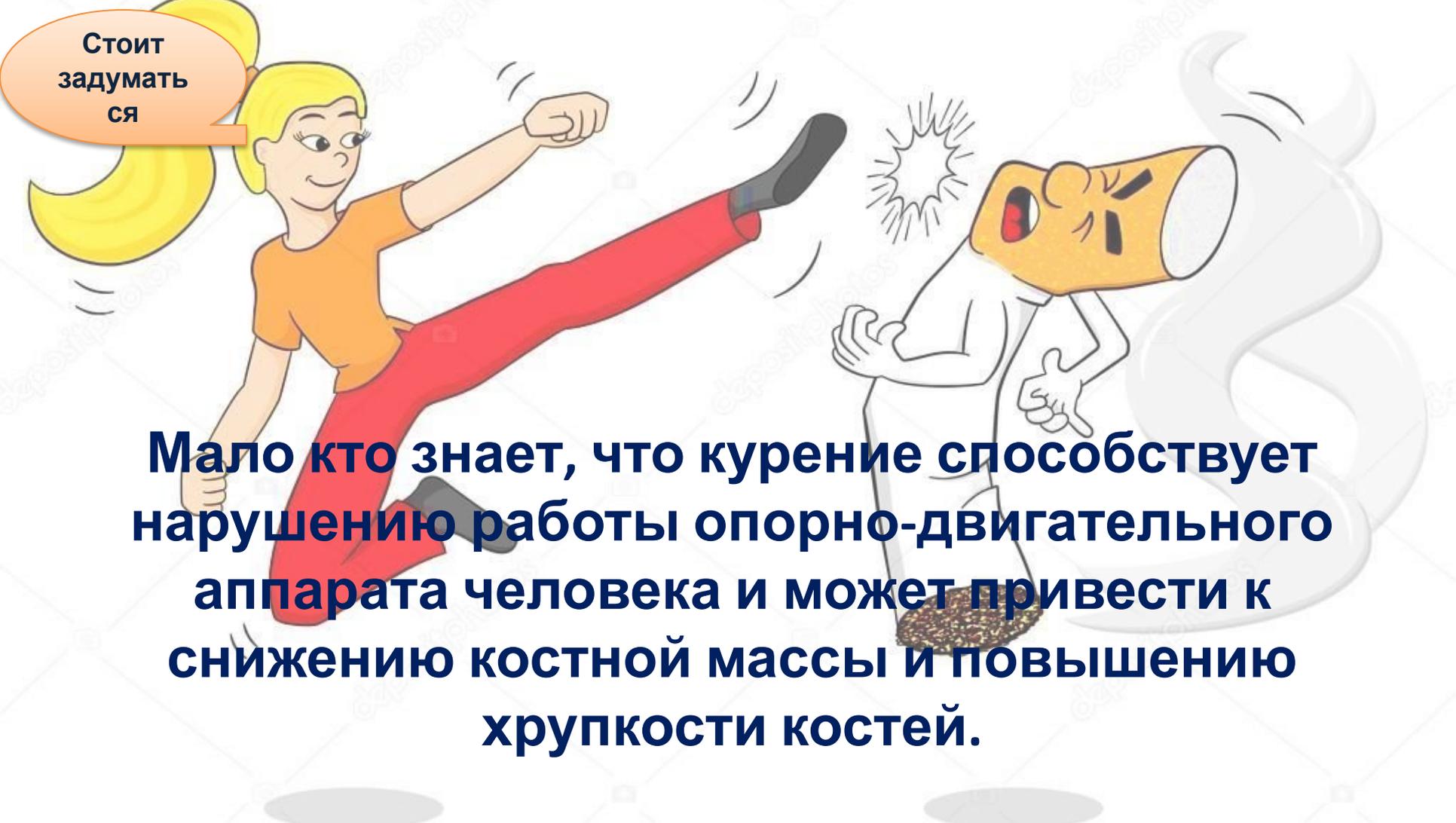
**Курение у женщин
увеличивает риск
развития
бесплодия...**



Стоит
задумать
ся

Вы в курсе?

