

Национальная программа «Мы за Казахстан без табака!», приуроченная к **Всемирному Дню борьбы с курением**

Целевая группа – население РК, в т.ч.

- дети от 3 до 6 лет и их родители
- дети от 7 до 10 лет
- дети и подростки от 11 до 14 лет
- подростки от 15 до 17 лет
- молодежь от 18 до 29 лет
- взрослое население от 30 до 64 лет
- взрослое население старше 64 лет

Актуальность

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит жизни более 7 миллионов человек, из которых около 900 000 не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма. Около 80% из более 1 миллиарда курильщиков в мире живут в странах с низким и средним уровнем дохода, на которые приходится самое тяжелое бремя заболеваемости и смертности, связанной с табаком. От сердечно-сосудистых заболеваний умирает больше людей, чем от любой другой причины смерти в мире, а употребление табака и воздействие вторичного табачного дыма приводит примерно к 12% всех случаев смерти от болезней сердца. Употребление табака является второй после высокого кровяного давления причиной сердечно-сосудистых заболеваний.

В 2018 году Всемирная организация здравоохранения и ее партнеры проводят Всемирный день без табака под девизом «Табак и болезни сердца», с целью привлечь внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам политики по снижению уровней потребления табака. Кампания будет направлена на повышение осведомленности в отношении:

- связи между табаком и болезнями сердца и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, включая инсульт, которые являются основной причиной смерти в мире;
- практически осуществимых действий и мер, которые могут проводить основные заинтересованные стороны, включая правительства и общественность, с целью снижения связанных с табаком рисков для здоровья сердца.

Несмотря на признанное вредное воздействие табака на здоровье сердца и наличие мер для снижения связанной с этим смертности и заболеваемости, большое число людей недостаточно осведомлено о том, что табак является одной из ведущих причин сердечно-сосудистых заболеваний.

Цели и задачи

Основной целью Национальной программы «Мы за Казахстан без табака!» является формирование у населения навыков ответственного здоровьесберегающего поведения и сознательного отказа от табакокурения, повышение осведомленности населения различных возрастных категорий о пагубном воздействии табакокурения на организм человека.

Задачи программы:

- интенсивная кампания по борьбе с табакокурением;
- создание информационного поля для формирования здорового образа жизни среди населения;
- оказание помощи в отказе от курения;
- обеспечение среды, свободной от табачного дыма;
- формирование общественного позитивного мнения в пользу сохранения и укрепления здоровья;
- освещение программ в средствах массовой информации;
- предотвращение курения среди детей и подростков;
- выявление табакокурения в рамках скрининговых осмотров целевых групп населения и дальнейшая поддержка в отказе от потребления табачных изделий в профилактических Школах здоровья.

Основные принципы

Программа основывается на следующих принципах:

- комплексность - подразумевает согласованное взаимодействие на межведомственном, профессиональном уровнях.
- дифференцированный подход. Для каждой возрастной категории людей существует своя специфика к подходам обучения и превентивным мерам.

- преемственность - включает в себя два взаимосвязанных аспекта: согласованность профилактических мероприятий, проводимых различными организациями и анализ, обобщение и использование уже существующих технологий профилактики табакокурения.

Механизм реализации

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность региональных Управлений здравоохранения, организаций ПМСП, профильных служб, Центров формирования здорового образа жизни областей и гг. Астана, Алматы, департаментов КООЗ областей и городов Астана и Алматы на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

Целевая группа дети от 3 до 6 лет

а) Формирование представления об основных системах организма человека и их функционировании. Информирование детей об особенностях строения человеческого организма (чем человек дышит, что такое «Легкие», «Сердце», каким воздухом должен дышать человек)

Беседы с детьми о том, что такое «болезни легких», почему курение является плохой привычкой и может способствовать болезням человека.

Воспитатель:

Ребята, давайте поговорим с вами о строении тела человека. Внутри нашего тела находятся органы, которые помогают человеку расти и развиваться. Давайте положим с вами руку на грудную клетку, как я, и тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит? Что же это такое? Это сердце. Сердце – это очень важный орган. Вы знаете как выглядит сердце? (Дети показывают сердце на схеме/рисунке). Сердце человека размером с его кулак. Сожмите руку в кулак. Вот, правильно, вот такое у вас сердце. Ребята скажите, для чего нам нужно сердце? Как оно работает? Сердце наше работает и днем и ночью, чтобы как насос перегонять нашу кровь по всему телу. Чтобы человек жил, рос и развивался нам нужна кровь, и сердце помогает разогнать эту кровь от макушки до пяточек. Сердце должно быть здоровым и сильным.

А теперь опять прислушаемся к нашему телу. Что вы слышите? Мы слышим наше дыхание. Давайте подышим с вами глубоко-глубоко. Для того, чтобы дышать, нам нужен еще один орган – это легкие, у человека их два. И они тоже, как и сердце, работают без перерыва. Как выглядят наши легкие? (Дети (воспитатель) показывают легкие на схеме/рисунке).

Может ли человек прожить без дыхания? Давайте попробуем на несколько секунд задержать дыхание. Не получается, значит человек не может жить без дыхания. Ребята, во время вдоха мы вдыхаем определенное количество воздуха. У всех оно разное и зависит от объема легких. У взрослых он больше, а у детей меньше. Чтобы хорошо дышать, легкие должны быть здоровыми, чистыми и крепкими.

Ребята, а вы знаете, что такое «курение»?

Как вы думаете это хорошая или плохая привычка взрослых людей?

Ребята, я расскажу вам, почему привычка курить очень вредная.

Когда человек курит, то его легкие заполняются очень грязным и черным дымом, дым попадает в кровь и сердце. От этого легкие человека начинают засоряться, и перестают хорошо работать. У курящего человека может начать плохо работать сердце. Человек начинает болеть, постоянно кашлять, быстро уставать и стареть.

А вы хотите быть сильными, здоровыми и красивыми? Тогда запомните, что «Курить – значит здоровью вредить!».

Взрослые люди, которые курят, совершили большую ошибку, начав курить. Они очень страдают от того, что они не знали в детстве того, что «курить» это очень плохо. А вот вы теперь знаете, что курение губит здоровье человека.

