

***31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ***



В 1988 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, объявляющую 31 мая Всемирным днём без табака. Курение – это просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них – жертвы пассивного курения.

Про вред табака написано немало. Курение не просто убивает, оно приводит к тяжёлым болезням, которые серьёзно ухудшают качество жизни.

Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу лёгких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления отравляют весь организм. Нет ни одного органа, который бы не страдал от этой привычки. Кроме затрудненного дыхания, курильщиков преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга. У них чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха, что может привести к полной их утрате. Табак вызывает более 20 видов рака.

КУРЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ПРИВОДИТ К НЕГАТИВНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ

- Снижение темпов роста организма;
- Нарушение обмена веществ;
- Снижение темпов прибавки веса;
- Быстрая утомляемость;
- Низкий иммунитет;
- Повышение внутриглазного давления;
- Нарушения зрения;
- Нарушения слуха.



Курение наносит вред и социальной жизни, не только самому курильщику, но и окружающим. Бросить курить – это ещё и получить свободу передвижений. Можно находиться в любом месте и любой компании без ущерба для здоровья себе и окружающим.

*Мамы и папы,
Бабушки и дедушки,
Юноши и девушки
И даже малыши!*

*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!!!*