У курящих мужчин сильному отрицательному воздействию подвергается репродуктивная система. Происходят нарушения в работе органов малого таза, курение снижает выработку тестостерона.



Стоит
задумать
ся

Мало кто знает, что курение способствует нарушению работы опорно-двигательного аппарата человека и может привести к снижению костной массы и повышению хрупкости костей.



ВАМ НЕ ЖАЛЬ?



И ЗНАЯ ВСЕ ЭТО

ВЫ ЕЩЁ

КУРИТЕ?



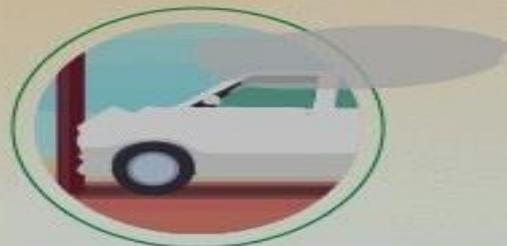
ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

5 ПРИЧИН БРОСИТЬ КУРИТЬ



ЧТОБЫ СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ

В год курильщик тратит на сигареты 15 дней своей жизни и более 35 тысяч рублей



ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РИСКА ДЛЯ ЖИЗНИ

Опасно курить на ходу, за рулем, дома – все это отвлекает внимание и приводит к непредвиденным проблемам



ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ

– список заболеваний, к которым может привести курение, насчитывает более 15 пунктов, и лишь малая часть из них – лечится



ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДЕТЬ

Курение вызывает пожелтение зубов, ногтей и кожи, увеличивает число морщин и приводит к синдрому «лицо курильщика»



ЧТОБЫ СПАСТИ ТЕХ, КТО ВАС ОКРУЖАЕТ

600 000 человек в мире ежегодно умирают от болезней, вызванных последствиями пассивного курения





БРОСАЙТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС!

Что произойдет с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас



20 минут

Через 20 минут кровяное давление и пульс возвращаются к величинам некурящего человека.



8 часов

Через 8 часов уровень никотина и угарного газа в крови уменьшаются наполовину, уровень кислорода увеличивается до нормальных величин.



24 часа

Через 24 часа угарный газ полностью выводится из организма, легкие начинают очищаться от накопленных смол.



48 часов

Через 48 часов в организме не остается никотина. Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.



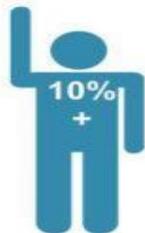
72 часа

Через 72 часа дыхание становится более свободным, исчезают трудности в виде хрипов, кашля. Бронхи расслабляются, уровень энергии в организме увеличивается.



2-12 недель

Через 2-12 недель уровень кровообращения увеличивается, физические нагрузки даются легче.



3-9 месяцев

Через 3-9 месяцев полностью исчезают трудности с дыханием (кашель, хрип), объем и эффективность легких возрастают на 10%.



1 год

Через 1 год риск сердечного приступа уменьшается вдвое.



10 лет

Через 10 лет риск рака легких уменьшается наполовину.

**Жизнь без
вредных
привычек**



**Спасибо, не курю! / [Сост. Н. Заикин, А. Никитин].
– Москва: Мол. Гвардия, 1990. – 174с.**

Зачем мы курим? Зачем месяц в году «работаем на сигареты»? ответить на эти вопросы не так просто, как кажется на первый взгляд. Авторы сборника заставляют по-новому взглянуть на проблемы курения, которые стоят того, чтобы о них задуматься.

Весь мир уже бросает курить. А ты?

**Жизнь без
вредных
привычек**



Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: книга для учащихся / Виктор Николаевич Ягодинский. – Москва: Просвещение, 1986. – 96 с.:ил.

