

## Полезные советы, тем, кто хочет бросить курить

1. В течение нескольких недель анализируйте, когда и почему вам хочется закурить. Запишите причины выкуривания каждой сигареты.
2. Запишите причины, по которым вы хотите бросить курить, и все то положительное, что последует за этим. Настройте себя на окончательное решение—бросить курить. Назначьте для себя день отказа от курения, обведите его в календаре.
3. С этого дня откажитесь от курения. Хорошо если с вами бросят курить ваши друзья и курящие члены семьи. В первые дни вместо сигарет сосите леденцы, карамель, жуйте жвачку.
4. Грызите орехи и семечки. Расслабляйтесь, снимая напряжение и желание курить.
5. Посчитайте, сколько денег вы сэкономите за неделю, месяц, год. Можете откладывать их и пользоваться как поощрительным фондом. Радуйтесь, что вы не курите!
6. В течение первых четырех недель—самых трудных для отвыкания: ешьте сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища.
7. Исследования говорят о том, что физическая активность может помочь облегчить некоторые симптомы отмены. Когда вы захотите потянуться за сигаретой, двигайтесь - попробуйте класс йоги или наденьте обувь для бега. И вы можете сжечь калории!
8. Помимо всех преимуществ для здоровья, немаловажно и то, что вы сэкономите. Есть онлайн-калькуляторы, которые помогут понять, сколько вы будете экономить.
9. Помните, то что вы решили бросить – это уже хорошая новость!  
Более половины всех взрослых курильщиков бросили курить, и у вас тоже получится. Миллионы людей научились жить без сигарет. Бросить курить — важный шаг, который вы можете сделать, чтобы защитить свое здоровье и здоровье своей семьи».

Курить не модно – дыши свободно!



## АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ДЯТЬКОВСКОГО РАЙОНА



Табак  
завоевывает  
мир

Самой грозной  
расплатой за курение  
является рак!

Выбирай здоровый образ жизни !

## ЕМУ не нравится!

Курение мужчин — беда, курение женщин — дважды беда, ибо это угроза и для курильщицы и для её ребенка. С курением матери связаны многие болезни во время беременности, родов, детские заболевания, табак особенно опасен для мозга плода, он беззащитен от них. Мертворождения, умственная и физическая отсталость детей, их преждевременное появление на свет — жестокая расплата за пристрастие матери к курению. Некурящие парни, ответственно относящиеся к созданию семьи, не берут в жены курящих особ.



Для чего человек на Земле был рожден?  
Для того, чтоб здоровым, успешным стал он.\*  
Но не для дыма, не для болезней.  
Спорт? Сигарета? Скажи, что полезней?  
Что-то в твоей, мальчик жизни не так:  
Прячешь ты, жмешь сигарету в кулак.  
А может и стоит задуматься, парень,  
И мозг не держать в сигаретном угаре?  
В зависимость ты попадешь к никотину,  
И жалкую очень представишь картину:  
Запах ужасный, на пальцах пятна,  
(как же общаться с тобой неприятно!)  
А ты ведь мечтаешь успешным стать,  
Симпатии мира завоевать!  
Найди в себе силы и брось курить,  
Чтоб дольше здоровым, счастливым прожить.  
С детства себя и жалея, и цени,  
Чтоб жизни успехи умножить и дни!

## Берегите здоровье!

Табачный дым представляет собой смесь газов и аэрозолей, включающую несколько тысяч различных веществ, наиболее важные из которых — углеводороды, спирты, фенолы, никотин, оксид углерода, аммиак, оксиды азота, синильная кислота, сероводород, бенз(а)пирен, кадмий, мышьяк, хром, формальдегид, радиоактивный полоний.

Никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения. Ученые — медики выяснили, что никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.

