



К сведению курящих!

У нас перед курящими несколько преимуществ!
Каких?

1. Курящий никогда не стареет!

Почему?

Потому что не доживает до старости.

2. К курящему воры в квартиру не заходят!

Потому что курящий всю ночь кашляет,
Ворочается, не спит! А кто полезет к несущему!

3. Курящих не кусают собаки!

Почему не кусают?

От никотина ломит суставы. Приходится
ходить с палкой. А какая собака не боится палки?

**Так что, зрящие, пользуйтесь своими
льготами и преимуществами перед
некурящими.**

Телефон доверия

Для детей, подростков, молодежи

8(347)273 – 09 – 00

Бесплатно!

Анонимно!

Круглосуточно!

Телефон доверия социально –
психологической службы комитета по
делам молодежи администрации
Бураевского района Республики
Башкортостан.

(34756) 2-17-63

«Губительная сигарета».

Серия:

Профилактика табакокурения



Нравится?
- Я не курю!



А так?
- Зачем я курю?

БУРАЕВО – 2018

Бросить курить не тяжелее,

Основные причины курения подростков:

- Любопытство, желание попробовать.

- Любопытство, желание нарисоваться.
- Пример взрослых.
- Специфические условия службы в армии.
- Желание похудеть.
- Одиночество, личная драма.

А задумывался ли ты:

**На кого похож человек
с сигаретой?**



**Тебе нравится выглядеть
смешно?**

Так брось курить!

чем донести сигареты до мусорного ведра!

Итак, внимание!

1. Бросая курить - вы ничего не теряете!
2. Физиологическая ломка. Стоит лишь полностью прекратить доступ никотина (в любом виде) в организм и через пару дней ваш организм начнет набирать силу и мощь, становясь с каждым днем сильнее и красивее.
3. Пейте больше воды для выведения из организма токсинов и облегчения болезненного состояния в этот период.
4. Принимайте витамины и минералы, а также больше ешьте овощей и фруктов, содержащих каротин (моркови, тыквы, шпината, сладкого картофеля).
5. Делайте все возможное, чтобы отвлечься от желания взять в руки сигарету: ходите в театр, кино, занимайтесь в спортзале, найдите фантастический интересную книгу...
6. Избегайте мест провоцирующих вас закурить (баров, курящих компаний и т.д.), и, наоборот, старайтесь больше времени проводить с некурящими друзьями.
7. В моменты сильного желания затянуться сигаретой старайтесь отвлечься хотя бы на несколько минут... Возможно, после этого вы уже не вспомните о сигарете.
8. В критические моменты также рекомендуется делать дыхательные упражнения.
9. Дайте себе слово прожить один сегодняшний день без сигареты, что бы ни случилось. Такое обещание повторяйте каждое утро!

Никогда не допускайте самую опасную мысль – «одну можно... одна не повредит, а потом точно больше не закурю...» Именно одна и повредит – весь ваш прогресс разом испарится.

БЮЛЛЕТЕНЬ ФАКТОВ

Ученые установили, что сломанные конечности у Курильчиков срастаются медленнее и тяжелее, чем у некурящих.

Ученые пришли к выводу: на производстве, требующем особой точности и чистоты, например, в фармакологии электронике, заядлые курильщики допускают значительно больше брака, чем некурящие. В США судьба стойких Курильчиков незавидна: 42% населения выступают за полное запрещение табака! Некоторые компании не берут на работу и увольняют Курильчиков даже в том случае, если они не курят на работе.

Способность бросить вредную привычку зависит от Вас: вашей собранности, воли.

Надо быть упорным и настойчивым. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить: давайте беречь здоровье – свое и близких.