

МКУК «ШАБЕЛЬСКАЯ СЕЛЬСКАЯ БИБЛИОТЕКА»  
ШАБЕЛЬСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ  
ЩЕРБИНОВСКОГО РАЙОНА

**«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ДОЛГО  
ЖИТЬ - СИГАРЕТЫ  
БРОСЬ КУРИТЬ»**

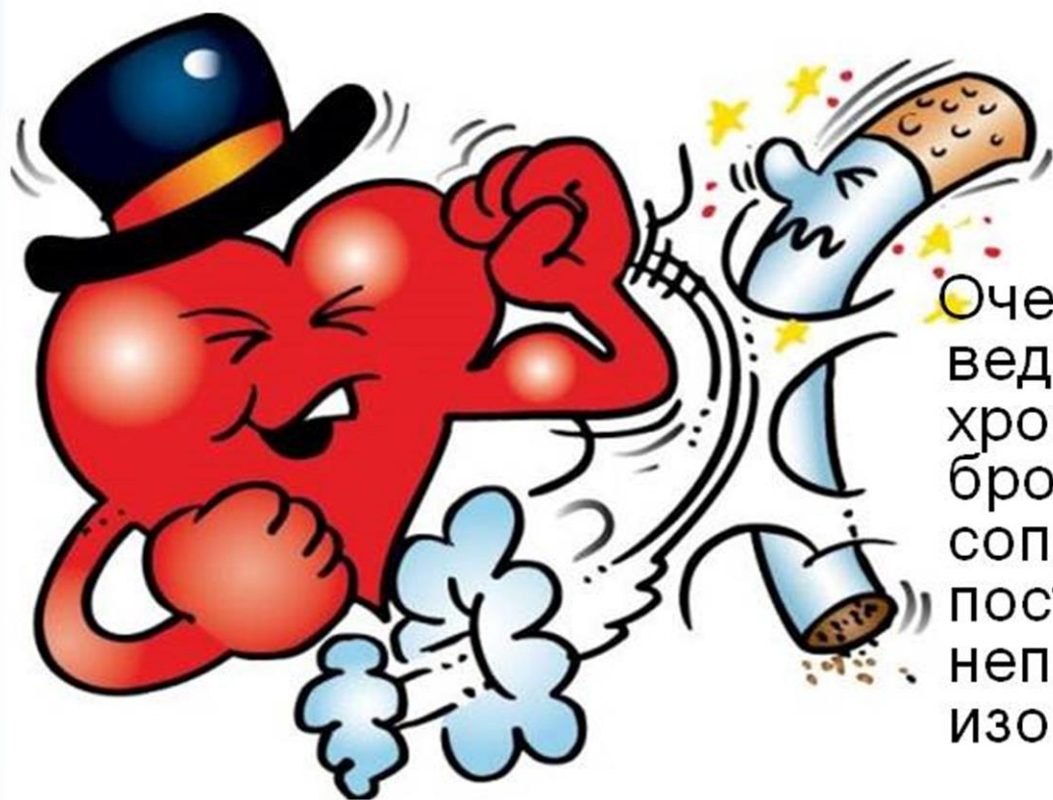
**ЧАС ПОЛЕЗНОГО СОВЕТА**

**Я** ~~**ПЛОХО**  
**ТВ**  
**В**~~

**КУРЕНИЯ**

# **ЧЕМ ВРЕДНО КУРЕНИЕ?**

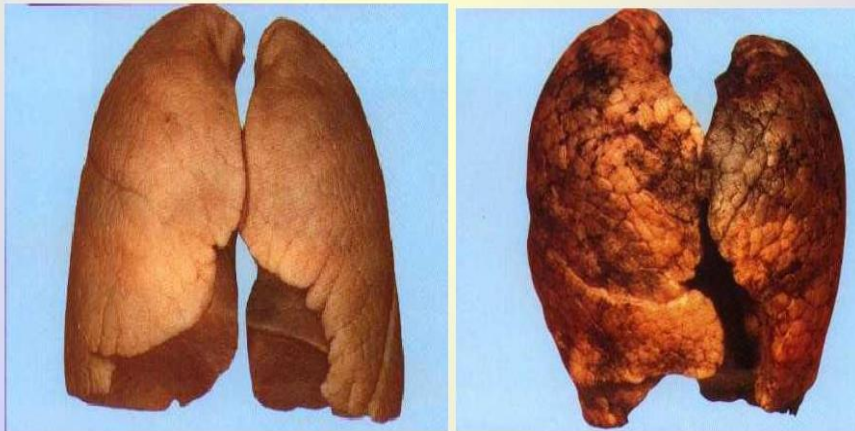
**НИКОТИН** - ОДИН ИЗ СИЛЬНЕЙШИХ ИЗВЕСТНЫХ ЯДОВ, В ХОЗЯЙСТВЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КАК ИНСЕКТИЦИД. ПОСЛЕ ПРОНИКНОВЕНИЯ СИГАРЕТНОГО ДЫМА В ЛЕГКИЕ, НИКОТИН ПОПАДАЕТ В МОЗГ УЖЕ ЧЕРЕЗ СЕМЬ СЕКУНД. ПОСТОЯННОЕ И ДЛИТЕЛЬНОЕ КУРЕНИЕ ТАБАКА ПРИВОДИТ К ПРЕЖДЕВРЕМЕННОМУ СТАРЕНИЮ. НАРУШЕНИЕ ПИТАНИЯ ТКАНЕЙ КИСЛОРОДОМ, СПАЗМ МЕЛКИХ СОСУДОВ ДЕЛАЮТ ХАРАКТЕРНОЙ ВНЕШНОСТЬ КУРЯЩЕГО - ЖЕЛТОВАТЫЙ ОТТЕНОК БЕЛКОВ ГЛАЗ И КОЖИ, ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ ЕЕ УВЯДАНИЕ. КРОМЕ ТОГО, ПРИ КУРЕНИИ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЗАМЕТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА, ВОСПАЛЯЕТСЯ ГОРЛО, КРАСНЕЮТ ГЛАЗА.



Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта.

"Хочешь жить - бросай курить"

Легкие не курящего человека. Легкие курящего человека.

