

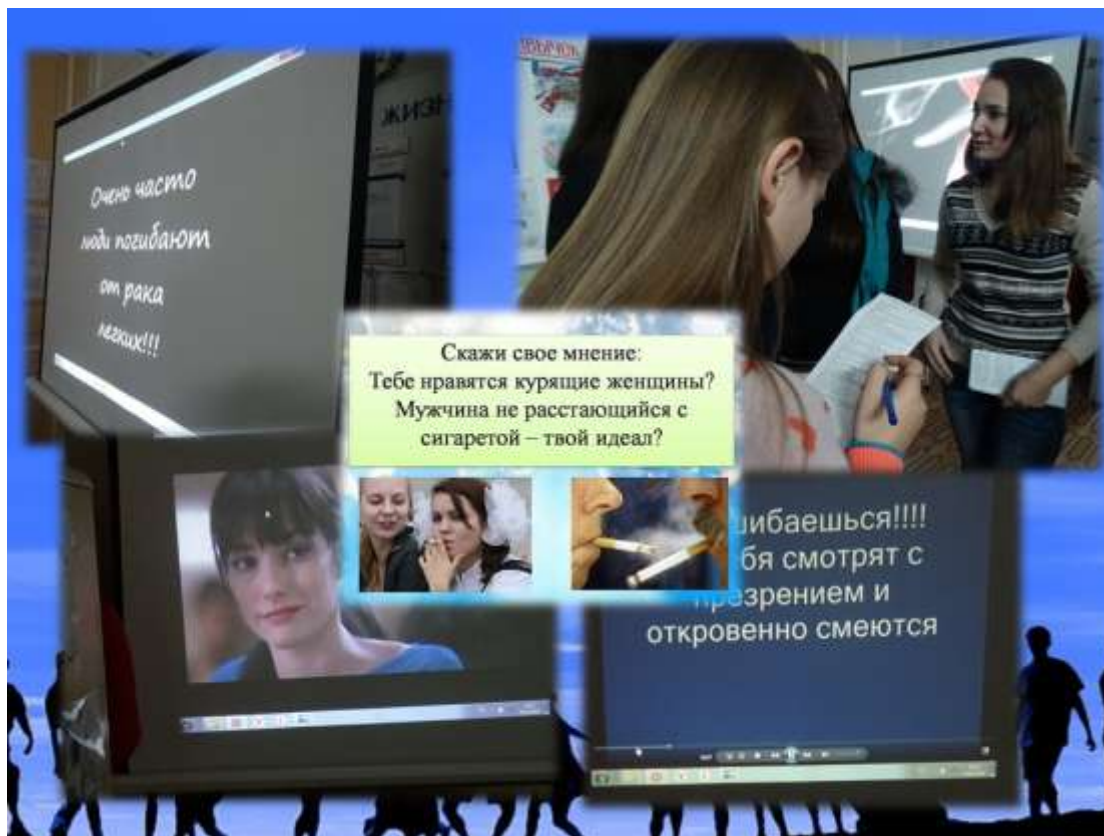


Болезнь легче предупредить, чем лечить  
Гиппократ

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире 90% смертей - от рака легких, 75% - от хронического бронхита и 25% - от ишемической болезни сердца, обусловлены курением. Каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды). В России курит минимум каждая десятая женщина, заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%). Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем, миллиона граждан России. Эти страшные цифры не могут оставить равнодушными. Не оставила равнодушными эта проблема преподавателей и студенческий актив колледжа.

14 ноября 2016 г. в колледже была организована традиционная акция «Бросай курить прямо сейчас».

В течение всего дня на переменах проходил показ видеороликов о последствиях и причинах курения.



Раздавались буклеты «Курение: правда и ложь», «Что творит табак в организме». В них молодые люди могли узнать о самых распространенных иллюзиях и отговорках курящих людей, рассчитать, сколько здоровья, времени и финансов отнимает у них сигарета.





На одной из перемен был организован социологический опрос, в котором приняли участие не только студенты, но и преподаватели.



В результате данного опроса мы выяснили, что 80% опрошенных задумывались о правильности своего образа жизни, более 40% - занимаются спортом, посещают различные спортивные секции, 80% - важным для себя считают активный отдых и здоровый образ жизни. 90% участников опроса считают абсолютно здоровую нацию реальностью.



Свое согласие с утверждением «Сам не курю и никому не советую» студенты и преподаватели подтвердили личной подписью на «говорящей стене».



На большой перемене все желающие обменяли сигареты на конфеты.

***На следующей перемене будет проходить  
акция «БРОСЬ СИГАРЕТУ, ПОЛУЧИ  
КОНФЕТУ»***





Конфеты получили не только имеющие вредную привычку студенты, но и те, кто придерживается здорового образа жизни и активно принял участие в акции.



Организаторы акции - М.В. Саксеев, заведующий отделом воспитательной работы, и М.А. Федосеева, педагог-психолог колледжа, - выражают благодарность студентам-волонтерам акции: А. Чернышовой, И. Моисеевой, Н. Прохоров, Д. Кусочкиной, С. Джабраиловой, М. Дмитриенко, А. Царевой, Я. Самохваловой, А. Островской.



Завершилась акция групповым фото студентов, поддерживающих лозунг «Мы не курим».



## *Информация к размышлению*

### **Что происходит, когда человек бросает курить:**

- + через 20 минут пульс и давление возвращается к норме;
- + через 8 часов уровень кислорода в крови достигает оптимальных значений;
- + через 24 часа угарный газ выводится из организма, легкие начинают очищаться;
- + через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха;
- + через 3 месяца исчезает кашель курильщика, функции легких улучшаются;
- + через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину;
- + через 10-15 лет риск коронарной болезни сердца и легочных заболеваний, кровоснабжение в конечностях становятся такими же, как будто вы никогда не курили.