

**Причины, по которым
нужно отказаться от
курения:**

- Я хочу иметь здоровый внешний вид.
- У меня нет на это лишнего времени.
- Курение мешает заниматься спортом.
- Я найду, на что потратить свои деньги.
- Мне не нравится запах сигарет.
- Я хочу, чтобы у меня были здоровые дети.
- Я хочу быть успешным.
- Я хочу быть здоровым.
- Я хочу быть красивой.
- Я хочу быть счастливым.

дети милосердие любовь
наука
семья карьера друзья музыка
спорт мир жизнь
история искусство
У ТЕБЯ
ЕСТЬ
ВЫБОР
красота добро
благотворительность

ГКУ «КЦСОН В ЛЕСКЕНСКОМ
МУНИЦИПАЛЬНОМ РАЙОНЕ» МТЗ СЗ
КБР

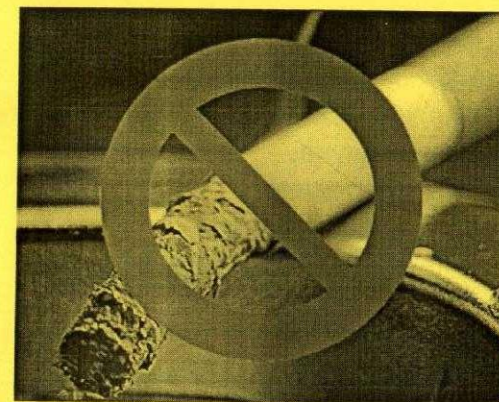
с.п. Анзорей, ул.Хамгокова, 22.

Телефон: 88663995741

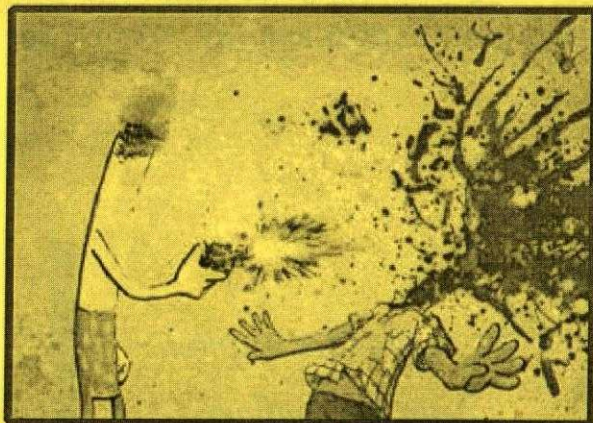
Эл. почта: kcsnles@list.ru

ГКУ «КЦСОН В ЛЕСКЕНСКОМ
МУНИЦИПАЛЬНОМ РАЙОНЕ» МТЗ СЗ КБР

*31 мая – Всемирный
день без табака.*



**Человек с сильной волей
никогда не начнет
курить!**



*Плата за детское и
подростковое курение:*

- задержка роста;
- задержка общего развития;
- нарушения процессов обмена веществ;
- снижение слуха;
- снижение зрения;
- нервные расстройства;
- снижение умственных способностей.

1 сигарета сокращает жизнь на
15 минут.

1 пачка сигарет – на 5 часов.

Кто курит один год, теряет 3
месяца жизни.

Кто курит 4 года – теряет один
год жизни.

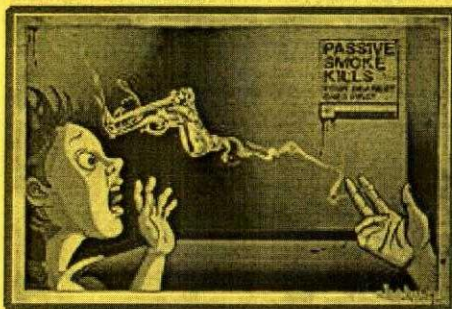
Кто курит 20 лет – 5 лет.

Кто курит 40 лет – 10 лет.

Советы психологов как противостоять давлению товарищей

- *Просто сказать «нет» без объяснения.*
- *Отказаться и объяснить причины отказа.*
- *Отказаться и уйти.*
- *Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».*
- *Не обращать внимания на предложения закурить.*
- *Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.*
- *Постараться избегать курящих компаний.*

«Курение - медленное самоубийство»



Скажи себе : «Нет!»

*Прекращать дурные привычки
надо сразу.*

*Занятия спортом укрепляют волю,
делают человека бодрым, здоровым,
отвлекают его от вредных
наклонностей.*

Человек с сильной волей никогда

не начнет курить

31 мая Всемирный день без табака



Борьба с курением

Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – курение – 500 долларов штраф.
Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.

Франция – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

Россия-12 декабря 2005 года Государственная Дума Российской Федерации приняла Закон о запрете курения в общественных местах.