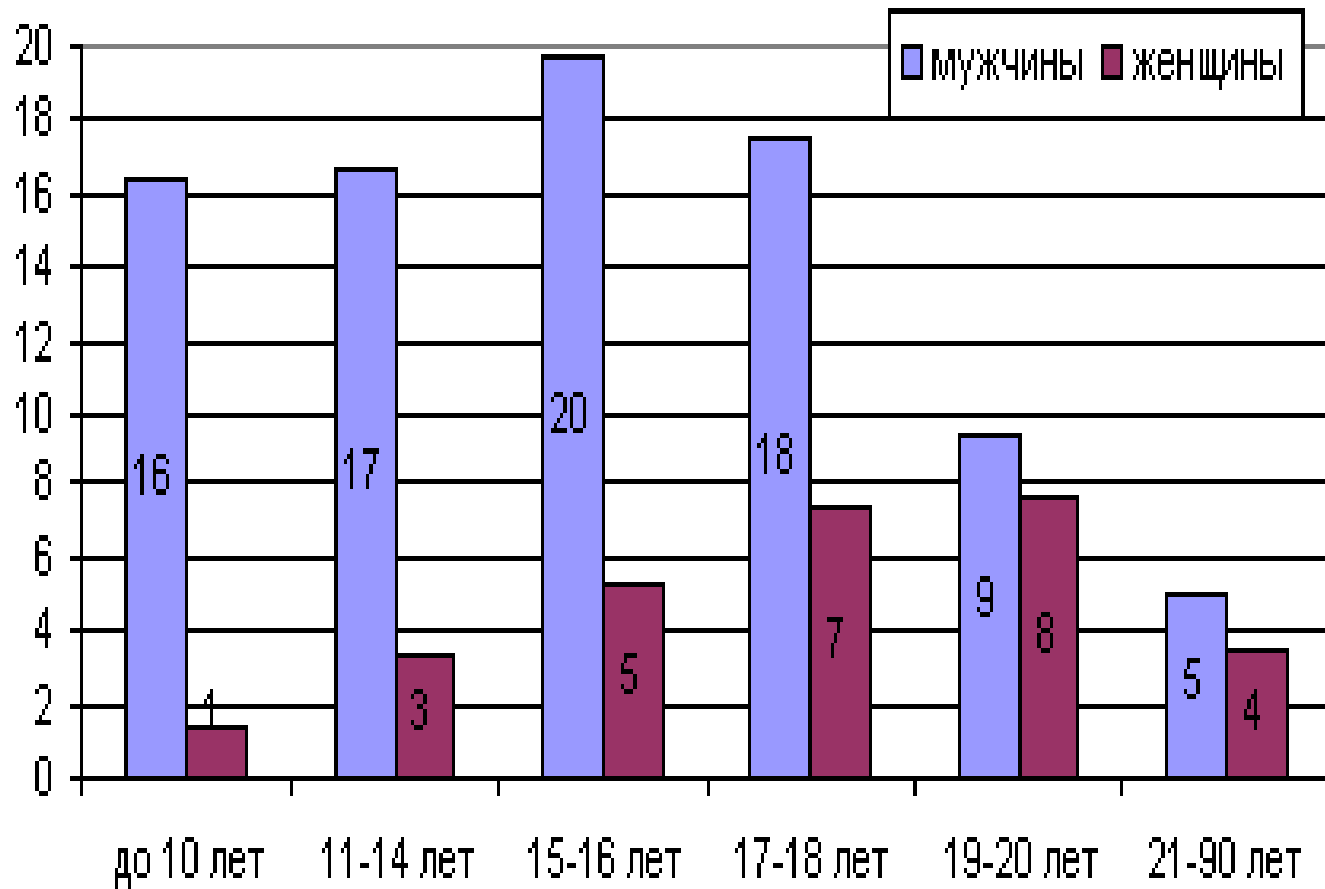


## **ВРЕД КУРЕНИЯ:**

**1. ИЗЛУЧЕНИЕ  
ЧЕЛОВЕКА ДО  
КУРЕНИЯ.**

**2. ИЗЛУЧЕНИЕ  
ЧЕЛОВЕКА ПОСЛЕ  
ОДНОЙ  
ВЫКУРЕННОЙ  
СИГАРЕТЫ.**

## В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ВПЕРВЫЕ ПОПРОБОВАЛИ ЗАКУРИТЬ



## **ПОДГОТОВКА К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ**

- ✓ **ТЩАТЕЛЬНО ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СВОИ ПРИСТРАСТΙΑ.**
- ✓ **ПОДСЧИТАЙТЕ ВСЕ СИГАРЕТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ОБЫЧНО ВЫКУРИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ.**
- ✓ **ПОСВЯТИТЕ ДВЕ-ТРИ НЕДЕЛИ АНАЛИЗУ ТОГО, КОГДА И ПОЧЕМУ ВАМ "НУЖНЫ" СИГАРЕТЫ.**

