

Мы против  
курения!



**31 МАЯ**  
**ВСЕМИРНЫЙ**  
**ДЕНЬ БЕЗТАБАКА**

31 мая

Всемирный день без табака

# 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!!!*



# **Всемирный день без табака - официально установленный ООН международный памятный день.**

- Отмечается во всем мире каждый год 31 мая. Государства - члены Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) учредили Всемирный день без табака в 1988 году на 42 сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения (резолюция № WHA42.19), чтобы привлечь глобальное внимание к табачной эпидемии и поддающимся предотвращению смертям и болезням, которые она вызывает.**

## История памятной даты

В Соединенных Штатах Америки специалисты-онкологи, наблюдая сильный рост смертности от рака легких, стали предлагать заядлым курильщикам хотя бы на один день убрать пагубную привычку из своей жизни. По их предположениям, это послужило бы первым шагом в войне с курением. Идея стала распространяться стремительно в средствах массовой информации.

Замысел получил положительный исход. В США был установлен «*День отказа от курения*» (англ. *Great American Smokeout*), который отмечается в третий четверг ноября. Он был учрежден Американским онкологическим обществом в 1977 году.



## **Всемирный день без табака входит в систему всемирных и международных дней ООН.**

- ▣ Именно со вступлением этой даты в силу стало сокращаться число желающих курить. Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла.
- ▣ Это ежегодное событие информирует общественность об опасностях потребления табака, методах продвижения товара, используемых табачными компаниями, о том, что делает ВОЗ для борьбы с табачной эпидемией, и что люди во всем мире могут сделать добиваться своего права на здоровье и жизнь и защитить будущие поколения.



## Когда, как и кто отмечает этот день

- **Всемирный день без табака отмечается 31 мая, и в 2020 году в том числе. Эта дата важна для всех тех, кто борется с курением и хочет бросить пагубную привычку, и тем, кто ведет осознанный здоровый образ жизни. Также про торжество не забывают ВОЗ, наркологи, активисты. ВОЗ активно призывает уменьшить потребление табачных изделий.**
- **Этот день отмечает вся планета: Россия, Беларусь, Украина, Америка, Европа и Азия. Праздник носит всемирный масштаб.**



**Главная цель** – просветить, помочь отказаться от вредной привычки.

□ Для этих целей проводятся презентации на тему болезней, возникающих от курения. Сюда относятся:

- рак легких;
- патологии сердца;
- почек;
- сосудов;
- воспаление десен и рак полости рта (от этого умер Фрейд, постоянно куривший трубку);
- риск прерывания беременности, пониженный иммунитет у родившегося ребенка.

## Интересные факты

1. **Всемирный день без табака проводится ежегодно, но девиз мероприятия изменяется, как и рассматриваемые проблемы: табак и бедность, гендерный фактор, молодежь, незаконная торговля и пр.**
2. **Большая часть людей начинает курить в несовершеннолетнем возрасте, 25% из них пробует вкус табака до 10 лет. Чем раньше человек начинает курить, тем труднее ему в будущем избавиться от вредной привычки.**
3. **До конца XVII столетия процесс «вдыхания дыма» назывался «сухим пьянством». Только к началу XVIII века стало использоваться название «курение».**
4. **Табачная промышленность продвигает свою продукцию нечестным путем, о чем ВОЗ постоянно напоминает миру.**
5. **Более 25 заболеваний в человеческом организме развиваются или усугубляются под влиянием курения.**
6. **Табак – причина смерти каждого 10-го человека в мире.**



31 мая

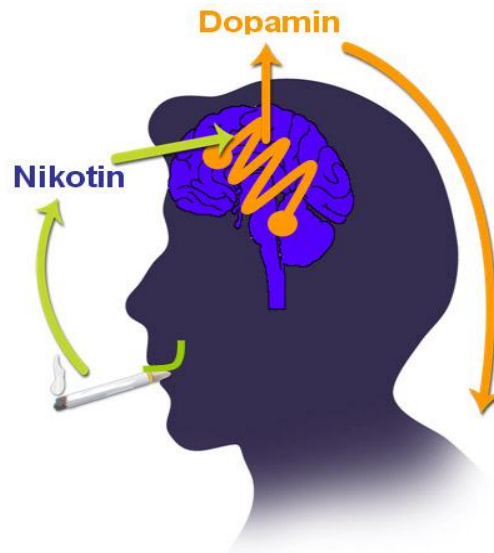
Всемирный день без табака

**Каждый год табак губит около 5 млн человек на Земле. Своего рода, курение – это эпидемия, которую возможно предотвратить**



## Вред курения

- Курение – это наркотическая зависимость. Никотин попадает в мозг через 10-20 секунд после первой затяжки, с такой же скоростью, как и внутривенный наркотик. Там он соединяется с рецепторами и вызывает выброс гормонов удовольствия. Однако постепенно уровень гормонов снижается, и человек тянется за новой сигаретой.





