



31 мая во всех странах мира, в том числе в России, проводят День без табака. Важно рассказать о вреде курения и подсказать, как сделать первый шаг к ведению здорового образа жизни.

Когда празднуется **31 мая**
 Когда был учрежден **В 1988 году, Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)**
 Традиции **Проводятся просветительские акции и мероприятия, спортивные соревнования**

- Вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни**
- В момент запытки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак.
- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.
- Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.
- Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву. Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух.
- В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.

Памятка о вреде курения:



коротко и по существу

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

А знаете ли вы что курение бывает 2 видов?

Активное

Пассивное

Пассивное курение — это непреднамеренное вдыхание некурящими людьми табачного дыма, образованного другими людьми в процессе курения.

В плохо проветриваемом помещении некурящий за 1 час вдыхает столько же дыма, сколько получает курильщик от одной выкуренной сигареты.

В семьях курильщиков некурящие члены семьи в среднем на 20% чаще заболевают раком желудка, на 20% — раком легких, чем в семьях, в которых не курят.

ВО ИМЯ СЧАСТЬЯ СВОИХ ДЕТЕЙ, БРОСЬТЕ СИГАРЕТУ СЕГОДНЯ ЖЕ!!!

Внешние проявления пассивного курения

- Аллергия
- Раздражение слизистой носа и глаз
- Першение в горле
- Кашель
- Головная боль
- Снижение работоспособности
- Сердечная недостаточность
- Поражение мозговых сосудов

Пассивное курение и материнство

Пассивное курение:

- тормозит деятельность яичников;
- вызывает нарушение менструального цикла;
- снижает способность к зачатию в полтора раза;
- в несколько раз чаще приводит к развитию бесплодия.

НЕ КУРИТЕ РЯДОМ С НАМИ!

Как влияет пассивное курение женщины на будущего ребенка?

Может привести к:

- преждевременному рождению;
- недоноженности ребенка;
- проблемам с плацентой;
- выкидышу;
- рождению мертвого ребенка.

Последствия пассивного курения для детей

У таких детей чаще наблюдается:

- отставание в физическом развитии;
- нарушение сна и аппетита;
- нарушение деятельности желудка и кишечника;
- инфекция уха;
- частые бронхиты и пневмонии;
- склонность к аллергиям;
- бронхиальная астма;
- повышенная раздражительность;
- плохая успеваемость.

ПАМЯТКА «О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ»

Помни, что:

- Сигареты и алкоголь – это яд, а не пищевой продукт!!!
- Они могут немного облегчить твои проблемы сейчас, но за это с тебя возьмут слишком высокую цену потом.
- Даже выкуривая 1 сигарету в день и выпивая одну бутылку пива в неделю, ты ослабляешь свой разум и как следствие:
 - ты делаешь свою жизнь скучной и однообразной;
 - ты ставишь себя в зависимость и попадаешь в рабство от бутылки и сигареты;
 - ты уменьшаешь свою способность добиваться своего;
 - ты портишь жизнь себе и своим будущим детям;
 - ты теряешь самого себя;