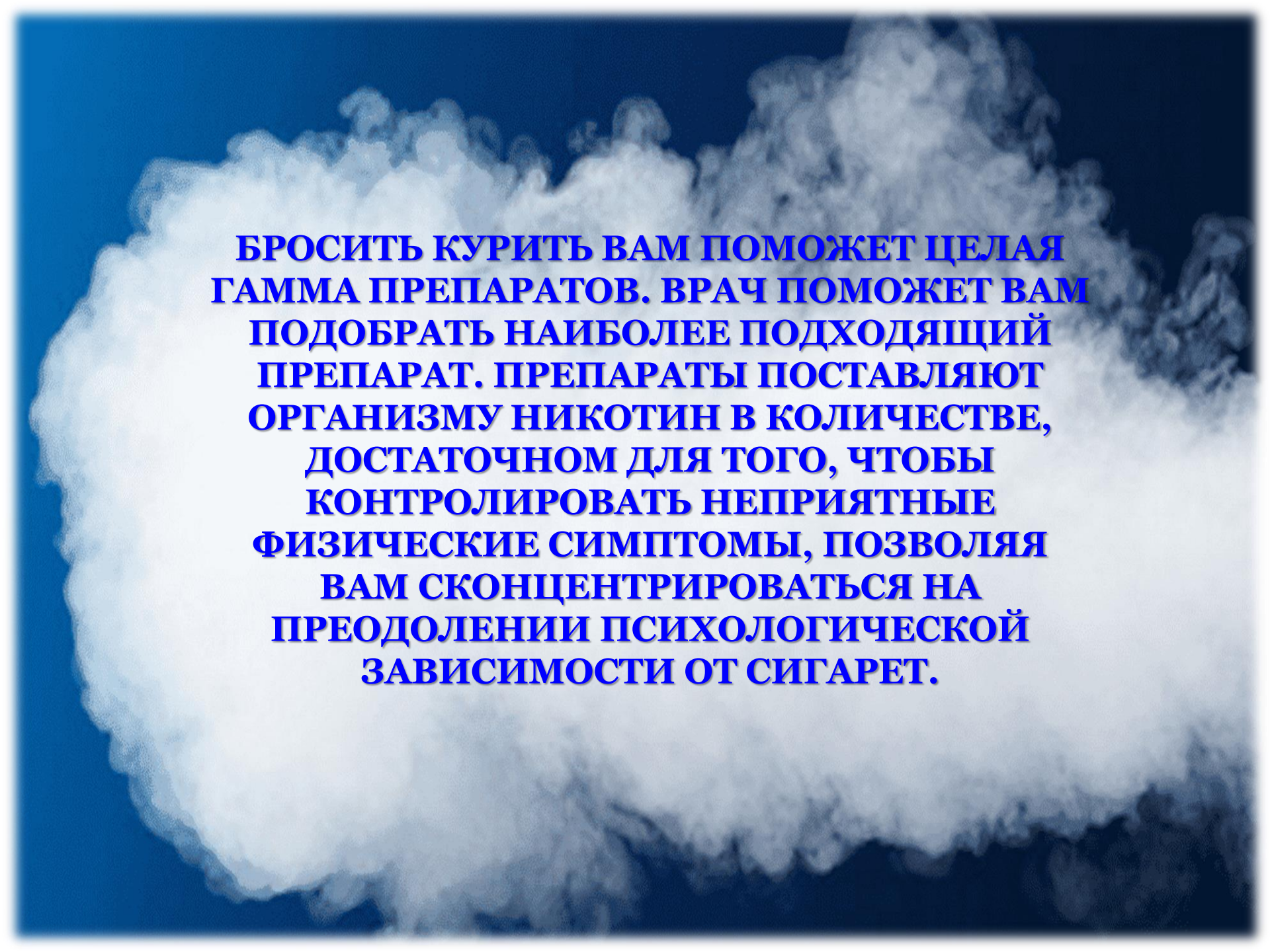
**ТАКОЙ АНАЛИЗ ПРИВЫЧЕК - ХОРОШИЙ СПОСОБ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ.**



