

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Выработайте четкую установку на отказ от курения.
- Определите точную дату отказа от курения.
- Заручитесь поддержкой близких, коллег.
- Убедите друга (подругу) бросить курить вместе с вами.
- Уберите подальше пепельницы, не носите зажигалки и спички.
- Избегайте тех мест и тех компаний, где вы обычно курили.
- Ставьте для себя только конкретные цели: не курю день, не курю неделю, не курю месяц и т.д.
- Заведите копилку для «не прокуренных» денег.
- Увеличьте количество потребляемой жидкости до 1,5-2 литров в сутки.
- В питании отдайте предпочтение низкокалорийным и кисломолочным продуктам.
- Увеличьте свою физическую активность.
- Не забывайте о таких гигиенических процедурах, как контрастный душ и теплая ванна перед сном.
- Для уменьшения тяги к курению хорошо поможет жевание овощей и фруктов, нарезанных мелкими кубиками.
- Снять напряжение и раздражительность помогут настои из валерьяны и пустырника, а так же прием поливитаминов и аскорбиновой кислоты.
- Приемы самомассажа хорошо снимают тягу к курению.



## ПОМНИТЕ:

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ – ПРОЦЕСС ТВОРЧЕСКИЙ, СДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО ТАКОЕ, ЧТО ПОДОЙДЕТ ИМЕННО ВАМ.**

**ВЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ.  
ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!**

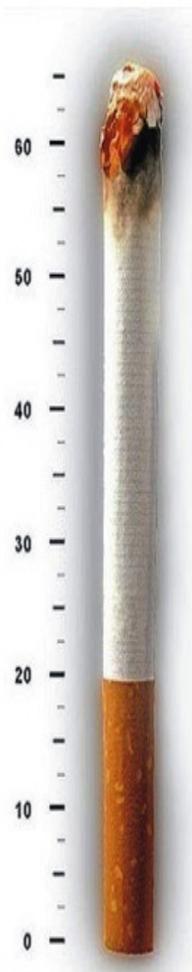


**Авторы:**  
Зав. библиотекой ГБПОУ «ПГУ»  
Володина Т.В.  
Библиограф  
Данилина О.В.

## ВРЕМЯ БРОСАТЬ КУРИТЬ



Биологи России сошлись  
во мнении:



- 1 сигарета сокращает жизнь на **15 секунд**;
- 1 пачка сигарет - на **5 минут**;
- кто курит **1 год** - теряет **3 месяца** жизни;
- кто курит **4 года** - теряет **1 год** жизни;
- кто курит **20 лет** - теряет **5 лет** жизни;
- кто курит **40 лет** - теряет **10 лет** жизни.

### Какое влияние курение оказывает на организм человека?



Вред табака доказан. Ученые выявили, массу ядовитых веществ, пагубно влияющих на организм человека. Это и *никотин*, и *мышьяк*, и *бензол*, и *формальдегид*, *аммиак*, *цианистый водород*, *оксиды азота*, *пестициды*, *бензопирен*, *кадмий*, *фенолы* и много чего еще.

Все они влияют на нервную систему, на дыхательную систему, на сердечно-сосудистую систему, на органы пищеварения, на кости, а так же, на эндокринную и репродуктивную систему.

*К 2030г. от курения ежегодно будет умирать 10 млн человек.*

Никотин — наркотик, поэтому ваши вкусовые рецепторы и обоняние притупляются. Самая страшная сторона курения состоит даже не в том, что оно наносит ущерб вашему здоровью и бьет по карману, а в том, что оно деформирует вашу психику. Вы начинаете изыскивать любые правдоподобные оправдания тому, почему продолжаете курить.

Табак всех сортов ядовит, все сорта его разрушают здоровье человека.

Если табак вреден для взрослых, то для подростков, организм которых еще не вполне развит, он вдвойне вреден.

Отвыкнуть от курения хоть и трудно, но все же можно. Стоит только решиться. (Б. Сигал – ДМН)

Табак задерживает рост у курящей молодежи.

