

## Всемирный день без табака отмечается 31 мая

В 1987 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила 31 мая Всемирным днём без табака (World No Tobacco Day). Сегодня этот день входит в систему всемирных и международных дней ООН.

### **Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека**

По данным Всемирной организация здравоохранения ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 – среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину.

## Факты о вреде курения коротко и по существу

- в момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямиком попадает в организм курящего;
- 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, работоспособность, резкое снижение умственных способностей.
- в год от курения умирают около четырехсот миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина;
- курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

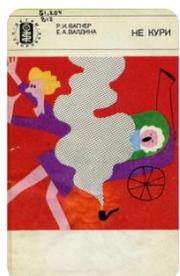


## Советуем прочитать:

Маюров А. Н. Уроки культуры здоровья. Табачный туман обмана. Кн. 2. / А. Н. Маюров  
Москва : Педагогическое общество России, 2004. – 160 с.



Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя : книга для учащихся / В. Н. Ягодинский. – 2-е изд., перераб. – Москва : Просвещение, 1986. – 96 с.



Вагнер Р. И. Не кури / Р. И. Вагнер, Е. А. Валдина. – Москва : Медицина, 1979. – 32 с.

**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!!!**

Тираж: 115 экземпляров  
Составитель: Пархоменко Н. Н.  
Компьютерный набор:  
Пархоменко Н. Н.  
Ответственный за выпуск:  
Мелёхина Г. Н.

ММБУК ЦБС

Лукояновского муниципального округа  
Центральная детская библиотека

12 +

# Дыши свободно не кури



Лукоянов  
2024