



Ты слышишь, подросток и взрослый народ?
Пусть тяга к куренью навеки умрет!
Ведь жизни не будет, где дым сигарет.
Одумайтесь, люди, и дайте ответ:
Скажите курению дружное: **НЕТ!**

Всемирный день без табака празднуется во всём мире каждый год 31 мая. Государства – Члены Всемирной организации Здравоохранения учредили Всемирный день без табака в 1987г, чтобы привлечь глобальное внимание к табачной эпидемии и поддающимся предотвращению смертям и болезням, которые она вызывает.



Курение – одна из распространённых привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. Это социальная проблема общества, как для его курящей, и не курящей части.



АРГУМЕНТЫ ПРОТИВ КУРЕНИЯ

- 1. Курение приводит к неизлечимым болезням.**
- 2. Курение разрушает организм**
- 3. Курение снижает физическую активность**
- 4. Курение портит цвет кожи.**
- 5. Никотин забирает свободу**



Добровольный осознанный отказ от сигарет – это преодоление серьезного психологического барьера, когда человек доказывает себе и окружающим, что он является хозяином своих действий, поступков и привычек. Когда состояние «могу бросить» переходит в фактическую форму «я это сделал», человек начинает понимать, что все проблемы, связанные с отвыканием от привычки курить – вполне преодолимы и не так страшны, как казалось раньше.



МУДРЫЕ МЫСЛИ

- Больше курите, освободите место для китайцев.
- Вы считаете, что здоровы, как лошадь и поэтому не бережёте своё здоровье. Скоро это пройдёт.
- Ограничивает вашу свободу только привычка курить.
- Пытать ребёнка – это курить в его присутствии.
- Тело – это ваш дом, не курите в нём.
- Курение убило больше, чем все войны.
- Дети и табачный дым – не друзья.
- Убей сигарету, спаси себе жизнь.
- Сигарета- это та же смертоносная пуля.
- Выдыхаешь –убиваешь других, вдыхаешь – себя.

**СТЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР,
ВЕДЬ ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ!!!**



Составитель: Михаил О.Н. библиотекарь
Саркеловского отдела МБУК ЦР «ЦМБ»

Саркеловский отдел МБУК ЦР «ЦМБ»

12+

**БЕЗ ТАБАКА
ПРЕКРАСНА
ЖИЗНЬ**



Информационный буклет

Всемирный день без табака!

Стой! Сигарету брось!
Кругом из дыма облака.
Курящих развелось.

Давайте мир от табака
избавим поскорей.
Ведь будет жизнь без сигарет
И чище и светлей.

Остановитесь, господа!
Подумайте! зачем?!
Избавим наши города
От табака совсем!

**п. Саркел
2021г.**