

**«Я здоровье берегу - сам себе я помогу» - час информации о здоровых и полезных правилах жизни, приуроченный к Всемирному Дню борьбы с курением.**



31 мая 2016 года Ейский филиал Краснодарской краевой специальной библиотеки для слепых имени А. П. Чехова» провел Час информации о здоровых и полезных правилах жизни **«Я здоровье берегу - сам себе я помогу».**

Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая. Провозглашён в 1988 году Всемирной организацией

здравоохранения (ВОЗ) на 42 сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения.



Библиотека в этот день пригласила рабочих предприятия на Час информации с последующим просмотром документального фильма о наркозависимости «Независимость».

Ведущие поднимали различные вопросы: известно ли, что никотин вызывает сильную зависимость, и все ли мы знаем людей, которые попытались бросить, но всего лишь через несколько месяцев снова

начали курить.

Читатели получили информацию о Всероссийской акции «31 мая — День отказа от курения. Навсегда», которая проводится в рамках программы «Здоровая Россия». Все, кто хочет бросить курить или хотя бы раздумывает над целесообразностью ежедневного

употребления табака, могут и должны в этот день принять окончательное решение в пользу здоровья.

Особое внимание в беседе было уделено проблеме женского курения. За последние годы степень вовлеченности девушек в табакокурение выросла на десятки процентов. В России за период с 1990 по 2010 год (данные Роспотребнадзора) абсолютное число курящих возросло почти на полмиллиона человек, в основном за счет женщин и подростков. Сегодня в России курит каждая третья женщина и каждая пятая девочка.

Участники мероприятия живо обсуждали данную тему, высказывались о необходимости всех присутствующих обратить внимание и на свое поведение и на привычки своих близких, ведь цель Международного дня отказа от курения - способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

После обсуждения вопросов о вреде табакокурения, зрители посмотрели документальный фильм «Независимость» о том, как в России эта серьезная угроза вредит здоровью населения и правопорядку.

В мероприятии принимали активное участие 15 слепых и слабовидящих читателей, что является важнейшей частью социокультурной реабилитации и социальной интеграции инвалидов по зрению в деятельности библиотеки.