

**Городской экспертно-консультативный
совет родительской общественности
при Департаменте образования и науки города Москвы**

**Комиссия по профилактике негативных проявлений
среди обучающихся**

Галузина Ольга Алексеевна

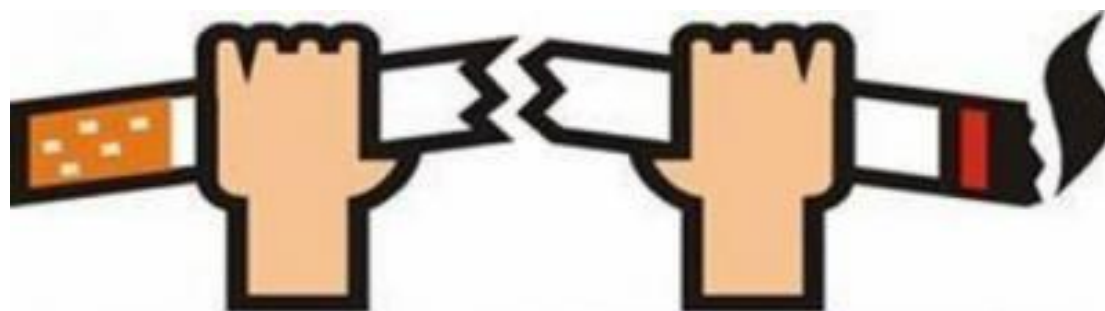
Заместитель председателя Экспертно-консультативного совета родительской общественности при
Департаменте образования и науки города Москвы

+7 (926) 595 42 32, GaluzinaOA@mail.ru



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

День отказа от курения 15 ноября



Я НЕ КУРЮ!

И ЭТО МНЕ ПРАВИТСЯ!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Дата основания

Ежегодно в третий четверг ноября в ряде западных стран мира отмечается **День отказа от курения (No Smoking Day)**.

Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.



День отказа от курения

Этот день приходится на каждый **третий четверг ноября** и обычно ознаменован проведением *различных акций и инициатив по борьбе с курением*, например, повышением осведомленности в отношении связи между табаком и заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной системы, онкологических заболеваний.

В этом году международный день отказа от курения приходится на **15 ноября**.



Суть ЭТОГО ДНЯ

Цель Международного дня отказа от курения —

- способствовать снижению распространенности табачной зависимости,
- привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев, врачей различных специальностей,
- повысить осведомленность граждан о вреде курения



Профилактика табакокурения путем информирования общества о пагубном воздействии табака на здоровье.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Что содержится в сигарете



Каждая сигарета
отнимает **от 5 до 15**
минут жизни!

20 ежедневно
выкуриваемых сигарет
сокращает жизнь на **8-**
12 лет!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Законодательство РФ

Ситуация

Наказание

Вы курите в общественном месте, где такие действия запрещены

500–1500 рублей, минимальный штраф вы получите, если такие действия совершите впервые.

Курение на детской площадке

2000–3000 рублей

Курение с несовершеннолетними людьми, пропаганда табака, покупка для них сигарет

1000–2000 рублей

Курение сигарет родителями в присутствии их детей

2000–3000 рублей



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Когда человек бросает курить...

- Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
- Через 8 часов уровень оксида углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.
- Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
- Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние.
- Через 72 часа дыхание становится ровным.
- Через 2-12 недель улучшается кровоснабжение.
- Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.
- Через пять лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.
- Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков





ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**
www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
myasnikovalala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна
+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru

Контакты для обращения:
+7 (963) 670 – 34 – 90 **+7 (966) 198 – 95 – 56**
nebudzavisim@mail.ru

