

ЧТО ДАЁТ ОТКАЗ ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ?

- ! улучшение собственного здоровья (лучшее ощущение вкуса пищи и запахов; улучшение цвета лица и уменьшение морщин; свежее дыхание и другое);
- ! избавление от неприятного запаха;
- ! экономию времени и денег.

БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО МОЖНО!

Для успешной борьбы с курением очень важно, чтобы желание прекратить курить было именно **СВОИМ** решением.

Несколько советов, помогающих в борьбе с курением:

- ! не поддерживать отношения или меньше общаться с людьми, с которыми ассоциируется процесс курения;
- ! общаться со спортсменами или просто людьми, которые не увлечены этой смертельной привычкой;

- ! заняться спортом или вести здоровый образ жизни. Занятие спортом помогает человеку бросить курить. Тренировки помогают очистить тело от вредных веществ, которые успели накопиться в организме во время курения. Наиболее эффективными занятиями, помогающими в борьбе с курением, являются: бег, фитнес, танцы, йога.

ПОМНИТЕ!

Ни одно живое существо не убивает себя добровольно, а мы это делаем, да ещё и возводя это в модную тенденцию. Курить – это не модно! Именно под таким девизом мы должны все жить!

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей,
подростков и их родителей
(круглосуточно)
8-800-2000-122**



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа –
Югры «Методический центр развития
социального обслуживания»

КУРИТЬ НЕ МОДНО!



**Памятка
для подростков
12+**

Сургут
2015

ЧТО ТАКОЕ ТАБАКОКУРЕНИЕ?

Табакокурение – это никотиновая зависимость, которая разрушительно воздействует на различные органы человека.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Табак (никотин) вызывает усиленную работу сердца, нарушает функции нервной системы, лёгких, печени, органов пищеварения, половых желёз.



Человек умрёт, если выкурит 20 сигарет в течение часа. А для подростков это число – в два раза меньше – 10 сигарет!

ТЕБЕ ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ ВЕРЬ, ЧТО:

Кальян – это безопасно и модно!

Один час курения кальяна равен 100 выкуренным сигаретам. Дым от кальяна влияет на организм человека до 6 часов. Так что кальян опасен и вреден для здоровья.

Электронная сигарета замена обычным сигаретам

Производители электронных сигарет в своих рекламных статьях пишут о превосходных свойствах сигарет и о содержании в картридже только очищенного никотина и вкусных добавок. Курильщику от этого не лучше, ведь электронная сигарета содержит никотин. Поэтому электронная сигарета не заменяет обычную сигарету.

Курение снимает стресс, успокаивает

Мнение о том, что курение расслабляет и успокаивает в корне неверно. Наоборот, курильщики больше подвержены депрессии и различным психическим расстройствам.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Для юношей

- ! Курение замедляет рост человека.
- ! Курящий человек не может быстро бегать и долго танцевать.
- ! Курящий человек ощущает боль гораздо острее, чем человек, не имеющий вредной привычки.
- ! Табачный дым способствует облысению.



Для девушек

- ! Курение убивает женскую красоту.
- ! От курения на зубах образуется налет, во рту появляется неприятный запах.
- ! У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с косоглазием и другое.

