

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  
я

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

**Помните!**

**Курение убивает не только Вас,  
но и Ваших близких**



Стоит  
задуматься  
я

## **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**

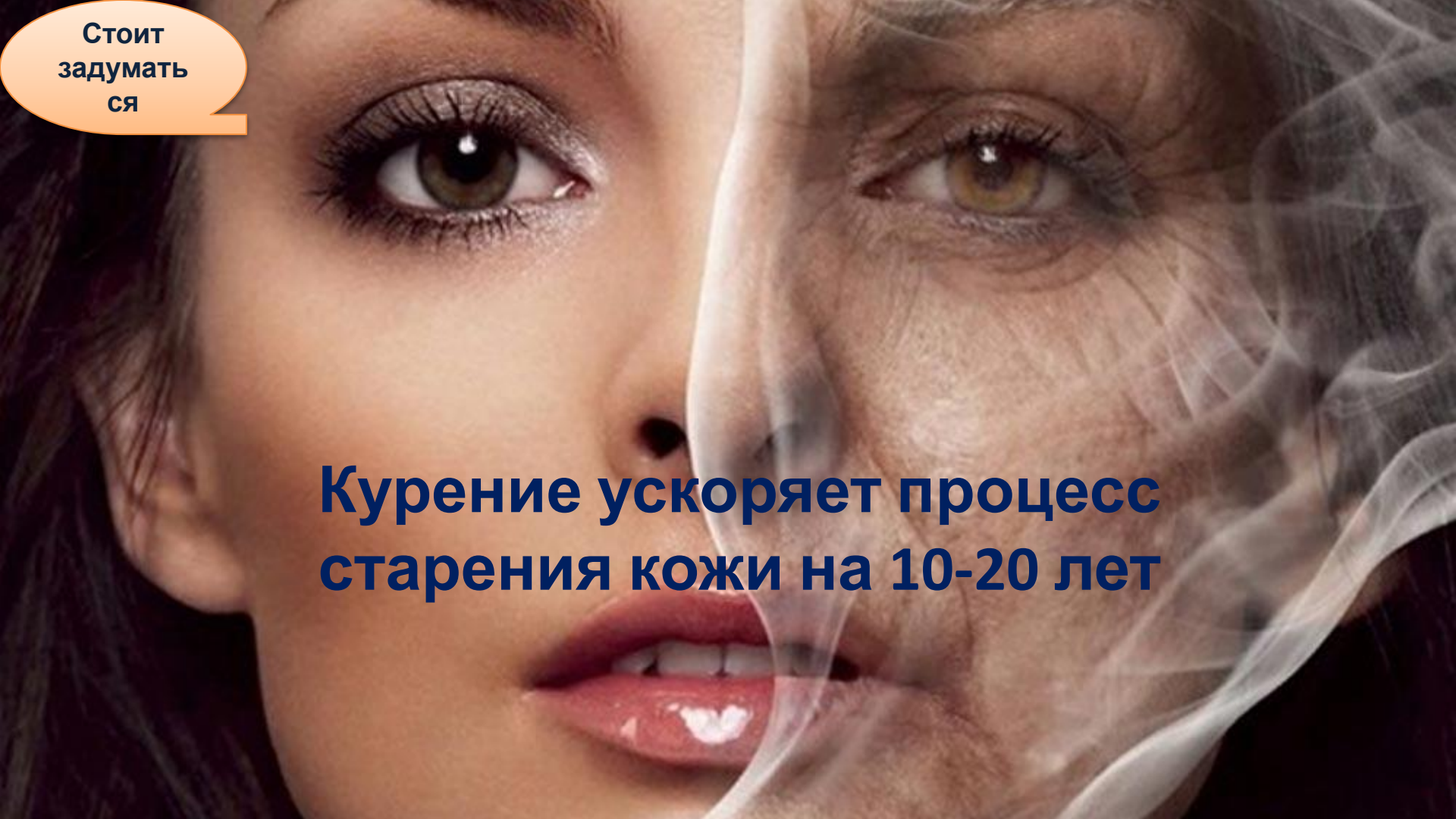
**желудка**

**печени**

**почек**

**шейки матки**





Стоит  
задумать  
ся

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



Стоит  
