

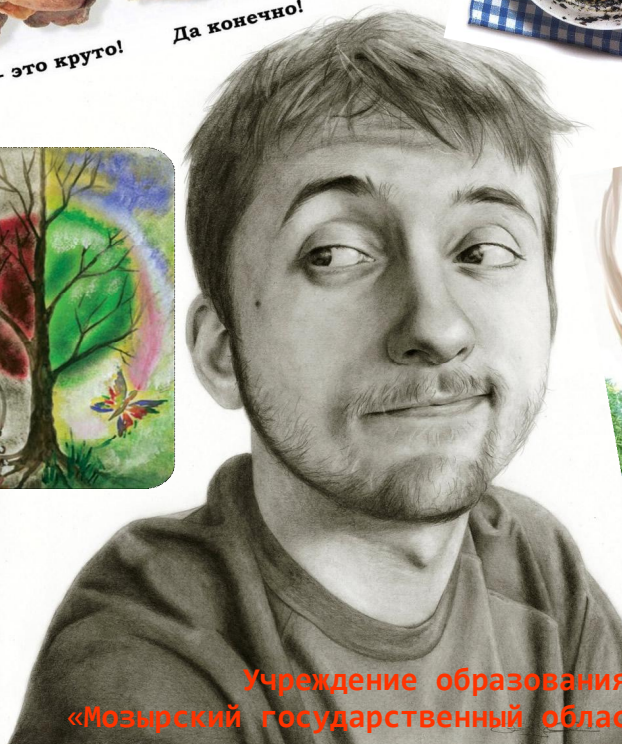
Курение – соблазн великий и ужасный

Курить?
А может, не курить!
Все же попробую!



Курить - это круто!

Да конечно!



Учреждение образования
«Мозырский государственный областной лицей»

*Я собираюсь посвятить оставшуюся жизнь
выяснению только одного вопроса – почему
люди, зная, как должно поступать верно,
поступают все же неверно*

Сократ

В мире курят около миллиарда человек – каждый третий на планете. Проглядывая большинство журналов, мы встречаемся с рекламой сигарет. Красивая упаковка, безупречный цвет, прекрасный шрифт. Хочешь универсальные, хочешь дамские – всё, что пожелаешь. Что же привлекает современную молодежь в этой траве, обвёрнутой бумагой? Наверное, чувства блаженства и удовлетворения, которые охватывают потребителей этого дурмана. Оно затуманивает реальность, скрывая определённые факты. Вначале сигарета представляет собой всего лишь «знакомую». Но, к сожалению, в таких отношениях с людьми она находится недолго. Лишь единицы, наделённые силой воли, могут дать ей отпор. А для подавляющего большинства она переходит в положение «подруги». Для некоторых она становится «лучшей подругой», которая помогает в трудную минуту. Такая сатисфакция продолжаться долго не может. Всем знакомо, что человек наделён свойством привыкания к окружающей среде, такой же процесс наблюдается при контакте человека с сигаретой. Большинство реклам скрывает то, что должен знать каждый:



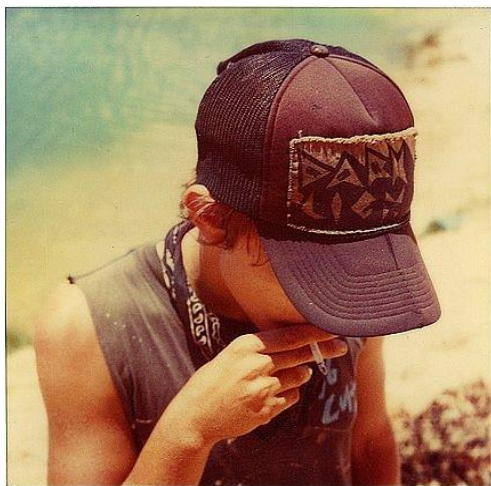
Жизнь, радость, смех, стремление к успеху – вот что должно быть девизом у здоровых людей.

Как здорово жить здоровой жизнью, радоваться каждому дню и не быть зависимым от чего-то. На продолжительность нашей жизни влияет множество факторов, которые отрицательно сказываются на её качестве. Один из них - курение.

У женщин так же, как и у мужчин, курение увеличивает риск заболеваний сердца, рака легкого, язвы желудка. Но курение приносит женщине еще и дополнительный вред: портится цвет лица, желтеют зубы, возникает дурной запах изо рта, быстро грубеет голос. **Вместе с табачным дымом увядает и сама женщина.** Так стоит ли за такое сомнительное удовольствие платить женственностью, красотой?