31 мая

Всемирный день без табака

# Вред курения

**МЕТАНОЛ**

РАКЕТНОЕ ТОПЛИВО

**СТЕАРИНОВАЯ  
КИСЛОТА**

ВОСКОВЫЕ СВЕЧИ

**ЦИАНИСТЫЙ  
ВОДОРОД**

ЯД СМЕРТНИКОВ

**АММИАК**

ТУАЛЕТНЫЙ  
ОЧИСТИТЕЛЬ

**КАДМИЙ**

АККУМУЛЯТОРЫ

**ГУДРОН**

ДОРОЖНАЯ  
ПОВЕРХНОСТЬ

**НИКОТИН**

ПЕСТИЦИДЫ

**РАДОН**

РАДИОАКТИВНЫЙ

**МЕТАН**

ГАЗ ИЗ  
ТУАЛЕТА

**БУТАНОЛ**

РАСТВОРИТЕЛЬ

**ГЕКСАМИН**

СРЕДСТВО ДЛЯ  
РОЗЖИГА

**ТОЛУОЛ**

ПРОМЫШЛЕННЫЙ  
РАСТВОРИТЕЛЬ

**ОКИСЬ УГЛЕРОДА**

ГАЗ ИЗ ВЫХЛОПНОЙ ТРУБЫ  
АВТОМОБИЛЯ





МЕТАН

ТОЛУОЛ

КАДМИЙ

РАДОН

АЦЕТОН

АММИАК

МЫШЬЯК

МЕТАНОЛ

ИНСУЛЬТ

РАК

ЭМФИЗЕМА

ПЕПТИЧЕСКАЯ  
ЯЗВА

НАРУШЕНИЯ  
ПОЛОВЫХ  
ФУНКЦИЙ

ОСТЕОПОРОЗ

РАННЕЕ  
СТАРЕНИЕ

БРОНХИТ

ИШЕМИЧЕСКАЯ  
БОЛЕЗНЬ  
СЕРДЦА

НЕВРИТ

БЕСПЛОДИЕ

ВЫКИДЫШ



ОТ ПРИЧИН,  
СВЯЗАННЫХ  
С КУРЕНИЕМ,  
В РОССИИ  
ЕЖЕГОДНО  
УМИРАЮТ  
БОЛЕЕ  
**300**  
ТЫСЯЧ  
ЧЕЛОВЕК

В МИРОВОМ МАСШТАБЕ  
УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА  
ЯВЛЯЕТСЯ ВТОРОЙ  
ПОСЛЕ ГИПЕРТЕНЗИИ  
ПРИЧИНОЙ  
МЕДЛЕННОЙ И МУЧИТЕЛЬНОЙ  
СМЕРТИ.  
В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ  
ОТ КУРЕНИЯ  
УМИРАЕТ  
**ОДИН ИЗ ДЕСЯТИ**  
ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ  
ВО ВСЁМ МИРЕ

## Вред курения

- Фраза «капля никотина убивает лошадь» известна давно, хотя некоторые ученые считают, что эта капля способна убить не одну, а трех лошадей. А смертельная доза никотина для человека составляет 50-100 миллиграммов. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами.