задумать  
ся

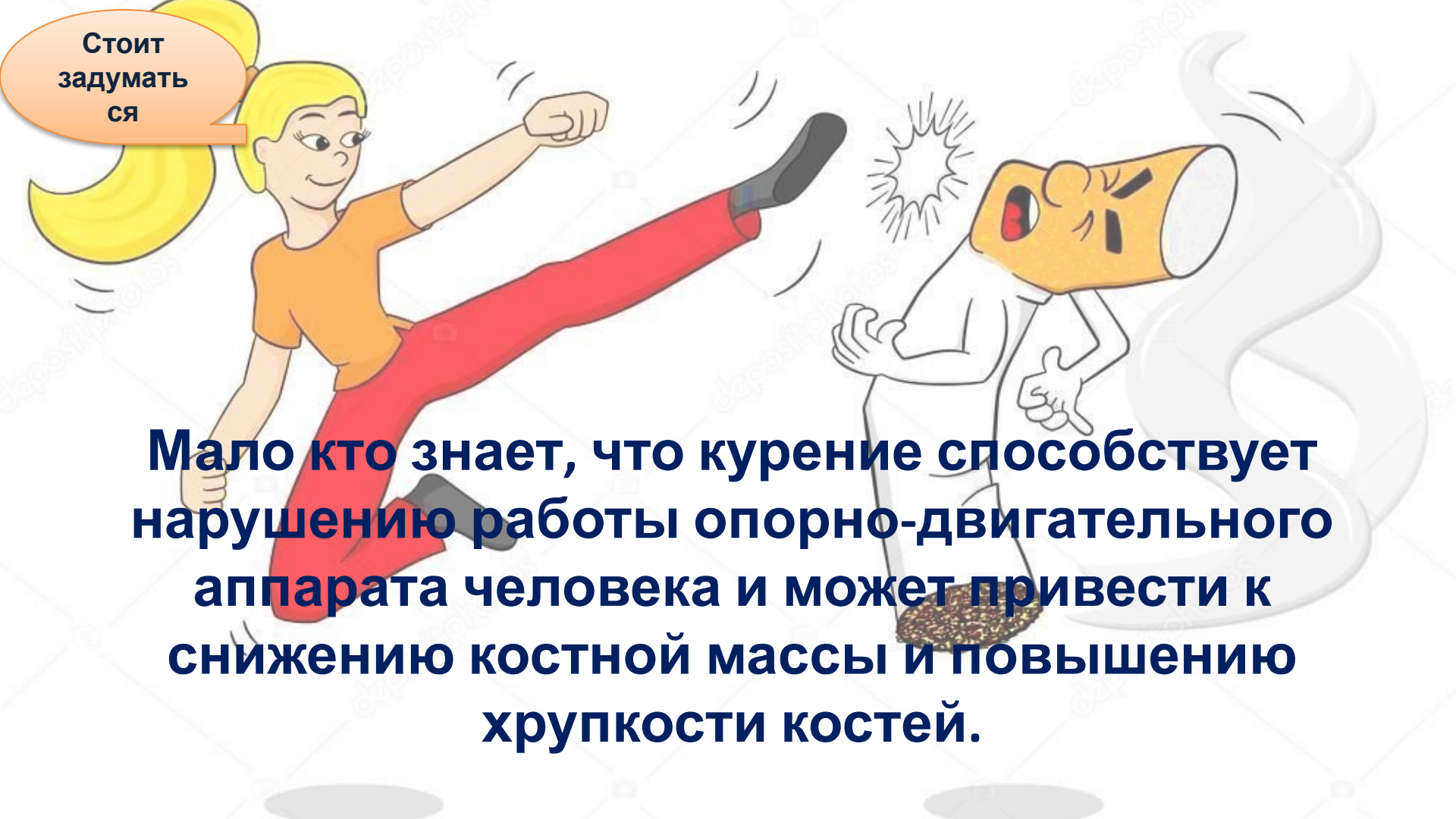
**Курение у женщин  
увеличивает риск  
развития  
бесплодия...**



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.

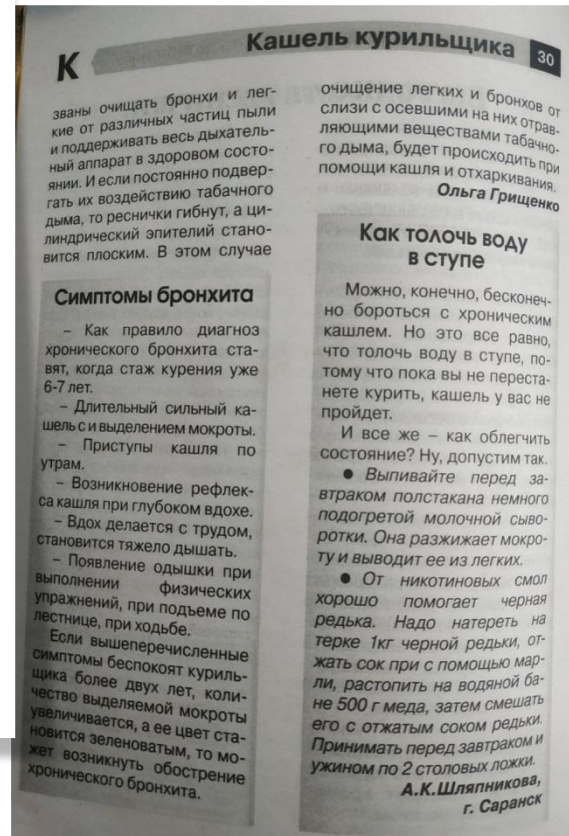
Авторы рассматривают вопросы предупреждения нарколологических заболеваний, формирования трезвого, здорового образа жизни.







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/privyчки/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**