Дорогой друг!

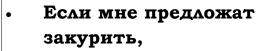
Ты еще молод! И для тебя может быть великим соблазном курение кого-либо из твоих товарищей, эдаких «героев», выпускающих дым колечками... Не поддавайся слабости! Будь самостоятельным и не становись подражателем такого «героя». Знай, что начав курить, ты добыстро вольно втянешься в эту вредную привычку,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



Решение

-Избавиться от привычки курить постараюсь немедленно;

- -Подумаю о занятиях спортом;
- -Постараюсь научиться говорить «НЕТ», когда мне предлагают дурное.



- 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:

- 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
 - \bullet Гулять

«Мне бесконечно жаль людей, чьи жизни истлели 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