

На Земле целых два
международных дня,
посвященных борьбе
с курением – Всемирный день
без табака (31 мая)
и Международный день отказа
от курения.

поставь
ТОЧКУ



Всемирный день без табака установлен Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году.



Международный день отказа от курения (No Smoking Day) отмечается ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира. Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.

**Сигарета – это бикфордов
шнур,
на одном конце которого
огонек,
на другом – дурак.**

Бернард Шоу



Цель Международного дня отказа от курения - способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против этой пагубной привычки всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.



Русский лексикограф В.И.Даль в своем словаре пишет: “Табак - растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье... Табачник – торгующий табаком. Встарь на Москве табачникам носы резали”.

Что такое табачный дым?

Это самая обычная пыль, только очень мелкая. И вот эту пыль курильщики фильтруют своими лёгкими. Большая часть дыма выдыхается обратно, но за год через лёгкие проходит около 800 граммов (литровая банка) дёгтя. В дыме табака содержится более 300 ядовитых веществ.



По данным Всемирной организации

здравоохранения:

- В мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
- каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);
- заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).;
- курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

В РОССИИ 25% ВСЕХ СМЕРТЕЙ ВЗРОСЛЫХ



связаны только с курением

***К 2030г. от
курения ежегодно
будет умирать 10
млн. человек.***

*«Вред курения очевиден. От курения тупеешь.
Оно не совместимо с творческой работой»*

Гете

Курение считают вредной привычкой 47% из числа опрошенных горожан, зависимостью — 38%, неизлечимой болезнью — 9%, не смогли определить своего отношения к курению — 6% респондентов.



Каждый должен сам платить за
свою глупость, иначе он никогда не поумнеет..

По мнению 12% респондентов бросить курить — легко, 56% считают, что это трудно, 4% считают, что — невозможно, 28% не задумывались об этом. При этом 21% из числа опрошенных горожан пытались бросить курить, но в основном безуспешно.

Продолжительность жизни курильщиков, по статистике, сокращается на 10-15 лет.

...Никотин, так же как и алкоголь, не могут быть зачислены в актив друзей человека... *С. Михалков*

Европа поставила цель: к 2040 году стать свободной от табака.



ПОМНИ!!! КУРЕНИЕ И ПОДРОСТОК - ПОНЯТИЯ НЕСОВМЕСТИМЫЕ!



Привычка курить — это опасный враг, искусно притворяющийся другом. Тот, кто дружит с табачными изделиями, расплачивается самой дорогой ценой — своим здоровьем.

Факты о подростковом курении

- 95000 подростков ежедневно становятся курильщиками;
- 25% подростков в возрасте от 12 до 19 лет курят;
- Большинство курящих подростков – парни;

«Я выбрал сам себе дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я - человек! Я должен жить!»

Десять советов, как бросить курить



 **Поверь в себя.** Поверь, что ты можешь бросить. Вспомни самые сложные вещи, которые ты делал и осознай, что у тебя есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от тебя.

 **Попроси свою семью и друзей поддержать тебя в твоём решении бросить курить.** Попроси их о полной поддержке и терпимости. Поставь их в известность заранее, что ты, возможно, будешь раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.

 **Назначь дату,** когда бросишь курить, и выполни свое намерение — почувствуй себя человеком слова, гордись собой. Не тяни: чем быстрее, тем лучше.

 **Попробуй «завязать» — бросить курить раз и навсегда.** Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами — бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет.



 **Не давай одурачивать себя.** Относись критически к рекламным сигаретам — поразмышляй над их поверхностным и лживым содержанием.

 **Займись физкультурой** в пределах своих физических возможностей. Тебя порадует, что состояние твое улучшается.

 **Лиши себя дополнительных соблазнов** — решительно разломайте все сигареты в доме. До тех пор пока не отвыкнешь курить, избегай мест, где много курящих. Посещай места, где курение запрещено.

 **Найди себе партнера** — другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращай к другу, когда почувствуешь, что не выдержишь.

 **Пей много воды.** Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».

 **Тщательно чисти зубы.** Обращай внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представь себе и получишь удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

Помни, что попытка бросить курить еще никому не причиняла вреда. А вот курение ежегодно убивает 5,4 миллионов человек в мире!



Интернет-ресурсы

Всемирная сеть содержит массу информации о вреде курения и здоровом образе жизни, немало сайтов, посвященных борьбе с курением.

Здесь представлены некоторые из них.

1. <http://ne-kurim.ru/>
2. <http://www.nosmoking.ru/>
3. <http://www.sigarets.ru/ohealth/index.html>
4. <http://nosmoke.chat.ru/>
5. <http://freeofsmoking.narod.ru/>
6. <http://no-smoking.ucoz.ru/>
7. <http://ne-kyrim.3dn.ru/>
8. <http://dontsmoke.narod.ru/>

9. <http://journal-smoking.com/>
10. <http://brosaem.info/>
11. <http://nothropic.ru/>