

# День без табачного дыма



Выполнили: студентки группы ЗИ1-11  
Петрова Мария и Просучкова Анастасия

# Что это за праздник?

**31 мая** во всех странах мира, в том числе в России, проводят День без табака. Эта дата важна для всех тех, кто борется с курением и хочет бросить пагубную привычку, и тем, кто ведет осознанный здоровый образ жизни.

**31 МАЯ**  
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



# Как празднуется этот день?

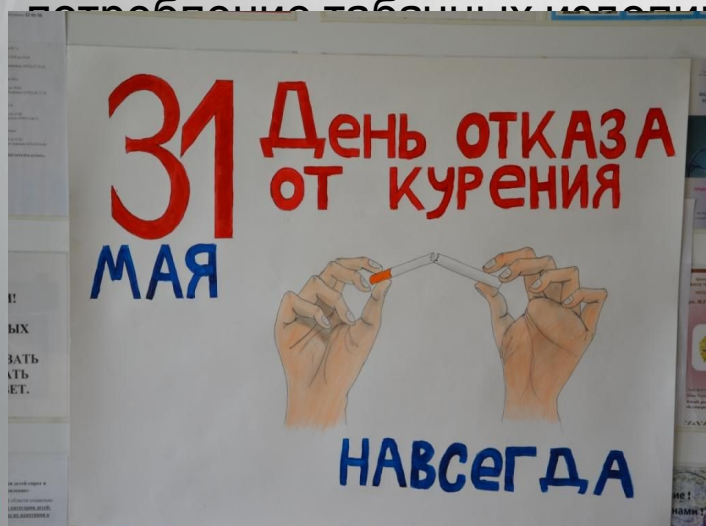
**Главная его задача** – просвещение, популяризация здорового образа жизни и помощь в отказе от вредной привычки. В мероприятиях принимают участие все, кто имеет отношение к борьбе с курением. В их числе - наркологи, активисты общественных движений, люди, бросившие вредную привычку и намеревающиеся это сделать.





# История праздника

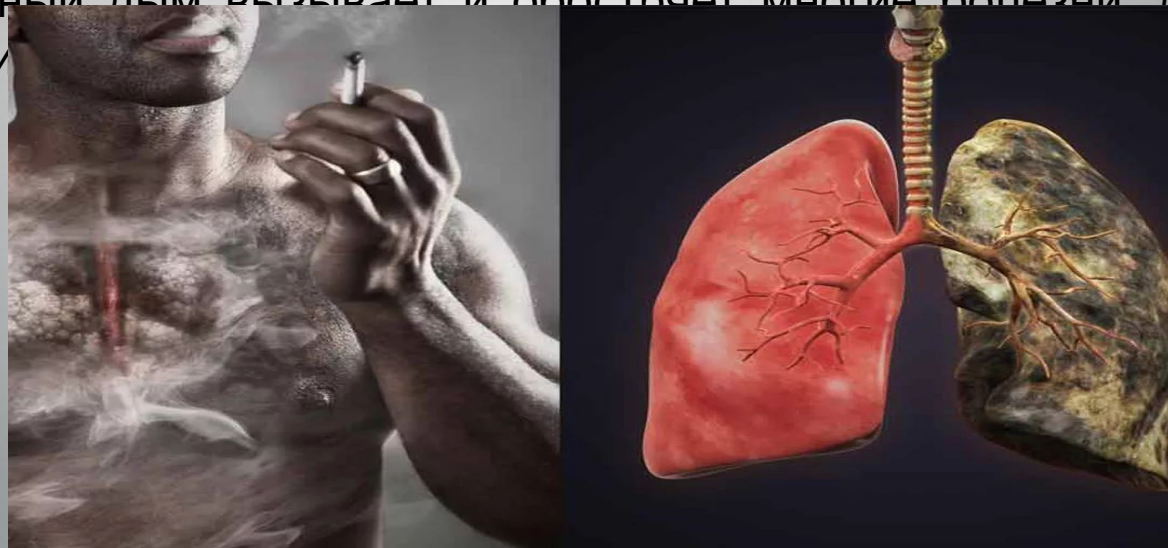
История праздника началась в 1988 г. В Соединенных Штатах Америки специалисты-онкологи, наблюдая сильный рост смертности от рака легких, стали предлагать заядлым курильщикам хотя бы на один день убрать пагубную привычку из своей жизни. По их предположениям, это послужило бы первым шагом в войне с курением. Идея стала распространяться стремительно в средствах массовой информации. Поэтому в 1988 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) решила обозначить 31 мая днем без табака. Теперь во всем мире отмечают этот праздник. ВОЗ активно призывает уменьшить потребление табачных изделий.



# Вред курения

**Курение** - одна из вреднейших привычек. Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.

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. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически





# Меры борьбы с курением

**Борьба с курением** – комплекс мер, которые направлены на уменьшение и предупреждение потребления сигарет.

Меры борьбы с курением:

- Запрет рекламы табачных изделий
- Предупреждающие надписи на пачках сигарет с указанием вредных компонентов табака и табачного дыма. Проводить разъяснительную работу о вреде курения среди школьников.
- Сократить площади выращивания табака.



# Болезни

- воспаление трахей;
- рак легких;
- эмфизему;
- патологии сердечно-сосудистой системы;
- онкологические заболевания органов ЖКТ;
- венозную недостаточность;
- нарушения репродуктивной функции;
- аневризму аорты;
- патологии беременности;
- ревматоидный артрит;
- нарушения кровообращения головного мозга и т. д.

# Интересные факты

- Всемирный день без табака проводится ежегодно, но девиз мероприятия изменяется
- 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
- Только к началу XVII века стало использоваться название «курение».
- Более 25 заболеваний в человеческом организме развиваются или усугубляются под влиянием курения.
- Табак – причина смерти каждого 10-го человека в мире.



# КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!



# Вывод

Курение вредит нашему здоровью, в каком бы возрасте мы бы не начали курить. Не только курильщики страдают, выкуривая сигарету, но и те люди, которые в данный момент находятся рядом. Курение приводит к неизлечимым болезням, снижает физическую активность и разрушает организм.



***Спасибо  
за внимание!***