31 мая  
Всемирный день без табака



**Курение  
разрушает зубы,  
ухудшает  
зрение, память.**





31 мая

Всемирный день без табака

# Болезни, вызываемые курением

**Рак легких**

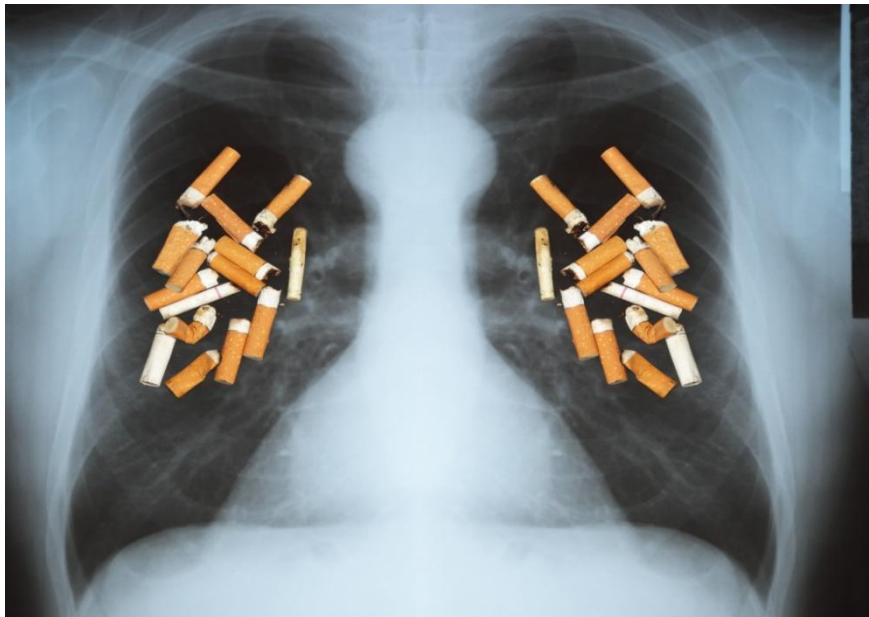
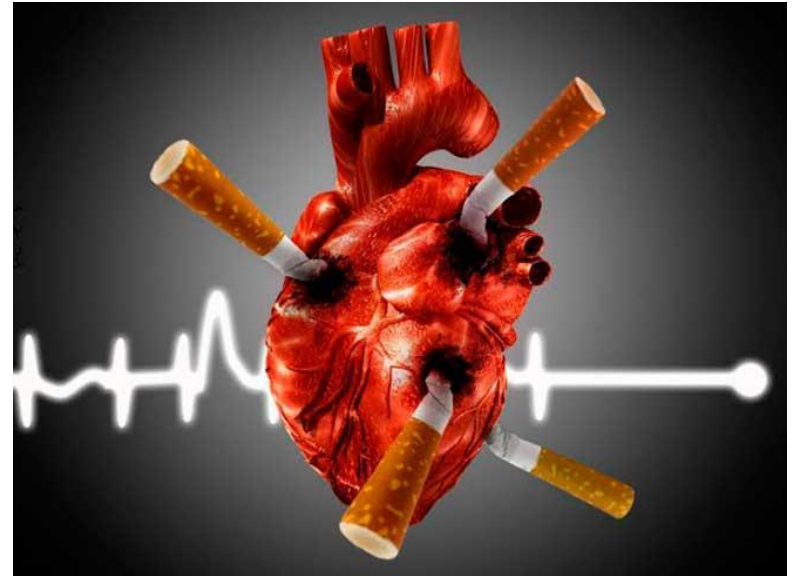
**Бронхит**

**Астма**

**Туберкулез**

**Болезни сердца и сосудов**

**Снижение памяти, внимания**



## **К каким заболеваниям приводит курение?**

- В России 17% всех смертей связано с табакокурением, то есть ежегодно в связи с употреблением табака погибает от 350 до 500 тысяч россиян. Курение разрушает лёгкие. Повреждается значительная часть лёгочной ткани. Развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких, появляются изнуряющие кашель и одышка из-за хронического недостатка кислорода и воспаления бронхов. Человек не только утрачивает работоспособность - он превращается в инвалида. Курение ведёт к инфаркту миокарда и инсульту. Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Содержащийся в табачном дыме никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов). В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.**

## Печальная статистика

**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, а в 2020 году, по прогнозам, один курильщик будет умирать каждые три секунды.**

**Смертность от рака легких у курящих людей в 20 раз выше, чем у некурящих. Любители табака в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.**

**К сожалению, сигарета прочно вписалась в жизнь общества. Для многих курить так же естественно, как умываться, чистить зубы, есть, пить. Установлено, что до 90% людей начинают курить в молодости.**

31 мая

Всемирный день без табака

У ТЕБЯ  
ЕСТЬ  
ВЫБОР

дети  
семья  
карьера  
спорт  
история  
милосердие  
наука  
любовь  
друзья  
музыка  
жизнь  
искусство  
мир  
красота  
добро  
благотворительность





31 мая

Всемирный день без табака

# Я выбираю свободу от курения !!



31 мая

Всемирный день без табака

# Берегите себя и своё здоровье!