Запомните, ребята, что не стоит никогда начинать курить, а людям, которые уже курят – следует обязательно бросить.

Давайте, пожелаем друг-другу крепкого здоровья и умных решений!

б) Проведение интерактивных подвижных игр

Активные игры способствуют нормальному росту, физическому и интеллектуальному развитию детей. Для повышения интеллектуальной активности необходимо использовать физические нагрузки систематически. Они улучшают протекание мыслительных процессов, увеличивают объем памяти, развивают умение переключаться с одной деятельности на другую, фокусировать внимание. Подвижные игры вызывают у детей положительные эмоции. В игре ребенок учится общению со сверстниками.

Учиться подчинять свои импульсивные желания правилам игры. В игре интенсивно развиваются все психические процессы, формируются первые нравственные качества.

Примеры игр

«Попади в корзину»

Замечательный материал для игр – бумажные черновики. Достаточно их смять в комочки, и готовы безопасные снаряды для метания – «снежки». Остается только найти корзину (большое ведро, коробка, корзина для игрушек) и раздать снаряды всем желающим. Проверим, кто самый меткий?

«Ромашка»

Заранее изготовьте яркий бумажный цветок с лепестками по количеству участников. На каждом лепестке с обратной стороны напишите веселые, но простые задания: рассказать стихотворение или скороговорку, сделать физические упражнения, спеть песню, станцевать, пройти, как утка... Каждый участник по очереди выбирает лепесток и выполняет задание.

«Горячо-холодно»

Спрячьте предмет или игрушку и предложите ребенку найти ее при помощи ваших инструкций: вы будете говорить «горячо», когда ребенок близко, и «холодно», когда ребенок отдаляется от предмета.

«Зверята»

Участники в двух командах превращаются в зверей: первые в медведей, вторые в зайцев, третьи в лис и по команде передвигаются, имитируя животных по очереди.

в) Организация и проведение родительских собраний в детских дошкольных организациях на тему: «Вред пассивного курения для Вашего ребенка».

Пассивное курение – это вдыхание окружающего воздуха, содержащего продукты курения табака. В таком воздухе находятся как вредные компоненты дыма, образующегося от сгорания табачных изделий (сигареты, сигары или табак в курительной трубке), – так называемый побочный дым (он более токсичный и опасный), так и дым, который выдыхает курящий человек, – так называемый основной дым. Вместе они образуют вторичный табачный дым, который состоит из приблизительно четырех тысяч химических соединений (а по некоторым данным, из более семи тысяч), многие из которых вызывают серьезные заболевания. Химические соединения приносят вред не только курильщику, но и окружающим людям, которые вынуждены вдыхать этот дым. Пассивное курение часто канцерогенно и способно вызвать рак легких, а также сердечно-сосудистые заболевания и заболевания дыхательной системы.

Опасности пассивного курения для детей

Дети больше подвержены опасностям пассивного курения, чем взрослые, так как у них более высокая частота дыхания и их организм продолжает расти.

Согласно многочисленным исследованиям, у детей, постоянно подверженных воздействию вторичного табачного дыма, развиваются следующие заболевания:

- заболевания респираторных органов: бронхит, пневмония, бронхиальная астма;
- отиты;
- сердечно-сосудистые патологии;
- заболевания желудочно-кишечного тракта: синдром раздраженного кишечника, колиты;
- заболевания полости рта, кариес;
- задержка развития ребенка, гиперактивность, проблемы с вниманием, трудности обучения.

Также пассивное курение может вызывать постоянные головные боли, раздражение слизистой оболочки глаз, воспалительные процессы в горле и осиплость голоса.

Долгосрочные последствия пассивного курения

Дети, у которых родители или члены семьи курят, скорее всего, приобретут эту привычку и в зрелом возрасте. Пассивное курение имеет не только немедленный эффект, но и вызывает проблемы со здоровьем у детей в более позднем возрасте, такие как болезни глаз, недостаточное развитие легких; карцинома легких; пороки сердца и сердечно-сосудистые заболевания; хронический бронхит; психические расстройства.

Бездымная окружающая среда для детей

Для того чтобы ваш ребенок не страдал от тяжелых последствий побочных эффектов пассивного курения, очень важно обеспечить для него и поддерживать бездымную окружающую среду. Вот некоторые способы создания такой среды для вашего ребенка:

- **Бросьте курить.** Родительское влияние является главным фактором, который подталкивает ребенка к курению. Помните, что пассивное курение неблагоприятно воздействует на ваших детей.

- Заберите своих детей из мест, где они подвергаются опасности пассивного курения.
- Запретите курение в автомобиле.
- Поддерживайте бездымную среду в школах и детских садах.

Целевая группа дети от 7 до 10 лет

а) Проведение конкурса рисунков, творческих поделок под девизом «Курение – опасно для здоровья человека!» с участием педагогов, родителей, школьников.

Цель конкурса – воспитание ценностного отношения к собственному здоровью; сформировать у учащихся представление об опасности воздействия табака на здоровье и жизнь; пропаганда здорового образа жизни, развивать творческие способности ребенка.

Задание конкурса: изобразить на рисунке или в виде поделки курящего человека с внешними проявлениями вредного влияния курения и болезнями курильщика - «Как вы изобразите курящего человека?»).

Первым этапом подготовки к конкурсу является информационный блок, где преподаватель знакомит детей с темой «Курение – опасная привычка». *Доступная информация по теме:*

Курильщики сильно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь на 6 – 20 лет. У курильщиков чаще развиваются болезни сердца и сосудов, болезни легких (бронхиты, астмы, рак легких), болезни желудка (рак, язва желудка), у них нарушаются зрение и слух. Часто развивается рак ротовой полости, горла). Будущая мать, которая курит, приносит огромный вред еще не родившемуся ребенку. Курение очень сильно портит внешность человека (кожа стареет, становится серого цвета, зубы становятся коричневыми и гнилыми, желтеют ногти, выпадают волосы, краснеют и воспаляются глаза, конечности приобретают синюшный оттенок, появляется неприятный запах, человек все время кашляет). Правила участия - работы, могут быть выполнены детьми, взрослыми или совместно - детьми и взрослыми (индивидуально или коллективно). Для участия в конкурсе необходимо предоставить работу для оценки жюри. Результаты конкурса необходимо разместить на сайте организации, на страницах социальных сетей. Победителям конкурса вручаются дипломы.

