

С курением вообще связано возникновение очень многих заболеваний, о чём Минздрав неустанно вас предупреждает – на каждой новой пачке сигарет. Слишком большой риск. А во имя чего рисковать?.. **Скажи сигарете – нет! Прочти эти книги:**

1. Брайант-Моул К. Курение / К. Брайант-Моул. – М.: «Махаон», 1998. – 32с. – (Серьёзный разговор).
2. Вагнер Р.И. Не кури / Р.И. Вагнер, Е.А. Валдина. – М.: Медицина, 1979. – 32с., ил.
3. Вред курения // Скрипкин Ю.К. Гигиена юноши / Ю.К. Скрипкин, Е.Д. Марьясис. – М., 1982. – С.49-53.
4. Вредные привычки и обычаи // Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце / Г.И. Косицкий. – М., 1977. – С. 130-137.
5. Вредные привычки и развитие рака // Серебров А.И. Рак: проблемы предупреждения и лечения / А.И. Серебров, Р.А. Мельников. – Л., 1982. – 14 -18.
6. Курение // Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). – М., 1990. – С.31- 41.
7. Курение // Детская энциклопедия. – 2004. - №1: Здоровый образ жизни. – С. 53-55.
8. Курение или здоровье...// Оганов Р.Н. Чтобы защитить сердце.../ Р.Н. Оганов. – М., 1984. – С.24-32.
9. Наибольшие слабости: курение // Ласица А. Уроки красоты: книга для подростков / А. Ласица. – Минск, 1995. – С.261-263.
10. Не курить! // Лещинский Л.А. Берегите здоровье! / Л.А. Лещинский. – М., 1985. – С.40 - 54.
11. Объятия табачного змия // Коростелёв Н.Б. От А до Я / Н.Б. Коростелёв. – М., 1980. - С.156 - 173.
12. Руденко Е.И. Наследство Жана Нико. О вреде курения / Е.И. Руденко. – М.: Медицина, 1983. – 32 с., ил.
13. Спасибо, не курю! / сост. Н. Заикин, А. Никитин. – М.: Мол. гвардия, 1990. – 174с.
14. Федосеев Г.Б. Курение и заболевание лёгких. – Л., 1984. – 32с.
15. Фролов В.А. Курить – здоровью вредить. – М.: Медицина, 1969. - 20с.
16. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1985. – 112с.

Составитель: зам. директора по работе с детьми И.Г. Пономаренко



Муниципальное казённое учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
Московского района
ЦРДБ им. В.Г. Белинского
ПЦПИ «РОВЕСНИК»

31 мая - Международный день борьбы с курением

Информационный буклет
для подростков



г. Н. Новгород, 2016

31 мая – *Международный день борьбы с курением или День без табака.*

Человечество пыталось бороться с этой пагубной привычкой во все времена. В Англии курильщиков водили по улицам с петлёй на шее, в Турции сажали на кол, в России были кнутом «на козе», а в Сант-Яго в 1692 году пятерых монахов за пристрастие к табаку живо замуровали в монастырской стене – чтоб другим неповадно было.

Раньше от вредной привычки «лечили» кнутом, сегодня за отказ от курения дают награды.

Международная акция «Брось курить и выиграй!» проводится под эгидой Всемирной организации здравоохранения с 1994 года каждый четный год. В 1994 году Национальный институт общественного здоровья (Финляндия) при поддержке Всемирной организации здравоохранения впервые организовали эту акцию, и участвовало в ней 13 стран. На кону – солидные российские призы, а также Европейский региональный приз (2500\$) или международный суперприз (10000\$).



Сегодня человечеству известно, что **табак** – это орудие убийства, что, рекламируя и продавая табачные изделия, его производители толкают людей навстречу смерти.

Вызывает тревогу то, что с каждым годом увеличивается количество курящих подростков.

Грустно, но факт: из-за курения наша страна ежегодно теряет около **400 тысяч** своих граждан. В стране курят 70,5% мужчин, а среди старшеклассников в крупных городах не обходятся без сигарет **30-47% юношей и 25-32% девушек.**

По данным Российского онкологического научного центра РАМН, курение является одной из самых распространенных вредных привычек населения России (курит 75% взрослого населения) и одной из основных причин преждевременной смерти россиян от различных неинфекционных заболеваний. Риск получить онкологическое заболевание (рак легких, ротовой полости, глотки, пищевода и др.) повышается в 16 раз, хронического заболевания

легких - в 12 раз, смертность от сердечно - сосудистых заболеваний (инфаркт, инсульт) у курильщиков и риск поражения основных кровеносных сосудов (гангрена) увеличиваются в 10 и 8 раз соответственно.

В России наблюдается настоящая табачная эпидемия. По статистике в стране ежегодно выкуривают около 100 пачек на каждого, включая новорождённых! Курят и мужчины, и женщины, и подростки, и дети. Средний возраст приобщения к курению – 11 лет. «Впереди планеты всей» оказалась Россия по доле курящих женщин – она более чем в 2 раза выше среднемировых показателей.

Уже много лет по инициативе Международного Союза против рака во многих странах в третий четверг ноября отмечается **Международный День некурения.**

В основе он посвящён освобождению курящих людей от своей пагубной зависимости.

Капля никотина убивает лошадь, разрывает на части хомяка и снижает рейтинг велосипедиста. Из всех профессиональных команд мира давно выгнаны курильщики.

Курение – это добровольное самоотравление. Помните – горящая сигарета – что-то вроде маленькой химической фабрики, производящей более 400 различных соединений. В том числе - 40 веществ, вызывающих рак, и ещё, по меньшей мере, 12 веществ этому способствующих.

