

Вот некоторые советы:

- Не носите с собой сигареты.
- Не покупайте сигареты блоками.
- Найдите себе друга, чтобы вместе бросить курить.
- Не докуривайте сигарету до конца.
- Не затягивайтесь сигаретой.
- Не курите на пустой желудок.
- Никогда не курите за компанию.
- Пейте больше жидкости - вода, соки, некрепкий чай.
- Займитесь физкультурой, спортом.
- Применяйте самовнушение.

Наш адрес:

х. Лозной, ул. Советская, 73

Тел: 43-4-72

Сайт МБУК ЦР «ЦМБ»: cimlabibl.ru

Чтобы идти в ногу со временем, предлагаем вам
QR-код сайта нашей библиотеки.



СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР



*Информационный буклет
к Всемирному дню без табака*

Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только полезные привычки требуют особого ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава.



Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркоманию. Даже один раз попробовав что-то, человек может попасть в зависимость, которая обернется для него большой бедой.

Самой распространенной вредной привычкой сегодня является табакокурение. Владимир Иванович Даль, русский лексикограф, пишет: «Табак – растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье».

Итак, давайте поговорим, почему подростки начинают курить:

- потому, что это модно, круто;
- за компанию;
- чтобы похудеть;
- чтобы казаться взрослее;
- из любопытства, просто так;
- из-за рекламы;
- заставили друзья;
- для успокоения нервной системы.

Как же курение сигарет влияет на организм?

Факты о вреде курения

1. Температура табачного дыма равна 50-60°. От горячего дыма десны заболевают, зубы портятся, желтеют.
2. При курении в организме разрушаются витамины С и В. Сопrotивляемость к заболеваниям снижается.

3. Во время курения выделяются пищеварительные соки, соляная кислота, вызывающие язву желудка.
4. Курящие чаще заболевают бронхитом, раком легких и туберкулезом.
5. Табачный дым в 4 раза более загрязнен токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.
6. Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи.
7. Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
8. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.
9. В одной сигарете содержится от 0,1 до 0,3 миллиграмма никотина, который во время курения проникает в кровь.
10. Одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут. Курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего.



Но это еще не все. Нельзя забывать о том, что при курении не может быть серьезных успехов в любом виде спорта, у курящих снижены резервы работоспособности, никотин ослабляюще действует на память, силу воли, необходимые в любом деле.

Однако это можно исправить, ведь занятия спортом, пребывание на свежем воздухе, проветривание помещения, закаливание организма - все это помогает отказаться от курения, быть здоровым телом и духом человеком.

Отказ от курения будет полезным и тем, кто сам хочет отказаться от курения, и тем, кто хочет помочь бросить курить другим. Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?