б) Проведение подвижных игр, эстафет под девизом «Будем здоровыми и сильными!»

Эстафеты являются одним из любимых видов деятельности для детей из-за соревновательной направленности и двигательной активности. Для эстафет понадобится минимум инвентаря (мячи, обручи, кубики, ракетки, воздушные шары и др.).

Эстафеты для детей способствуют:

- укреплению здоровья и физической подготовки;
- умению выполнять командные задания и работать в коллективе;
- привитию любви к здоровому образу жизни.;
- положительно влияют на умственные способности ребенка.

Спортивные эстафеты для детей можно проводить как на открытом воздухе, так и в помещении, главное, чтобы место позволяло беспрепятственно двигаться.

Описание примерных эстафет для детей 7-10 лет:

«Кенгуру». Участники двигаются с зажатым между ногами мячом до ориентира и обратно.

«Стрелки». Капитаны команд стоят с поднятыми над головой обручами, в которые по очереди участники пытаются попасть воздушными шариками.

«Грузовики». Каждый участник должен довести в кузове (сложенные в кольцо руки) до ориентира по три мяча (можно разного диаметра) и обратно.

«Три прыжка». Ведущие кладут обруч и скакалку на расстоянии 10 м от участников. Первый участник должен добежать до скакалки и прыгнуть 3 раза, второй – добежать до обруча и прыгает 3 раза.

«Мяч на ракетке». Участник кладет мяч на ракетку и старается пронести его до ориентира и обратно.

«Комплимент» - игра не носит соревновательный характер, развивает мышление ребенка. Участники делятся на 2 команды, и поочередно передавая участнику противоположной команды мяч или шар делает комплимент или доброе пожелание. Примеры: «**ты**» ...сильный... хорошо танцуешь... внимательный... красиво поешь... у тебя милая улыбка... умный... здорово играешь в футбол... у тебя красивые волосы... талантливый... хорошо учишься в школе... любишь животных... красивый... классно играешь на скрипке... красиво рисуешь... быстро бегаешь... и так далее.

Целевая группа дети и подростки от 11 до 14 лет

а) Организация классных часов, открытых уроков, информационных уроков по теме «Профилактика табакокурения».

Именно в этом возрасте дети наиболее уязвимы и легко могут приобщиться к нездоровому поведению. В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников. Поэтому профилактика курения должна учитывать эту особенность. По мнению психологов, потребность в одобрении сверстников чаще всего и является главной причиной курения в этом возрасте.

Преодоление группового давления при вовлечении подростка в курение является основной в этом возрасте, а разъяснительная работа носит только вспомогательный характер.

Наиболее эффективными формами профилактики курения в подростковом возрасте ученые считают проведение дискуссий и ролевых игр, в ходе которых проигрываются основные ситуации, связанные с курением и давлением сверстников.

В предлагаемом сценарии отражены две эти формы.

Необходимый материал для дискуссии дает информационный блок. Важно, чтобы дискуссия помогла сформировать общее мнение класса: курение - вредная и опасная привычка.

Безусловно, проведение групповых дискуссий и ролевых игр должно проходить в обстановке непринужденности и взаимного доверия. Ни в коем случае нельзя «вызывать» к доске для участия в ролевой игре на основании того, что данный ученик курит. Детям нужно объяснить, что главное - это отработка умения побеждать в споре, не поддаваться на уговоры. Курение в этом случае является как бы случайной темой, выбранной для игры.

Таким образом, основные задачи профилактики курения в подростковом возрасте:

1. Умение четко формулировать свое мнение и аргументы против курения.
2. Умение противостоять давлению сверстников.

Цели: познакомить детей с фактами, свидетельствующими о вреде курения; способствовать выработке отрицательного отношения к курению, формированию установки на здоровый образ жизни; формированию у детей мотивированного решения об отказе от курения, дать детям необходимые поведенческие приемы, позволяющие уклониться от вредного воздействия сверстников.

Оформление класса

Перед классным часом подготовить классную доску:

- а) написать тему: «Курение - коварная ловушка»;
- в) нарисовать таблицу, которая будет заполнена в ходе мероприятия:

«Курение - «Нет» и «Да»

	«Нет»	«Да»
Отнимает жизнь		
Добавляет болезни		
Отравляет организм		
Ухудшает внешность		
Стареет кожа		
Сипнет голос		
Желтеют зубы		
Отнимает деньги		
Отравляет некурящих		
Мешает работе и бизнесу		
Причина пожаров		
Это немодно		
Запрещено законом		

План классного часа

1. Информационный блок о вреде курения.
2. Интерактивная беседа «Причины курения».
3. Выработка общего мнения о том, что такое курение
4. Ролевая игра «Умей сказать "нет"».
5. Подведение итогов.

Ход классного часа

I. Информационный блок о вреде курения

Классный руководитель. Сегодня мы поговорим о вреде курения. А как вы думаете, ребята, много ли людей на земле курят?

Дети высказывают предположения.

По подсчетам ученых, каждый третий человек на земле курит. А это значит, что некурящих людей на земле значительно больше, чем курильщиков.

Посмотрите на доску. На ней я записала основные доказательства против курения.

Курение отнимает жизнь. Курильщик сокращает свою жизнь на 6-20 лет.

Курение рождает хронические болезни. Все органы человеческого тела страдают от табака.

Курильщики в 10-30 раз чаще умирают или становятся инвалидами от таких болезней, как инфаркт (омертвление участков сердца), инсульт (кровоизлияние в мозг), рак, язва желудка. Их всю жизнь преследуют заболевания легких, постоянный кашель, обильное слюноотделение.

Для детей курение в 2 раза опаснее, чем для взрослых. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Иногда дети умирали после 2-3 сигарет, выкуренных подряд, от остановки сердца.

В табаке содержится более 40 видов канцерогенов и несколько сотен ядов. Самый страшный из них никотин, который по своей ядовитости равен синильной кислоте - смертельному яду.

