

Решение

Дорогой друг!
Ты еще молод! И для тебя может быть великим соблазном курение кого-либо из твоих товарищей, эдаких «героев», выпускающих дым колечками... Не поддавайся слабости! Будь самостоятельным и не станешь подражателем такого «героя». Знай, что начав курить, ты довольно быстро втянешься в эту вредную привычку, избавиться от которой трудно.



-Избавиться от привычки курить постараюсь немедленно;

-Подумаю о занятиях спортом;

-Постараюсь научиться говорить «НЕТ», когда мне предлагают дурное.



- Если мне предложат закурить,
- Я отвечу:
- Скажу твердо «Нет»!
- Сменю тему
- Пошучу
- Проигнорирую

с. Пестравка, ул. Полевая 23
2- 22-71

Кабинет профилактики наркомании
Регионального социопсихологического центра
в Пестравском районе

Жизнь прекрасна
без табачного
дыма!



Почему я никогда не буду курить:

1. Курящие ученики хуже усваивают учебный материал.
2. Курение влияет на здоровье:
 - желтеет кожа, портятся зубы;
 - курящий человек подвержен стрессу;
 - идет отставание в физическом развитии; замедляется рост;
 - нарушается обмен веществ;
 - появляются аллергические заболевания.
3. Самые тяжелые последствия курения проявляются в зрелом возрасте, когда обнаруживается рак легких, сердечно-сосудистые и другие заболевания.



**Вместе с дымом от тебя уходит здоровье, которое очень трудно вернуть.
Еще не поздно подумать об этом!**

9 способов не курить:

- Рисовать
- Петь
- Кататься на велосипеде
- Плавать
- Танцевать
- Бегать
- Учиться
- Завести животное
- Гулять

«Мне бесконечно жаль людей, чьи жизни истле-ли на кончике сигареты»

академик Углов



Буклет «Жизнь прекрасна без табачного дыма» размещен на сайте
ГБУ ЦППМСП м.р. Пестравский Самарской области
по адресу: <http://psiholog-centr.ucoz.ru/prof.pub>
