

Я шел домой со спортзанятий.
Меня окликнул мой приятель.
Он сигаретой дымил
И закурить мне предложил.
Но ведь куренье- это вред.
И я сказал: Спасибо, нет.
Дышать нам надо кислородом,
Зачем травиться углеродом ?



На каждой пачке сигарет
Минздрав предупреждает.
У тех, кто курит – денег нет,
Здоровье убывает.
Ужасный запах изо рта,
Цвет кожи желтоватый
И грустны мутные глаза,
Взгляд хитро вороватый.
Не нужно, дети, вам курить!
Минздрав предупреждает!



Если ты куришь и хочешь бросить, мы тебе поможем.
В отказе от курения можно выделить три шага:
1. подготовительный;
2. отказ от курения;
3. оставаться некурящим.

1-й шаг: подготовка к отказу от курения.

Важно, чтобы Вы бросили курить потому, что Вы хотите этого.

Подумайте о том, почему Вы хотите бросить курить, и составьте список самых важных причин. Расположите этот список так, чтобы он как можно чаще попадался Вам на глаза. Дополняйте его новыми пунктами.

Подумайте, в каких ситуациях Вы обычно курите и как можете обойтись в них без табака.

Сообщите своим друзьям, родителям, близким о своём решении бросить курить. Попросите у них поддержки. Вполне вероятно, что Вы не единственный, кто решил бросить курить, и тогда сможете поддерживать друг друга, например, в группе взаимопомощи.

2-й шаг: отказ от курения.

Если Вы готовы бросить курить, то выберите определенный день, соберитесь с духом и бросьте. Уничтожьте все, что связано с курением: сигареты, зажигалку, спички и т.д. Первые дни (особенно первые 48 часов) старайтесь не бывать там, где курят. Придумайте для себя какое-нибудь увлекательное занятие с друзьями, которые не курят.

Будьте готовы к проявлениям симптомов отторжения.

Не употребляйте алкоголь.

3-й шаг: оставаться некурящим.

Ключ к преодолению срыва - это мотивация. Напомните себе о тех причинах, которые привели Вас к отказу от курения.

Отмечайте положительные последствия сделанного шага.

Когда Вы бросите курить, изменится Ваше поведение. Восприятие себя – некурящего – придет значительно позже.

Если Вы сорвались и начали курить, не отчаивайтесь.

**АЛЬМАНАХ
ТЕМА «ЗДОРОВЬЕ»**

**КУРЕНИЕ – ОДНА ИЗ
ВРЕДНЕЙШИХ ПРИВЫЧЕК**



Мы за ЗОЖ!!!

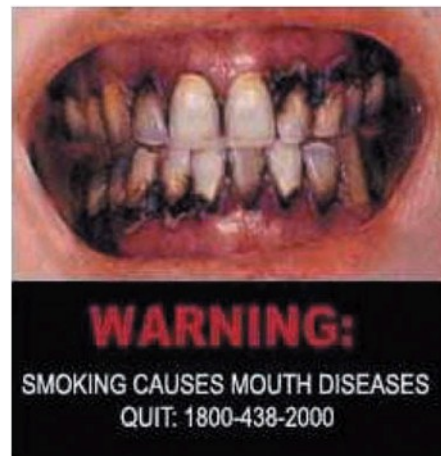
« При курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться- отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.»

Проблемы связанные с курением:

- Неприятный запах изо рта от одежды и волос.
- В школе курить запрещено
- Приходится курить тайком.
- Приходится оправдываться перед родителями, куда дел деньги.
- Некоторые девочки, мальчики осуждают курящих друзей.

Основными нервными ядами являются никотин и спирты. Для человека смертельная доза никотина 50 мг. Эта доза содержится в 1 пачке сигарет. Никотин относится к группе наркотиков.

Как известно, табакокурение активизирует хронический бронхит и атеросклероз (хроническое заболевание артерий), пробуждает развитие злокачественного новообразования в лёгких (рака легких) и ишемической болезни сердца. Но, оказывается, этим список возможных последствий привычки к сигаретам вовсе не ограничивается. Как выяснили учёные, табакокурение также уничтожающе влияет на мозг и снижает интеллектуальные способности человека.



Ну, что все еще не уверены, что курение вредит вашему здоровью? Тогда вам стоит знать про пассивное курение. Выкуривая очередную сигарету, многие даже не задумываются о том, что дым крайне негативно влияет на здоровье