Ученые, долгое время изучавшие курящих и некурящих школьников, пришли к выводу, что у курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат, у них меняется внешность, появляется неприятный запах. Внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее стареет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Курение влияет на репродуктивное здоровье мальчиков и девочек.

Курение отнимает наши деньги, которые можно было бы потратить на что-то полезное. К примеру, человек, выкуривающий одну пачку в день, затрачивает на это в среднем 350 тенге. Затраты на сигареты в неделю составят – 2450 тенге, в месяц – 10 500 тенге, за год – 126 000 тенге.

При отказе от курения можно сэкономить приличную сумму денег, либо использовать их для приятных и полезных вещей, к примеру для поддержки здоровья и красоты: посещать спортивные, тренажерные залы, заниматься йогой, танцами, ходить в кинотеатры, театры, покупать и употреблять больше овощей и фруктов, соки, покупать одежду и т.д.

От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками, что тоже отражается на их здоровье.

Курение мешает работе и бизнесу. Многие компании отказываются брать на работу курильщиков.

Курение становится причиной пожаров, от которых гибнут люди, уничтожаются материальные ценности.

Курение - это немодно. Сейчас в моде гладкая кожа, здоровый цвет лица, ослепительно белые зубы, спортивная фигура и крепкие мышцы.

Европа и Америка отказываются от сигарет. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. День 31 мая объявлен как Всемирный день без табака.

В Казахстане приняты законы против курения. В нашей стране нельзя курить в спортивных, учебных и медицинских заведениях, санаториях, курортах и транспорте, ресторанах и кафе.

Разъяснить причины курения взрослых — однажды приобщившись к курению, человек совершает ошибку, а потом не может избавиться от этой коварной привычки. Они очень жалеют о том, что когда-то по большой глупости стали курить, и многие болезни, которые их преследуют, могли бы не развиваться, если бы они вели здоровый образ жизни.

II. Интерактивная беседа «Причины курения»

Классный руководитель. Ребята, факты, о которых мы здесь услышали, известны каждому курильщику. Что же заставляет их постоянно покупать сигареты? Давайте попробуем ответить. Итак, почему же ваши сверстники курят?

Примерные ответы детей:

- За компанию.
- Из любопытства.
- По незнанию.
- Чтобы успокоить нервы.
- Чтобы снять напряжение.
- Чтобы казаться старше, взрослее, самостоятельнее.
- Чтобы казаться современным.
- Чтобы лучше работала голова.

III. Выработка общего мнения о том, что такое курение

Классный руководитель. Итак, ребята, давайте сделаем вывод о том, что такое курение и запишем его на доске.

Курение - это вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость.

IV. Ролевая игра «Умей сказать "нет"».

Классный руководитель. Многие дети начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить, но они не знают, как отказаться.

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать "нет"». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать.

К доске будут выходить по 2 ученика. Они разыграют сценку предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решать, кто победил в словесной дуэли.

Классный руководитель проводит анализ и оценку диалогов учеников. Затем все вместе дают комментарии и разбирают ошибки.

По советам психологов, наиболее простые отказы должны быть следующими:

- Просто сказать «нет» без объяснения.
- Отказаться и объяснить причины отказа.
- Отказаться и уйти.
- Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».
- Не обращать внимания на предложения закурить.
- Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.
- Постараться избегать курящих компаний.

VII. Подведение итогов

Классный руководитель. Наш классный час подошел к концу. Как вы считаете, был ли полезным наш сегодняшний разговор? Что он дал вам?

Примерные ответы детей:

- Я узнал о том, что курение - это очень вредная и опасная для здоровья привычка.
- Я узнал, как отказаться от предложения закурить.
- Я узнал, что курение - это зависимость, а не просто развлечение.
- Узнал, что курение - это коварная ловушка, и ни в коем случае нельзя в нее попадать.

б) Проведение флешмоба под девизом «Мы за здоровое будущее!».

Преимущество флешмобов заключается в том, что они являются одними из самых результативных методов привлечения внимания, а также, достаточно просты в организации. Флешмобы могут быть абсолютно любых стилей: танцевальные, вокальные, спортивные и т.д. Целями проводимых флешмобов должны стать агитирование здорового образа жизни, борьба с пагубными привычками, сохранение и укрепление здоровья.

По окончании проведения классных часов, игр, флешмобов фотографии должны быть размещены на страницах социальных сетей, с хэштегом - #здоровое будущее, #быть здоровым модно, #движение это жизнь, а также на веб-сайтах организаций.

Целевая группа дети от 15 до 17 лет

а) Проведение разъяснительных работ с подростками в виде тренингов, лекций, бесед с предоставлением достоверной информации об отрицательных последствиях курения, с акцентом на негативное влияние на внешность (косметические эффекты), что является особо значимым вопросом для

подростков (запах табака, неприятный запах изо рта, желтые зубы, ранние морщины, нездоровые ногти, плохая выносливость и плохие спортивные результаты).

Информационный блок

Последствия курения: чем вредно и опасно курение?

Курение является одной из главных причин развития многих тяжелых заболеваний. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от него умирает около 6 млн людей по всему миру.

Последствием курения становится формирование множественных патологий.

Какие вещества содержатся в сигаретном дыму

Сигарета – это далеко не безобидная игрушка, состоящая из листьев табака и бумаги. При ее горении выделяется свыше 4 тысяч опасных химических веществ. Именно они и наносят основной вред организму при курении.

Вместе с дымом от сигареты вы вдыхаете:

смолы – смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;

мышьяк – самый вредный химический элемент в составе сигарет. Оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;

бензол – токсичное химическое соединение органического происхождения. Вызывает лейкоз и другие формы рака;

полоний – радиоактивный элемент. Оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;

формальдегид – токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей;

другие вещества – вдыхаемые с табачным дымом вредные соединения через кровеносную систему проходят по всему организму человека, нанося серьезный ущерб внутренним органам.

