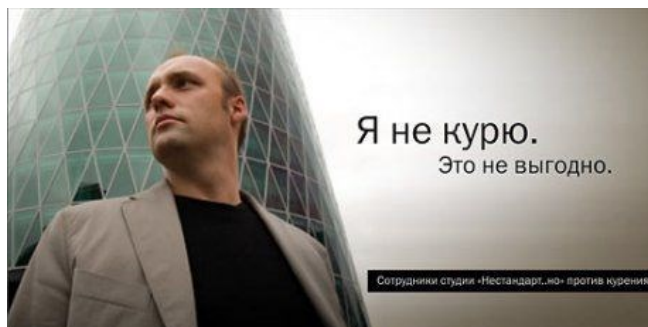
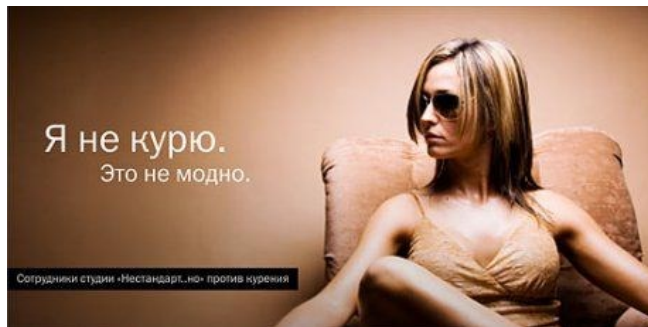


Полезные советы, тем, кто хочет бросить курить

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.



МБДОУ Детский сад № 12
«Золотой ключик»

МБДОУ Детский сад № 12
«Золотой ключик»



Табак
завоевывает
мир

Самой грозной расплатой
за курение оказывается
рак!

Выбирай здоровый образ жизни !

ЕМУ не нравится!

Курение мужчин –беда, курение женщин— дважды беда, ибо это угроза и для курильщицы и для её ребёнка. С курением матери связаны многие

болезни во время беременности, родов, детские заболевания, табак особенно опасен для мозга плода, он беззащитен от них.

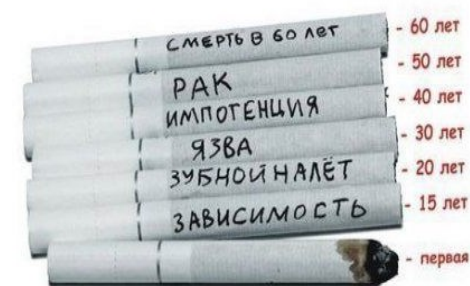
Мертворождения, умственная и физическая отсталость детей, их преждевременное появление на свет— жестокая расплата за пристрастие матери к курению. Некурящие парни, ответственно относящиеся к созданию семьи, не берут в жены курящих особ.



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!

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.



МБДОУ Детский сад
№ 12 «Золотой
ключик»