

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ**  
**без ТАБАКА**



***Последний день весны –  
ДЕНЬ без ТАБАКА***

**31**

**М**

**А**

**Я**

**31**

**М**

**А**

**Я**



Чурганская сельская библиотека

2020 г.



**Инициатором события в 1987 году стала Всемирная Организация Здравоохранения, которая активно борется с никотиновой зависимостью курящих людей.**

**Именно в этот день можно сделать первый шаг на пути к отказу от никотиновой зависимости.**



**31 мая**

# **"Всемирный день без табака"**

Мы хотим Вам предложить  
Без куренья жизнь прожить.  
Быть здоровым так легко:  
Соки пить и молоко,

Заниматься физкультурой,  
Музыкой, литературой,  
Жить, мечтать, творить, любить  
И, конечно, не курить.



**Словно трубы не дымите,  
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!**

# ***Курение до добра не доведет.***



***курить вредно***



***Не кури***



***курение вредит  
организму.***



# КУРИТЬ ВСЕГДА вредно!

Курение вредит  
здоровью практически  
всего организма, резко  
снижая качество и  
продолжительность  
ЖИЗНИ.



**ДЕНЬ  
КОГДА  
ПОРА  
БРОСАТЬ**



**31**

**М**

**А**

**Я**

# Из чего состоит табак



В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, а также несколько сотен ядов: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота...

Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.

# 31 мая – всемирный день

## БЕЗ ТАБАКА

Мамы и папы,  
Бабушки и дедушки,  
Юноши и девушки,  
И даже малыши!

Мы хотим Вам предложить  
Без куренья жизнь прожить.  
Быть здоровым так легко:  
Соки пить и молоко,

Заниматься физкультурой,  
Музыкой, литературой,  
Жить, мечтать, творить, любить  
И, конечно, не курить.  
Словно трубы не дымите,  
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!

*Аргументы против курения*

1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
2. Курение разрушает организм.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи
5. Никотин забирает свободу, человек становится его рабом



# ТАБАК И БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

**ТАБАК**



**ГУБИТ**

**СЕРДЦЕ**





У ТЕБЯ  
ЕСТЬ  
ВЫБОР

Дети  
семья  
Карьера  
спорт  
История

милосердие  
Наука  
Любовь  
друзья  
мир  
жизнь  
Искусство

Музыка

красота  
добро  
благотворительность

ВРЕМЯ  
БРОСИТЬ  
КУРИТЬ!



В 21 ВЕКЕ  
КУРИТЬ  
НЕ МОДНО!

Международный день



**Я НЕ КУРЮ!**  
И ЭТО МНЕ ПРАВИТСЯ!

отказа от курения



*живи долго!*



# Пословицы о вреде курения

- Один курит, а весь дом болеет.
- Курить много табака- поубавится ума.
- Курить- здоровью вредить.
- Кто табачье зелье любит- тот сам себя губит.
- Заядлого курильщика муха крылом перешибёт.
- Хочешь жить- умей дышать.



**В**семирный день без табака!

Стой! Сигарету брось!

Кругом из дыма облака.

Курящих развелось.

Давайте мир от табака

Избавим поскорей.

Ведь будет жизнь без сигарет

И чище и светлей.

Остановитесь, господа!

Подумайте! зачем?!

Избавим наши города

От табака совсем!



**31**

**М**

**А**

**Я**

An aerial photograph of a coastal landscape. The top half shows a vast green field with a network of small, light-colored paths or drainage lines. A river or stream flows through the center, leading to a sandy beach area. The bottom half shows a large, dark green forested area with similar drainage patterns, situated near the water's edge. The entire image is framed with a white border and a grey, torn-paper-like background.

**Берегите себя и будьте  
здоровы!**