Влияние курения на организм человека

Какие заболевания развиваются по причине курения

Легкие и дыхательные пути

Основной вред от курения в организме приходится на систему дыхания. Вредные вещества поражают ткани дыхательных путей, замедляют работу ресничек трахеи. Смолы оседают на альвеолах легких, что приводит к уменьшению площади для газообмена. Оксид азота сужает бронхи, существенно затрудняя дыхание. В итоге все вдыхаемые вещества и микроорганизмы оседают в тканях легких, откуда всасываются в кровь и разносятся по всему организму. Курение сигарет провоцирует развитие или усугубляет течение бронхиальной астмы, хронического ринита, туберкулеза, хронической болезни легких (бронхита и др.), а также увеличивает частоту заболеваемости простудными заболеваниями, гриппом.

Заболевания сердечно-сосудистой системы. Никотин способствует сужению сосудов, что со временем приводит к закрытию мелких капилляров конечностей. Угарный газ, накапливаясь в артериях, замедляет ток крови, а связываясь с гемоглобином, провоцирует состояние гипоксии – недостатка кислорода.

Усиление секреции адреналина повышает артериальное давление и приводит к ускорению частоты сердечных сокращений. Ухудшается общее самочувствие, снижается активность и работоспособность. Кроме того, курение опасно из-за повышения уровня холестерина в крови, что приводит к риску образования тромбов, инфаркта и инсульта.

Рак. Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы.

Кроме того, страдают почки, органы репродуктивной и кроветворной систем.

Патологии органов пищеварения (образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, колиты - воспаления слизистой кишечника и др.)

Заболевания полости рта. Следствием курения сигарет может стать не только пожелтение эмали, но и такие серьезные патологии, как язвенный гингивит, пародонтит, онкологические поражения слизистых оболочек.

Нарушения опорно-двигательного аппарата. Курение пагубно сказывается на состоянии сухожилий и связок, а также мышечной ткани. Под влиянием курения в организме ухудшается усваивание кальция, развивается остеопороз, возрастает частота переломов и риск формирования ревматоидного артрита. Болезни глаз (поражение сетчатки, нистагм (аномальные движения глазных яблок), табачная амблиопия (утрата зрения), диабетическая ретинопатия (поражение сосудов сетчатки глаз при сахарном диабете), катаракта и др.)

Заболевания репродуктивной системы. Курение способствует половой дисфункции, развитию импотенции, угрожает здоровью будущих матерей и их плоду.

Другие заболевания (сахарный диабет II типа, депрессия, рассеянный склероз, нарушения слуха и др.)

Какой вред курение оказывает на внешность

Кожа. Хроническая гипоксия и сужение просвета сосудов приводят к нарушению кровоснабжения дермы курильщика, вследствие чего она лишается питательных веществ и кислорода. Кожа приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, выглядит изможденно. Вследствие утраты эластичности увеличивается количество мимических морщин.

Фигура. Вопреки распространенному мифу о том, что сигареты помогают похудеть, распределение жировых отложений курильщика существенно отклоняется от нормы: жир распределяется, главным образом, вокруг талии и груди. На бедрах отложение снижается. Возникает диспропорция окружности бедер и талии.

Полость рта. Помимо выраженного галитоза (зловонного дыхания) последствия курения проявляются эстетическими дефектами: пожелтением эмали зубов, окрашиванием десен. Курение вызывает воспалительные заболевания полости рта, нарушение кислотно-щелочного баланса полости рта, кариес, трещины эмали, пародонтоз и др.

Информацию для подростков данной возрастной категории следует доводить в доступном и интересном формате, подготавливая наглядные представления, усиливая обратную связь, развивая дискуссии, с высказыванием собственного мнения и отношения.

б) Проведение дебатов

Примером дискуссий может выступить организация дебатов среди учащихся на тему «Значимость «пиктограмм (графических изображений) на пачках сигарет», где ребята смогли бы обсудить, какие пиктограммы они видели, положительные или отрицательные стороны внедрения предупреждающих графических изображений, их пользу, эффективность, поделиться мнениями, предложениями по данному направлению.

в) Написание сочинения или изложения касательно вышеприведенной информации на темы «Что я знаю о табакокурении?», «Молодежь и курение», «Табак – тебе враг», «Жизнь без табачного дыма», «Развеем мифы о курении».

г) Проведение родительских собраний с освещением темы «Подросток, родители и курение»

На родительских собраниях педагог дает следующие рекомендации родителям:

Советы в обращении с ребенком

1. Объясните родителям, что они должны иметь ясное представление о подростках, стараться понять их мир, принимать их такими, какие они есть.
2. Посоветуйте осознать свои границы как взрослого. По мере роста детей авторитарная власть и дисциплинирование должны уступить место заботе и поддержке, любви и терпимости на определенной дистанции.
3. Объясните, что нужно научиться доверять детям и их способностям выжить в мире. Зачастую взрослые обращаются с ними как с хрупкими, несмышленными существами, способными навредить себе своими действиями. В своем желании защитить молодежь они воздвигают ограничения, которые приносят больше вреда, чем пользы.
4. Посоветуйте родителям получать объяснения от детей, что именно они ждут от подростка. Важно дать возможность самим подросткам высказаться, что они думают по поводу установленных правил и последствий их нарушений.
5. Посоветуйте быть честными в отношении своих чувств, потребностей и ограничений, не бояться делиться с подростками своей неуверенностью в чем-либо. Им также необходимо видеть, что взрослые тоже имеют слабости и недостатки, которые они признают.

Рекомендации родителям по предотвращению детского курения

Конечно, лучше всего начинать профилактику курения у детей с того возраста, когда маленький человек начинает что-то понимать и задавать вопросы. По мере взросления и накопления информации, нужно продолжать приводить новые и новые аргументы в пользу здорового образа жизни, усложняя их постепенно. В доме, где родители или другие взрослые сами курят, удержать от курения ребенка сложно вдвойне. Посоветуйте родителям попытаться театрально сваливать вину за все недомогания на курение,

никогда не оставлять сигареты в доступных местах, окурки в пепельнице, по возможности избавить ребенка от пассивного курения.

Объясните, почему лучшим средством против курения является спорт. Если ребенок регулярно, в идеале каждый день, имеет индивидуально дозированную, не до изнеможения, физическую нагрузку, у него идет постоянная подпитка эндорфином, так называемым «гормоном счастья».