Книга посвящена предупреждению курения и употребления алкоголя среди подростков. В ней приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков, их вредных свойствах, патологических реакциях организма на поступление никотина и этилового спирта. Даются яркие картины тех зол, которыми грозят курение и пьянство: ущерб здоровью, изменение психики, снижение работоспособности, преступность.

Как герой твоих мечтаний – актер или спортсмен – перед стартом мобилизует всю свою волю и возможности, так и ты в свои 15-16 лет, находишься на старте. На самом важном для тебя рубеже: ты стартуешь во взрослую жизнь. И встретить её ты должен во всеоружии, хорошо подготовленным физически и морально.

**Жизнь без
вредных
привычек**

**Гузиков, Б. М. Что губит нас... : о пробл.
алкоголизма, наркомании и табакокурении /
Гузиков, Борис Михайлович ; Мейроян, Артак
Александрович. – Ленинград : Лениздат, 1990. –
205, [3] с. : ил.**

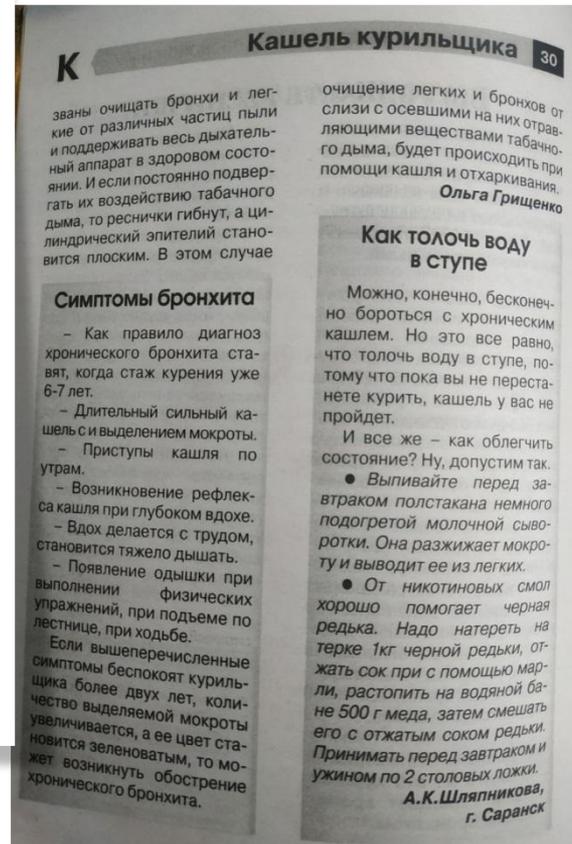
Книга ленинградских ученых о том, какое место в жизни современного человека занимают вещества наркотического действия, как люди попадают в зависимость от них и чем можно помочь им в ее преодолении.

Авторы рассматривают вопросы предупреждения наркологических заболеваний, формирования трезвого, здорового образа жизни.





Гриценко, О. Вы убиваете реснички! / Ольга Гриценко // Азбука вашего здоровья. — 2015. — №9 (101). — С. 29-30.



Проект «Не курим» [Электронный ресурс]. -
доступа: <https://ne-kurim.ru/books/> -
ино на версии, датир.: 2010.04.10.



зная цель проекта — это просвещение. Мифы и
ения, незнание и ошибочные представления –
ные помощники табачного монстра в завлечении
эртв. Содержание портала: обширная
эка книг и пособий, когда-либо выходивших «из-
!» борцов с курением; рассказ о будущем
ика; описание методов избавления от
эвой зависимости и анализ каждого.

Жизнь без
вредных
привычек



ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

Привычки [Электронный ресурс]: курение :
[«Здоровая Россия»]. – Режим
доступа: <http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/> .



УЖЕ НЕ МОЖНО

**МЫ ЗА ЖИЗНЬ БЕЗ
ТАБАКА!
А ВЫ С НАМИ?**

Составитель и компьютерный набор:

**М.И. Кутяйкина,
библиотекарь отдела обслуживания
центральной районной библиотеки
им. А.С. Пушкина**