

КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ТАБАЧНОГО ПЛЕНА

1. Установите дату, когда вы реально сможете отказаться от сигарет. Попробуйте бросить вместе с товарищем.
2. Уберите сигареты, зажигалку, пепельницу из поля зрения.
3. Пейте достаточное количество воды и держите стакан рядом с собой, чтобы вы постоянно могли потихоньку пить из него в течение всего дня.
4. Дышите глубоко, чтобы расслабиться и насытить кислородом нервную систему.
5. Настоятельно рекомендуется ходьба, физические упражнения на свежем воздухе.
6. На время измените свои ежедневные привычки, например: новый маршрут до работы.
7. Улучшите питание, чтобы восполнить усталость. Пищу жуйте дольше. Избегайте возбуждающих напитков (кофе, алкоголь).
8. Спите достаточно долго. Ложитесь пораньше, поскольку часы до полуночи наилучшим образом восстанавливают силы.
9. Порадуйте себя. На те деньги, которые раньше уходили у вас на сигареты, купите себе что-нибудь особенное.
10. Рассуждайте оптимистично — ощущения, возникающие при отказе от никотина, неприятны, но они являются знаком, что ваш организм восстанавливается.
11. Курильщикам-новичкам лучше бросать сразу, а вот курильщику со стажем нужно постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет до минимума и только потом бросать.

**Будьте
здоровы
и цените
каждое
мгновение
этой
прекрасной
жизни!**



ГУО «Социально-педагогический
центр Поставского района»

**ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ
о вреде курения**

**«НЕ ПРОКУРИ
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ»**



Девиз организации



Табак всех сортов ядовит, все сорта его разрушают здоровье человека.

Если табак вреден для взрослых, то для подростков, организм которых еще не вполне развит, он вдвойне вреден.

Отвыкнуть от курения хоть и трудно, но все же можно. Стоит только решиться. (Б. Сигал – ДМН)

Табак задерживает рост у курящей молодежи.



**Каждая
выкуренная
сигарета
сокращает
жизнь
на 12 минут**



К 2030г. от курения ежегодно будет умирать 10 млн человек.

Никотин — наркотик, поэтому ваши вкусовые рецепторы и обоняние притупляются. Самая страшная сторона курения состоит даже не в том, что оно наносит ущерб вашему здоровью и бьет по карману, а в том, что оно деформирует вашу психику. Вы начинаете изыскивать любые правдоподобные оправдания тому, почему продолжаете курить.

