

МБУ Новолеушковская сельская библиотека имени И. И. Никонова.

Интернет-викторина

«День профилактики»

(День борьбы с курением)



Подготовила
Библиотекарь
Хоровец Л. М.

В жизни любого человека наступает такой период, когда хочется во всем разобраться самому. Несмотря на уверения взрослых, нужно на собственном опыте все проверить.

Только одна затяжка, что будет? Интересно.

Чем я хуже других, которые с важным видом достают из кармана пачку сигарет?

Чаще всего, испытав удовольствие от курения, человек становится их рабом на всю жизнь.

Разве кто задумывается о последствиях тех, которые приводят к разрушению здоровья, расслаблению воли.

Увы, курение стало привычкой всего народа.

К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относится и курение. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10-14 лет, а некоторые и раньше.

Сейчас на Земле существует целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – **Всемирный день без табака** (31 мая) и **Международный день отказа от курения**, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября.

Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества. Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки. Однако, по статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20 % курильщиков.

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 (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);
- в России курит минимум каждая десятая женщина;
- заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).
- курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.



Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.



Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.



К сожалению, Россия - самая курящая страна. Статистика сообщает, В России курят 77% мужчин, 27% женщин и 42% детей и подростков. По данным исследований в России за последние 20 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тысяч человек, и это происходит в первую очередь за счет молодежи и женщин. На западе количество курящих уменьшается, а у нас увеличивается, в том числе за счет женщин и детей. Как же борются с курением? В Америке стараются сформировать такое общественное мнение, чтобы курение считалось неприличным. И вот результат; каждый уважающий себя американец сегодня не курит или стремится бросить курить. Сегодня в Америке сигарета - это дурной тон. В некоторых городах Америки за курение в общественных местах налагается штраф до 800 долларов. Растет число фирм и компаний, предпочитающих нанимать работников, которым не нужны перекуры.

Интернет-викторина

СКАЖИ

«НЕТ!»

КУРЕНИЮ!

1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

- а) Сигареты с фильтром;
- б) сигареты с низким содержанием никотина;
- в) нет.

2. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

- а) 20-30;
- б) 200-300;
- в) свыше 4000.

3. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

- а) Не более 20 %;
- б) 40 %;
- в) 100%.

4. Как влияет курение на работу сердца?

- а) Замедляет его работу;
- б) заставляет учащенно биться;
- в) не влияет.

5. Что происходит с физическими возможностями человека?

- а) Они повышаются;
- б) они не меняются;
- в) они понижаются.

6. Зависит ли возможность бросить курить от стажа ку-рения?

- а) Стаж не имеет значения;
- б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить;
- в) чем больше куришь, тем легче бросить курить.

7. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

- а) Курить никогда не было модно;
- б) курить модно;
- в) мода на курение в большинстве стран прошла.

8. Что такое пассивное курение?

- а) Нахождение в помещении, где курят;
- б) когда куришь за компанию;
- в) когда не затягиваешься сигаретой.

9. Что вреднее?

- а) Дым от сигареты;
- б) дым от газовой горелки;
- в) выхлопные газы.

10. Как курение влияет на массу человека?

- а) Снижает его;
- б) повышает его;
- в) не изменяет его.

11. Из тысячи подростков, начавших курить, как много ум-рут от болезней, связанных с курением?

- а) Не менее 100 человек;
- б) менее 200 человек;
- в) около 250 человек.

12. Каков, на ваш взгляд, процент желающих бросить ку-рить?

- а) 25 %;
- б) 65 %;
- в) 85 %

13. У кого наибольшая зависимость от табака?

- а) У тех, кто начал курить до 20 лет;
- б) у тех, кто начал курить после 20 лет;
- в) табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

14. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

- а) Аллергия;
- б) рак легкого;
- в) ангина.

.

15. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1см.3 табачного дыма?

- а) до 3 млн.;
- б) до 10тыс.;
- в) до 1 тыс.



Информация к размышлению

*Табак
приносит вред
телу,
разрушает
разум, отупляет
целые нации.*



Оноре де Бальзак.

Выбор за тобой

КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?



Ответы на вопросы викторины.

- 1) в) нет**
- 2) в) свыше 4000.**
- 3) а) Не более 20 %.**
- 4) б) заставляет учащенно биться.**
- 5) в) они понижаются.**
- 6) б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить.**
- 7) в) мода на курение в большинстве стран прошла.**
- 8) а) Нахождение в помещении, где курят.**
- 9) а) Дым от сигареты.**
- 10) в) не изменяет его.**
- 11) в) около 250 человек.**
- 12) в) 85 %**
- 13) в) табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.**
- 14) б) рак легкого.**
- 15) а) до 3 млн.**