

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**к проведению информационно-коммуникационной кампании, посвященной**  
**Всемирному дню без табака (31 мая) /**  
**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 Всемирному дню без табака (31 мая) / 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](#)
  2. «Никотин. Секреты манипуляции», [ролик и рекомендации по проведению](#)
  3. «Секреты манипуляции: табак», [ролик, рекомендации по проведению](#)
  4. [«Курение. Взгляд изнутри»](#)
  5. «Полезьа» от курения (о влияние активного курения на организм)», [ролик, рекомендации по проведению](#)
  6. «Внимание! Дымовая угроза (о влияние пассивного курения на организм), [ролик](#)
  7. [«Как бросить курить»](#)
  8. [«Как самостоятельно бросить курить»](#)
  9. [Мифы о табаке](#)
  10. [Советы по отказу от курения](#)
  11. [Курение и репродуктивное здоровье](#)
  12. [Что мы знаем о табаке](#)
  13. [«Альтернативные виды курения \(вейп, айкос, кальян, снюс\) в чем опасность»](#)

- Лекции с использованием материалов:
  1. [Лекция «О чем не догадывается курящий»](#), презентация и текст
  2. [Лекция «Влияние табакокурения на организм человека»](#), презентация и текст
  3. [Лекция «Как самостоятельно отказаться от курения»](#), презентация и текст
  4. [Лекция «Альтернативные виды курения»](#), презентация и текст
- [Викторина – квиз «Что мы знаем о табаке»](#), презентация и методичка

#### проведения

- [Квест «Война миров»](#)
- [Ролевая игра «Суд над сигаретой»](#)
- [Информационная палатка «Профилактика табакокурения»](#)

### **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 такздорово»](#) каталога с видео ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

### **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. [Инфографика для соцсетей](#)
2. [Всемирный день без табака 2022 г.](#)
3. [Более ста причин бросить курить](#)
4. [Защитим нашу окружающую среду – Всемирный день без табака 2022 г. и еще одна причина для отказа от табака](#)
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. [Правда о табаке](#)
2. [Табак. Состав табачного дыма](#)
3. [Никотин. Никотиновая зависимость и влияние никотина на организм человека](#)
4. [Угарный газ и курение: в чем связь](#)
5. [Табак. Смола. Демонстрация](#)
6. [Электронные сигареты: в чем опасность?](#)
7. [Советы по отказу от курения](#)
8. [Как преодолеть табачную зависимость?](#)
9. [Влияние табакокурения на сердце и сосуды](#)
10. [Влияние пассивного курения на здоровье](#)
11. [10 мифов о курении](#)
12. [О курении молодежи](#)
13. [Что делает с кожей курение](#)
14. [«Я хочу», чтобы мой ребенок курил](#)
15. [Профилактика табакокурения среди подростков](#)
16. [Что делать, если подросток начал курить?](#)
17. [Этапы начала курения](#)

**Информацию подготовили:**

- врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Елена Алексеевна Линок
- заведующий отделом – врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Ольга Робертовна Шегай