

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,

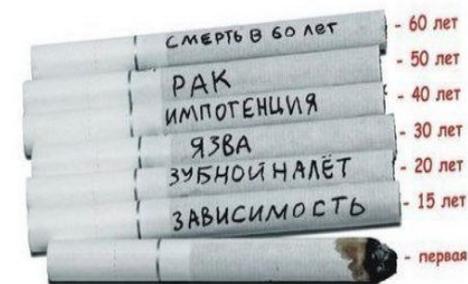
Чтоб дольше здоровым, счастливым прожить.

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»