**Мы надеемся, что вы сделаете
правильные выводы.**



80% регулярно курящих детей сохраняют эту привычку, став взрослыми. Если ребенок выкурил хотя бы 2 сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь. Курящие люди живут на 6 – 8 лет меньше, чем некурящие. Курение – это медленное самоубийство.



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

*Лишь безумный человек
Сокращает сам свой век,
Сам себе курильщик враг,
Не спасти его никак.*

*Сигареты покупаешь –
Дату смерти приближаешь.
В день копейка пачка сигарет –
Минусуй десяток лет!*



РЕКОМЕНДАЦИИ «КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ»

Подготовительный этап:

- ✓ разработа́й для себя убедительную мотивацию к отказу от курения;
- ✓ назначь день окончательного отказа от курения

Основной этап

- ✓ Перебори острое желание закурить;
- ✓ Заменяй сигареты фруктами: лимон, яблоки, киви.

Если не получится бросить курить, то прибегни к использованию никотинсодержащих средств:



- никотиновые пластыри
- жевательные резинки
- ингаляторы
- иглотерапия



НЕ КУРИТЕ И...

- Ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет.
- Вы будете выглядеть лучше, кожа будет чище, цвет лица розовым, а зубы – белыми, одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом.
- Ваши близкие и любимые будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма.
- У Вас на 90% уменьшится риск умереть от рака легких, на 75% - от хронического бронхита и эмфиземы легких, на 25% - от болезней сердечнососудистой системы, меньший риск развития злокачественных новообразований.
- У Вас будут здоровые дети!





МИФЫ:

1

КУРЯТ ВСЕ.

2

КУРЕНИЕ НЕ
ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ.

3

КУРЯЩИЙ ВРЕДИТ
ТОЛЬКО СЕБЕ.

4

КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ
УЛУЧШЕНИЮ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

5

ЛЕГКИЕ СИГАРЕТЫ АБСОЛЮТНО БЕЗВРЕДНЫ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ.

6

УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА НЕ ПРИВОДИТ
К УПОТРЕБЛЕНИЮ ДРУГОГО НАРКОТИКА.

7

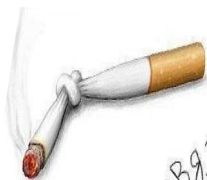
НЕТ ПРОБЛЕМ БРОСИТЬ КУРИТЬ.

РЕАЛЬНОСТЬ :

- 1 **НЕТ, ЭТО НЕ ТАК.**
✓ Сейчас в обществе моден здоровый образ жизни.
- 2 **НЕ ВЕРНО.** В табачном дыме содержится более 4000 химических элементов. Более 60 из них вызывают различные заболевания.
- 3 **ТАБАЧНЫЙ ДЫМ ОПАСЕН И ДЛЯ «ПАССИВНЫХ КУРИЛЬЩИКОВ».**
✓ Пребывание «пассивного курильщика» в течение часа в накуренном помещении равносильно выкуриванию 4-х сигарет.
- 4 **НЕТ.** Чем больше человек курит, тем больше нужно сигарет для того, чтобы сосредоточиться, но это приводит к ухудшению энергетических процессов головного мозга.
- 5 **АБСУРД!** Переход на сигареты со сниженным уровнем содержания смолы и никотина вызывает резкое увеличение их потребления. Безвредных сигарет не существует!
- 6 **ГЛУПОСТИ.** Курящие дети в 3 раза больше употребляют алкоголь, в 8 раз чаще начинают курить марихуана и в 22 раза чаще начинают употреблять кокаин.
- 7 **НЕ ПРОСТО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ.** По данным Всемирной организации здравоохранения только одному из 100 курильщиков удаётся отказаться от вредной привычки.



Сделайте свой осознанный выбор – выберите жизнь!



ЗАВЯЗЫВАЙ!

Решительное
«НЕТ»
табакокурению!

Теперь я
сделал свой
выбор - хочу
жить!!!

Власть над
собой –
высшая власть

Друзья,
жить – это
здорово!

ДЫШИ СВОБОДНО И ЛЕГКО!

Авторы: Балабанова Елена Сергеевна (16 лет),
Заболотная Ольга Сергеевна (16 лет),
ПО 00 «БРСМ» Учреждение образования
«Мозырский государственный областной лицей»

