


31 МАЯ

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ**



День без табака



31 мая – Всемирный день
борьбы с курением! В 1988 году
Всемирная организация
здравоохранения объявила этот
день – Всемирным днем без
табака.



Настанет день...

которого ждали многие...



День, когда все получится...

День, когда миллионы вдохнут полной грудью...



День, когда ВСЁ изменится!

Хочешь лето без дыма?

31 мая – День отказа от курения. Навсегда!

Самое время и место, чтобы бросить курить



Свобода

Позитив



Возможности

Оптимизм



Гармония

Будь волевым человеком - от свободы тебя отделяет один решительный шаг. Сделай его! Выбери здоровый образ жизни!

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!!!*



Что содержится в сигарете?



Стоит задуматься



1. Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.

2. Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней сосудов.

3. Курение табака в период беременности приводит к недоразвитию плода и ранним выкидышам.

4. Курение табака – основной фактор риска сердечных заболеваний.

ОСТОРОЖНО! ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Пассивное курение

это пребывание человека в накуренном помещении или рядом с курящим и вдыхание табачного дыма помимо его воли.

В побочном потоке угарного газа больше в 5 раз, дегтя и никотина в 3 раза, бензпирена в 4 раза, аммиака в 46 раз.

КАКОВА ОПАСНОСТЬ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ?

Пассивному курильщику угрожают те же заболевания, что и активному: частые простудные заболевания, бронхиты, бронхиальная астма, кариес, гастрит, болезни сердца и сосудов, рак различной локализации!

ЗАДУМАЙТЕСЬ!

**РИСК РАЗВИТИЯ РАКА В 2 РАЗА БОЛЬШЕ
У ЛИЦ, КОТОРЫХ «ОКУРИВАЛИ»**

У детей курящих родителей чаще развиваются тяжелые формы бронхиальной астмы

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН № 15-ФЗ

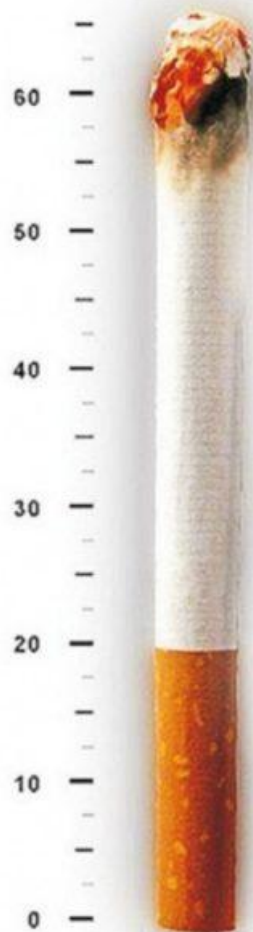
“Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака”, ст. 12



**ОТКАЖИСЬ
ОТ КУРЕНИЯ!**



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ПОМОЖЕТ ВАМ



Как
долго
ТЫ
будешь
жить?


**Продлить Вашу жизнь
на 8-10 лет**


**Снизить риск развития
онкологических,
сердечно-сосудистых
и бронхолегочных
заболеваний
в несколько раз**


**Защитить свою семью от
пассивного курения**


Сэкономить время и деньги

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 рекламам сигарет — 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, обращайтесь 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!



**ЦЕНИ
СВОЮ
ЖИЗНЬ**

31 мая Всемирный день без табака

ИСТОЧНИКИ:

1. <https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/788379/51ae8fd1-2eef-4144-9885-9a681fe631a2/s1200?w>
2. <https://pbs.twimg.com/media/D70C0deWwAUoDQG.jpg>
3. <http://kuzneck.pnzreg.ru/upload/iblock/beb/beb467f2cf72516efff45618086ed0c8.jpg>
4. <http://svr.vsau.ru/wp-content/uploads/2020/01/22.11.3-1024x724.jpg>
5. <https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/874283/6f6ea9cd-d3cd-49e9-8fa1-145a476aa556/s1200?webp=false>
6. <https://fs03.metod-kopilka.ru/images/doc/62/62765/img1.jpg>
7. <https://avatars.mds.yandex.net/get-districts/1767156/2a0000016e8ca23f1fb6a946a72c3060d56c/optimize>
8. https://narkologkchr.ru/uploads/s/p/y/l/pylynnaxpc2z/img/full_23VZ6ggE.jpg
9. https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1899873/pub_5d6758be0ef8e700accafdafda_5d675a3fdafa9ce00ae61a23c/scale_1200