



Табакокурение вызывает зависимость организма от никотина, равнозначную зависимости от наркотиков. Никотин включается в обмен веществ, поэтому бросить курить так трудно. Однако людей, навсегда отказавшихся от курения, не так уж мало: на их примере мы видим, что побороть эту вредную привычку – вполне реально.

Человек, решивший бросить курить, должен знать, что этот поступок, несомненно, полезен для его здоровья!



Положительные моменты отказа от курения

Бросив курить, человек способствует собственному оздоровлению:

- - из организма постепенно выводятся вредные вещества, шлаки;
- - повышается концентрация кислорода в крови;
- нормализуется кровообращение;
- - увеличивается объем легких (возвращается к прежнему, нормальному уровню);



Когда человек нервничает, рука сама тянется к сигарете. Специалисты советуют вместо этого погрызть яблоко — этот процесс помогает снять нервное напряжение без вреда для здоровья. К тому же яблоки восполняют дефицит щавелевой кислоты и железа, которых так не хватает организму курильщика.



**Курение вредно!» — говорят,
Уж лучше посажу я сад.
Весной пусть яблони цветут
И птицы весело поют.**

*Каждый год, всем миром, дружно,
Отмечаем праздник тот.
В этот день сказать нам нужно,
Что бы здравствовал народ!*

**Сигареты брось, дружище!
Это зло не для тебя!
В день отказа от курения
В руку возьми яблоко!**

*«В день отказа от куренья
Брось отраву, не дыми!
От дурной своей привычки
Со всех ног скорей беги!»*



Информационный буклет
к Всемирному дню без табака