

«Курение - медленное самоубийство»

- **Скажи себе: «Нет!»**
- Прекращать дурные привычки надо сразу.
- Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.
- **Человек с сильной волей никогда не начнет курить!**
- От причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый.
- **Вдумайтесь в эти цифры и факты. Здоровье не купишь.**



Советы для тех, кто решил бросить курить!

- **Сообщи своим друзьям, родителям, родственникам, что ты освобождаешься от курения.**
- **Найди себе друга, с которым вы вместе освободитесь от этой привычки.**
- **Выясни, откуда берется желание закурить, займи себя в этот момент чем-нибудь другим.**
- **Выбери определенный день, соберись с духом - просто не кури.**
- **Не носи с собой сигареты.**
- **Выброси все, что напоминало бы тебе о курении (пепельницу, спички, сигареты).**

- **Постарайся заменить сигареты физическими упражнениями, прогулками.**
- **Помни, что если ты сможешь не курить, ты научишься распоряжаться своей судьбой. Тебе будет проще принимать важные решения.**
- **В конце недели сосчитай деньги, сэкономленные на сигаретах.**

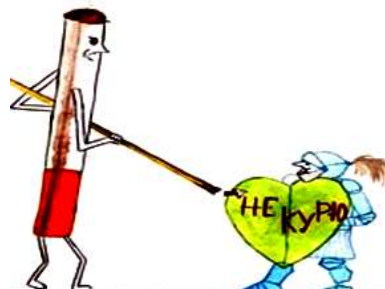


**Мотивы, из – за которых
подростки начинают
курить:**

1. Из любопытства.
2. Чтобы казаться
взрослее.
3. За компанию.
4. Чтобы похудеть.
5. Потому что модно.



Дай закурить!



Если ты хочешь...

- Сохранить свое здоровье;
- Состояться в жизни как личность;
- Выглядеть молодо и привлекательно;
- Всегда быть в хорошей спортивной форме;
- Родить и вырастить здоровых детей;
- Не быть рабом вредной привычки,
- Твой выбор - никогда не начинать курить.



Составитель: Парамонова Л.А.



Брось курить

“Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации”

О. Де’Бальзак.