

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ к проведению информационно-коммуникационной кампании, посвященной **Международному дню отказа от курения (третий четверг ноября)**

! Обратите внимание, все ссылки в документе кликабельны.

Все информационные и методические материалы для скачивания находятся по [ссылке](#).

В рамках проведения информационно-коммуникационной кампании, приуроченной к Международному дню отказа от курения (третий четверг ноября), рекомендуется:

I. Разместить на официальном сайте учреждения баннер, ведущий на [тематическую web-страницу](#), посвященную дате (если вы не являетесь участником системы централизованной рассылки баннеров от ОГБУЗ «ЦОЗиМП») – [скачать баннер](#)



II. Провести просветительские мероприятия для населения, приуроченные к дате:

- Видеолекторий с использованием видеоматериалов:
 1. [«Тайна едкого дыма», ролик и рекомендации по проведению видеолектория](#)
 2. [«Никотин. Секреты манипуляции», ролик и рекомендации по проведению видеолектория](#)
 3. «Секреты манипуляции: табак», [ролик, рекомендации по проведению](#)
 4. «Польза» от курения (о влияние активного курения на организм)», [ролик, рекомендации по проведению](#)
 5. [«Внимание! Дымовая угроза \(о влияние пассивного курения на организм\), ролик](#)
- [Методическая копилка к Всемирному дню отказа от курения](#) (содержит подборку материалов, которые можно использовать для проведения мероприятий)
- [Лекция «О чем не догадывается курящий», презентация и текст](#)
- [Лекция «Как самостоятельно отказаться от курения», презентация и текст](#)

III. Запустить прокат видеороликов на плазменных панелях учреждения по теме даты:

1. [Ролики без звука](#)

2. [Ролики из разделов «Профилактика табакокурения» и «Бросай курить»](#) с сайта «Так здорово» каталога с видео ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской»

3. [Подборка видеороликов о том, как бросить курить](#)

IV. Разместить [информационные материалы](#) в местах наибольшей видимости и проходимости людей (плакаты, буклеты, листовки) по теме даты:

1. Буклет «Я не курю - и это здорово!»
2. Буклет «Беременность и курение несовместимы»
3. Буклет «Бросаю курить самостоятельно. 5 шагов к успеху»
4. Буклет «Никотиновая зависимость»
5. Буклет «Беременность и курение» (ГНИЦ ПМ)
6. Буклет «Как оградить ребенка от вредных привычек» (ГНИЦ ПМ)
7. Буклет «Что мешает бросить курить?» (ГНИЦ ПМ)
8. Буклет «Осторожно, электронные сигареты!» (ГНИЦ ПМ)
9. Буклет «Бросай курить самостоятельно» (ГНИЦ ПМ)
10. Листовка «Пассивное курение»
11. Листовка «Как отказаться от курения» (подготовлена на основе материалов ФГБУ «НМИЦ профилактической медицины» Минздрава России)
12. Листовка «Оценка степени никотиновой зависимости»
13. Открытка «Я не курю. А ты?»
14. Открытка «Формула успеха. Профилактика табакокурения»
15. Плакат «Всемирный день без табака»
16. Плакат «Я не курю! Потому что люблю себя»
17. Плакат «Пассивное курение вредит здоровью детей»
18. Плакат ВОЗ «Выбирай здоровье, а не табак»
19. Санбюллетень «Откажись от курения за 5 шагов»
20. Плакат «Мир без табака»
21. Плакат «Если ты бросил курить (Котелок варит)»
22. Плакат «Сделай каждый день Всемирным днем без табака»
23. Плакат «Если ты бросил курить»
24. Плакат «Что делать, если курят в кафе»
25. Плакат «Что делать, если курят в транспорте»
26. Плакат «Что делать, если курят в общественном месте»
27. Плакат «Что делать, если курят в общественном месте»
28. Плакат «Что делать, если курят в общественном месте»
29. Плакат «Что делать, если курят на работе»
30. Плакат «Что делать, если курят в транспорте»
31. Санбюллетень «10 достоверных фактов о курении»
32. Санбюллетень «Бросаю курить самостоятельно»
33. Санбюллетень «Что мы знаем о табаке?»

34. Санбюллетень «Никотиновая зависимость - это болезнь»
35. Санбюллетень «Табачные компании затягивают молодежь в свои сети»,
36. Санбюллетень «Табак разрушает детский организм»
37. Санбюллетень «Зачем бросать курить?»
38. Санбюллетень «Что мешает бросить курить?»
39. Постер «- 1 перекур = + 1 шаг к успеху»
40. Брошюра «Правильный выбор», информация для родителей по вопросам профилактики табакокурения и потребления алкоголя среди детей и подростков

V. Разместить публикации в соцсетях по теме даты, используя следующие материалы:

1. [Более ста причин бросить курить](#)
2. [Международный день отказа от курения](#)
3. [Динамика потребления табачной и никотинсодержащей продукции в Российской Федерации в 2019-2021 гг](#)
4. [ВЦИОМ. Новости: Курение в России: мониторинг](#)
5. [Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака](#)
6. [Немного статистики](#)
7. [История табакокурения или как все это начиналось](#)
8. [10 фактов ВОЗ о пассивном курении](#)
9. [10 фактов ВОЗ о курении среди женщин](#)
10. [Отказ от курения](#)
11. [Если вы хотите бросить курить самостоятельно](#)
12. [Польза отказа от курения](#)

VI. Разработать собственные статьи и публикации для размещения на сайте учреждения, в соцсетях, электронных или печатных СМИ с использованием материалов:

1. [Бросаем курить!](#)
2. [Правда о табаке](#)
3. [Табак. Состав табачного дыма](#)
4. [Никотин. Никотиновая зависимость и влияние никотина на организм человека](#)
5. [Угарный газ и курение: в чем связь](#)
6. [Табак. Смола. Демонстрация.](#)
7. [Электронные сигареты: в чем опасность?](#)
8. [Советы по отказу от курения](#)
9. [Как преодолеть табачную зависимость?](#)
10. [Влияние табакокурения на сердце и сосуды](#)
11. [Влияние пассивного курения на здоровье](#)
12. [10 мифов о курении](#)
13. [О курении молодежи](#)

14. [Что делает с кожей курение](#)
15. [«Я хочу», чтобы мой ребенок курил](#)
16. [Профилактика табакокурения среди подростков](#)
17. [Что делать, если подросток начал курить?](#)
18. [Этапы начала курения](#)

Информацию подготовила:

- врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Елена Алексеевна Линок