

*...Не пейте вина, не
огорчайте своего
сердца табачищем, и вы
проживете
столько, сколько прожил
Тициан.*

И. П. Павлов



*Примечание. Итальянский живописец
Тициан жил около 1476/77–1576 гг., то есть
ровно сто лет.*

**Брось курить, тебе под силу!
Хочешь, чтобы лучше было?
Пробовал? Не получилось?
Значит, что-то не сложилось.
Может, друг не поддержал?
Но себе ты слово дал?
Что ж, почаще отвлекайся,
Выбросить все постарайся,
Что напомнило б тебе
О курении – беде.
Жуй морковку и конфеты,
И жевачку «Никоретта».
Свою тягу одолей,
Будь здоров и не болей!**



**Ваш социальный педагог
Скворцова О.С.**

**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13
им. А.В. Суворова**

**БЕЗ КУРЕНЬЯ СМОЖЕШЬ,
ЗДОРОВЬЕ - ДОРОЖЕ!**



**ст.Дмитриевская
МО Кавказский район**

Советы психолога.

- ✚ Помните, бросить курить под силу каждому!
- ✚ Пробовали? Не получилось? Разберитесь в причинах неудачи. Возможно, решение не было продумано до конца? Или Вас не поддержали?
- ✚ Сообщите о своем решении как можно большему количеству людей: друзьям, знакомым, родственникам. Ваше чувство ответственности за принятое решение и его исполнение возрастет.
- ✚ Не бросайте «навсегда». Начните с одного дня, добавляя постепенно другой день, третий и т.д. И так до победы над собой и своей привычкой.
- ✚ В намеченный день постарайтесь отвлечься, заняться чем-нибудь интересным с некурящими друзьями.
- ✚ Постарайтесь выбросить все, что могло бы напомнить о курении.
- ✚ Жуйте жевательную резинку (но без сахара), мятные конфеты, семечки, морковку – все то, что может вас отвлечь от курения.
- ✚ Наметьте для себя выполнение давно запланированных и таких нужных целей. Помните при этом, что курение мешает выполнению поставленных задач.
- ✚ Всегда помните, что, одолев тягу к курению, вы сможете решать и другие жизненно важные задачи. Не забывайте, что так учитесь управлять своей судьбой и идете к своему жизненному успеху!

«Помоги себе сам»

- 🌀 Во-первых, прежде чем рука нащупала сигарету, спроси себя, хочешь ли ты курить. Чаще всего оказывается, что движение было просто автоматическим. Соблюдение этого простого правила позволяет заядлым курильщикам сократить число выкуриваемых сигарет примерно вдвое.
- 🌀 Во-вторых, не кури на ходу, поднимаясь по лестнице или в гору. Как можно дольше не кури после значительной физической нагрузки, тем более во время выполнения физической работы или физических упражнений, потому, что в это время дыхание очень интенсивно и находящиеся в табаке канцерогены, которые являются непосредственной причиной рака, попадают в самые отдаленные части легких.
- 🌀 В-третьих, не кури на голодный желудок, особенно по утрам, так как продукты сгорания табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь. По той же причине не кури во время еды.
- 🌀 В-четвертых, предпочитай сигареты с фильтром, не докуривай сигарету до конца, выбрасывай ее недокуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество

канцерогенов и никотина; еще лучше выбрасывай сигарету сразу после 2–3 затяжек.

- 🌀 В-пятых, подсчитывай количество выкуренных за день сигарет, старайся, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера; время от времени устраивай дни без курения.

Дым сигареты часто сладок,

да результат уж очень гадок!



Педагог- психолог: Сигарева Е.А.