При выборе вида спорта посоветуйте обязательно учитывать интересы ребенка. Если ребенок бросает спорт в подростковом возрасте, вероятность начала курения возрастает. Кроме того, спорт повышает самооценку и ускоряет физическое развитие, так что возникает меньше необходимости в дополнительных атрибутах взрослости.

Важным шагом к профилактике подросткового курения также является выбор и организация досуга ребенка. Методы и формы организации отдыха и досуга детей зависят от их возрастной группы, увлечений и интересов. Стоит обязательно прислушиваться к желаниям детей и пытаться как-то определить их предпочтения. Это поможет избежать разногласий с ребенком в дальнейшем и организовать правильный, полезный и интересный отдых.

*Рекомендации родителям в случаях, если ребенок **уже** курит*

Объясните, что при уличении в курении ребенка родителям необходимо постараться сдерживать свои эмоции, не ругать ребенка, но и не скрывать, что расстроены, и что это им далеко безразлично.

Наказание ожесточает ребенка, разрушает доверительные отношения с родителями, вызывает обиду, но не всегда приводит к отказу от курения. Если в семье есть человек, отношения с которым у ребенка в данный момент лучше, чем с родителями, и который имеет авторитет, можно попросить его прояснить ситуацию, по-дружески пообщавшись с ребенком. Большая ошибка родителей, как правило, обнаружив, что ребенок курит, родители стремятся срочно проинформировать его о вреде курения. При этом, желая немедленно достичь нужного эффекта, наряду с полезной, важной для подростка информацией дают бесполезную. Например, говорят о пагубных последствиях курения в далеком будущем: через 50 лет у тебя будут рак, больное сердце, плохой цвет лица... Такая отсроченная на десятки лет расплата не производит на подростка ожидаемого впечатления. Далекое будущее представляется ему маловероятным. Кроме того, многие подростки не понимают, что бросить курить трудно. Они считают, что смогут отказаться от сигарет, когда захотят. Эту иллюзию нужно разрушить.

Родителям следует убедиться, что ребенок действительно знает и понимает реальные причины, почему курение наносит вред организму, какой именно вред. Информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной. Скажите родителям, что так или иначе, эта неприятность — не повод воспитывать в ребенке комплекс вины, делать его пребывание дома невыносимым из-за постоянных нотаций и поучений. Объясните родителям, что подростку особенно необходим дом со спокойной обстановкой, уважительным и доверительным отношением к нему родных.

Родители должны понимать, что курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье. В частности, это может означать, что их ребенок не удовлетворен своей ролью в семье, и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым. Обратит пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей. Родителям стоит помнить, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удастся не сразу. Поэтому нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.

Подскажите родителям, что отвечать им на вопрос детей «Почему же взрослые курят, если это так вредно?» Пусть взрослые откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

Посоветуйте родителям объяснить своему ребенку, что он всегда может обратиться к психологу, к примеру, в Молодежные центры здоровья или в организации ПМСП, где он сможет получить квалифицированную помощь, а также решать проблему совместно со сверстниками, участвуя в познавательных и интересных тренингах и мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни.

д) Привитие навыков здорового поведения в отношении пассивного курения

Эксперты ВОЗ предлагают ряд мероприятий, способствующих ограничению пассивного курения:

- Meet – встречайтесь с друзьями в местах, где запрещается курить;
- Ask – попросите членов семьи и гостей не курить в помещении;
- Declare – объявите свой дом и свое пространство (например, автомобиль родителей, балконы) территорией, свободной от курения;

- Talk – проведите с членами семьи беседу о рисках, связанных с вторичным дымом;
- Encourage – предложите курящим членам семьи, друзьям и знакомым бросить курить;
- Advocate – пропагандируйте всеобъемлющие законы, запрещающие курение на рабочем месте и в общественных местах.

Целевая группа молодежь от 18 до 29 лет

а) Подготовка и организация мероприятия (конкурса) «Мы режиссеры своей судьбы!» в учебных заведениях (вузах и ссузах).

В основе мероприятия лежит творческий подход к пропаганде здорового образа жизни.

Задание для студентов:

1) Создание видеороликов, видеосюжетов, короткометражных фильмов с идейной составляющей, направленной на профилактику табакокурения среди молодежи. Тематика видеороликов должна быть направлена на актуальные проблемы, вопросы, касающиеся проблем потребления табака в молодежной среде, такие, например, как: «Пагубное влияние табакокурения на здоровье, красоту, и молодость», «Курение и беременность», «Риски пассивного курения», «Молодежные центры здоровья», «Проблема роста числа курящих девушек», «Какой пример мы подаем младшим?» и т.д.

Будут ли иметь данные мероприятия характер конкурсов, либо будет проведен показ творческих работ на широкую студенческую аудиторию с организацией каких-либо концертных выступлений, вечеров бесед и т.д. – на усмотрение организаторам.

2) Организация конкурса «КВН» или других видов мероприятий, таких как интеллектуальные игры и др. среди студентов ВУЗов, ССУЗов.

Создание нескольких соревнующихся команд, определение членов жюри, выбор тематики проведение игры (ключевые темы: образ жизни, вредные привычки, здоровье, молодежь, спорт, увлечения и т.д.), составление плана и этапов игры, определение лимитного времени для каждого этапа, шкалу оценок результатов. Для интеллектуальных игр определить формы проведения: тестовые задачи, открытые вопросы, подсказки, шкалу баллов, количество и характеристика этапов игр. Определить формы награждения победивших команд (дипломы, сертификаты, призы и т.д.).

3) Организация диспутов на темы «Осведомленность молодежи по вопросам ограничений и запретов потребления и реализации табачной продукции, знаний законов и нормативно-правовых актов в части охраны здоровья населения от табака», «Использование электронных систем доставки никотина – польза или вред?», «Что вы знаете о насвайе?», «Смокелайзер: предназначение и принцип работы».

Информационный блок

Электронная сигарета (англ. e-cigarette) — электронное устройство, создающее высокодисперсный аэрозоль (пар), предназначенный для ингаляции (вдыхания). Может использоваться как в качестве средства доставки никотина (ЭСДН), так и для вдыхания ароматизированного пара без никотина. Пар создается за счет испарения специально подготовленной жидкости с поверхности нагревательного элемента и внешне похож на табачный дым. Устройство может быть выполнено в самых различных формах, в том числе и в формах, сходных с обычной сигаретой или курительной трубкой. Устоявшиеся термины процесса использования электронных сигарет: парение или вейпинг (от англ. vaping).

Насвай – разновидность табачного изделия, традиционного для Центральной Азии. Состав: махорка или табак, щелочь (гашеная известь или зола растений), может добавляться куриный помет или кизяк, для улучшения вкуса - растительное масло и приправы. Продается в виде небольших шариков, палочек или порошка. Имеет серо-зеленый цвет, специфический запах и вкус. Продается насвай в маленьких целлофановых пакетиках, поэтому о содержании вредных веществ и никотина покупатель не узнает, не сделав лабораторную экспертизу. Продавцы насвая предлагают его как средство, помогающее бросить курить. На самом же деле насвай содержит большое количество никотина и вызывает сильную никотиновую зависимость.

Смокелайзер - это газоанализатор, прибор для определения концентрации угарного газа в выдыхаемом воздухе. Применяется в медицине для измерения газа монооксид углерода, в клинических исследованиях, в пульмонологии, в практической медицине. Предназначен для диагностики на производствах, в неотложной медицине, а также для выявления курильщиков в детских и школьных образовательных учреждениях.

По результатам проведения игр и конкурсов, проводится размещение информации, контента по проведенным мероприятиям на веб-сайтах организаций, социальных сетях с созданием хэштэгов.

б) Организация спортивных мероприятий

Преимущества популяризации физической активности и спорта среди молодежи

Благодаря надлежащей практике физической активности у молодых людей:

- формируется ответственность за свое здоровье;
- формируется приверженность к здоровьесберегающему поведению;
- способствуют здоровому развитию скелетно-мышечной ткани; сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечной регуляции;
- поддерживается нормальная масса тела.

К тому же, занятия физической активностью могут способствовать социальному развитию молодых людей благодаря предоставлению им возможностей для самовыражения, формирования уверенности в себе, социального взаимодействия и здоровых форм поведения.

С целью дифференцированного подхода к осуществлению мероприятий по приверженности к физической активности эффективным будет следование "Глобальным рекомендациям по физической активности для здоровья", разработанные ВОЗ в отношении взаимосвязей, основанных на зависимости "доза – ответная реакция", между частотой, продолжительностью, интенсивностью, типом и общим объемом физической активности, необходимой для профилактики неинфекционных заболеваний. Для взрослых людей в возрасте 18 – 64 лет объем рекомендуемой физической активности составляет 150 - 300 минут в неделю.

Целевая группа взрослое население от 30 до 64 лет

а) Организация Дней открытых дверей на уровне ПМСП

В рамках организаций Дней открытых дверей на уровне ПМСП оказывать содействие в помощи людям, выразившим намерение бросить курить, в профилактических целях работать с уязвимыми слоями населения (подростки, молодежь, беременные женщины и т.д.); организовать проведение профилактических экспресс-диагностических тестов на определение уровня холестерина, глюкозы в крови, измерение артериального давления, антропометрических измерений.

Информационный блок – советы для желающих бросить курить

Американское общество по изучению злокачественных заболеваний приводит следующие факты об изменениях в организме при отказе от курения:

- пульс и артериальное давление нормализуются через 20 минут после последней выкуренной сигареты;
- в течение 12 часов в крови понизится уровень углекислого газа;
- через 2 дня нормализуется работа вкусовых и обонятельных рецепторов;
- через 0,5-3 месяцев улучшится кровообращение и функции дыхательной системы;
- через 1-9 месяцев уменьшится кашель и затруднения дыхания;
- через один год после отказа от курения наполовину сократится риск ишемической болезни сердца.

Через 15 лет он станет таким же, как у никогда не куривших;

- через пять лет риск инсульта станет таким же, как у некурящих. Наполовину уменьшится вероятность развития рака горла, пищевода и ротовой полости, мочевого пузыря;

- в течение 10 лет наполовину (по сравнению с продолжающими курить) снизится риск рака легких;
- в числе других эффектов отметится уменьшение риска диабета, повышение способности к нагрузкам, улучшение самочувствия, повышение потенции у мужчин, улучшение репродуктивной функции у женщин.

Известно, что курение – зависимость не только физическая, но и психологическая. Физическая возникает в результате действия на организм никотина. Он воздействует на рецепторы, головной мозг и вызывает привыкание. Психологическая связана с самим процессом. Человеку «нужно» держать сигарету в руке, чувствовать обстановку, общаться в «курилке».

В результате физической тяги к никотину может возникать абстиненция (синдром отмены) – состояние раздражительности, слабости, недомогания, нарушения сна и даже тошноты после отказа от курения. Но к этому этапу нужно отнестись как к временному явлению и стараться настраиваться на дальнейшую работу с самодисциплиной.

Чтобы повысить свои шансы на отказ от курения при психологической тяге нужно убедить себя в том, что табачный дым вам на самом деле не нужен. Не нужен для времяпровождения, для общения, как «советчик» и как «поддержка». Важно правильно себя мотивировать, поставить четко цель. Ею могут быть:

- лучший внешний вид, состояние кожи, волос и ногтей, избавление от дурного запаха, в том числе из рта;
- желание быть здоровым и иметь здоровых детей;
- трата сэкономленных денег на что-то приятное и полезное;
- ответственность за свою жизнь и свой выбор, умение управлять своими привычками;

Чтобы справиться с психологической зависимостью от курения и сделать процесс более легким, можно бросать с кем-то за компанию, поддерживая, и подбадривая друг друга. Нужно научиться проводить по-другому время, которое вы раньше тратили на перекуры. Неплохо было бы придумать себе новое хобби, заняться чем-то несопоставимым с курением, например, спортом. Начните вести специальную таблицу, куда записывайте суммы сэкономленных каждый день денег, которые раньше тратили на сигареты. Купите на недельную или месячную сумму товар или услугу, которые принесут вам удовольствие.

Часто случается так, что резко бросить курить страшно, или не выходит. Попробуйте избавиться от никотиновой зависимости медленно, уменьшая дозу постепенно. Для этого:

- откладывайте перекур до «следующего» раза – до завтрака, до приезда на работу;
- не выкуривайте сигарету полностью – оставляйте большой «бычок»;
- пейте больше воды;
- разработайте план отказа: курите 10 сигарет/день, потом 3 сигареты/день, позже сократите до 1/день и откажитесь полностью;
- ведите внутренний диалог с собой каждый раз, когда берете сигарету в руки, спрашивая себя: «Зачем мне это?», «Какую выгоду я извлекаю?».

Это, в первую очередь, поведенческая психотерапия, которая помогает накопить критическую массу мотивации и все-таки решиться на отказ от курения.

Чтобы справиться с физической привычкой держать в руке и во рту сигарету, носите в кармане мелочь, карандаш, зубочистку, семечки, орешки, ментоловую жвачку. Доставайте их каждый раз, когда хочется покурить.

Если есть возможность, отжимайтесь от пола или чистите зубы всегда, когда возникает тяга к курению. Носите на руке тугую резинку. Захочется покурить – оттягивайте и бейте себя. Больно? А сигарета причиняет в сотни раз больший вред организму.

Не позволяйте себе думать о курении. Отвлекитесь – почитайте книгу, посмотрите интересный фильм, решите кроссворд или головоломку.

Настройтесь только на позитив! Отказ от курения – повод для радости. Ваша жизнь меняется в лучшую сторону. И вы сами ее меняете.

б) Проведение акций в местах массового нахождения людей по профилактике и отказу от курения «Табак и болезни сердца», «Узнай сам и расскажи другому!». Распространение информационных материалов в местах массового пребывания людей.

Организация конкурсов, представлений, предоставление консультаций врачей, изучение мнения населения о проблеме распространенности табакокурения в современное время и информированности о вреде; проведение вечеров вопросов и ответов.

Распространение информационно-коммуникационных материалов в торгово-развлекательных центрах, парках, рынках, гипермаркетах, ж/д вокзалах, аэропортах, а также веб-сайтах и соц. сетях.

Публикация результатов мероприятий, фотографий на веб-сайтах, страницах социальных сетей.

Целевая группа взрослое население старше 64 лет

а) Организация спортивно-массовых мероприятий

Агитационно-пропагандистские мероприятия имеют своей целью привлечение всех желающих к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Они проводятся в форме показательных, открытых соревнований, конкурсов, в которых могут принять участие все желающие.

Спортивно-массовые мероприятия — это соревнования, первенства, турниры, праздники, дни здоровья, туристические слеты и походы.

Периоды, подготовки, в зависимости от масштабов, условно можно разделить на этапы:

- подготовительный — составление и согласование технического задания (плана проведения мероприятия);

- организационный — подбор судейской бригады, обеспечивающего персонала, монтаж оборудования, подготовка места состязания, организация мероприятия дополнительными услугами. Важным принципом является обеспечение соблюдения правил техники безопасности. Заключительный этап — объявление результата и награждение, публикация в веб-сайтах, социальных сетях.

б) Проведение широких информационных кампаний для населения с освещением вопросов профилактики и отказа от табакокурения, здорового образа жизни, консультации специалистов по вопросам профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы в организациях ПМСП, проведение информационно-образовательных мероприятий для пожилых людей в профильных школах здоровья, во время приема.

Проведение цикла лекций для широких слоев населения с привлечением узких специалистов, психологов, социальных работников по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактики табакокурения, и связанных с ним заболеваний.

Распространение информационно-образовательных материалов, беседы с врачами общей практики, узкими специалистами, организация мероприятий и предоставление консультаций в помощи по отказу от курения желающим бросить курить, дальнейшее сопровождение в оказании квалифицированной помощи.

в) проведение широкомасштабных акций «Городок здоровья», «Автобусы здоровья» в местах массового нахождения людей (рынках, торговых комплексах, парках) с привлечением передвижных мобильных комплексов (ПМК).

Организация консультаций терапевтов, кардиологов, психологов. Проведение профилактических экспресс-диагностических тестов на определение уровня холестерина, глюкозы в крови, измерение артериального давления, антропометрических измерений, с расчетами показателей индекса Кетле, определение риска по шкале SCORE. Предоставление консультаций по вопросам здорового питания, нормированной физической нагрузке, отказу от табакокурения, борьбе со стрессом, распространение информационно-коммуникационных материалов (брошюры, памятки, листовки), приглашения на прохождение профилактических скрининговых осмотров. Организация шоу-представлений с призывом к здоровому образу жизни и отказу от курения, флеш-мобов.

Информация о проведенных акциях должна быть распространена посредством Интернет-ресурсов, а также освещаться в средствах массовой информации.

Организация и проведение медийных мероприятий

Цель: сохранение и укрепления здоровья, повышение осведомленности населения, борьба с табакокурением

Форма проведения мероприятий:

- выступления на телевизионных каналах, радиостанциях;
- публикации в печатных изданиях на государственном и русском языках;
- размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;
- ротация аудио-видеороликов в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;
- участие в пресс-конференциях областного и городского уровней;
- распространение информационно-образовательных материалов по профилактике потребления табачных изделий, аспектам здорового образа жизни (инфографики, листовки, плакаты);
- выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, в местах массового пребывания людей;
- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, торговых организациях, рынках;
- размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, в ЦОНах;
- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на скрининговые осмотры и другие профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

КАК ВЛИЯЕТ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ НА НАШ ОРГАНИЗМ?



Министерство здравоохранения Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни



через 20 минут

уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление



через 12 часов

содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня

через 2-12 недель

улучшается кровообращение и усиливается функция легких

через 1-9 месяцев

уменьшаются кашель и одышка

через 1 год

риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика



через 5-15 лет

риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека

через 10 лет

риск развития рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, а также снижается риск развития рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы



через 15 лет

риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека



<https://vk.com/mcpnld>



<https://www.facebook.com/MCPNLD/>



https://www.instagram.com/be_healthy_kz/



<https://www.youtube.com/channel/UCoIfZq4fuCEoHOvUBIFZVg>

WWW.HLS.KZ