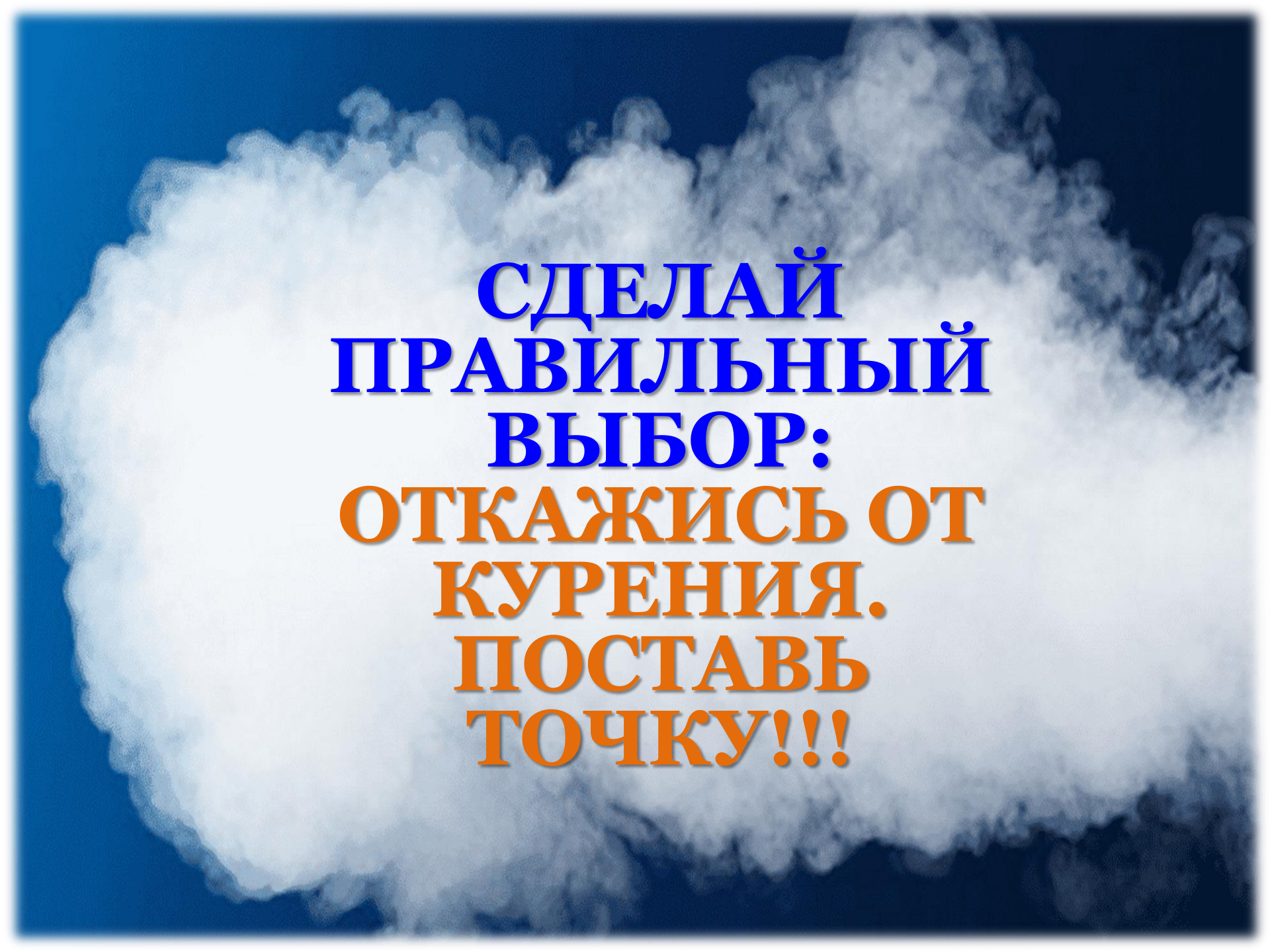
**✓ ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ, КОГДА ПЕРЕСТАНЕТЕ КУРИТЬ, И ОТМЕТЬТЕ ЕГО В КАЛЕНДАРЕ.**

**✓ ИЗБЕГАЙТЕ ПРИ ЭТОМ СИТУАЦИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ЗАТРУДНИТЬ ВАМ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ. В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ХОРОШО БЫ УГОВОРИТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, ЧТОБЫ ОН БРОСИЛ КУРИТЬ В ЭТО ЖЕ ВРЕМЯ.**





**БРОСИТЬ КУРИТЬ ВАМ ПОМОЖЕТ ЦЕЛАЯ  
ГАММА ПРЕПАРАТОВ. ВРАЧ ПОМОЖЕТ ВАМ  
ПОДОБРАТЬ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЙ  
ПРЕПАРАТ. ПРЕПАРАТЫ ПОСТАВЛЯЮТ  
ОРГАНИЗМУ НИКОТИН В КОЛИЧЕСТВЕ,  
ДОСТАТОЧНОМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ  
КОНТРОЛИРОВАТЬ НЕПРИЯТНЫЕ  
ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ, ПОЗВОЛЯЯ  
ВАМ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА  
ПРЕОДОЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИГАРЕТ.**



**СДЕЛАЙ  
ПРАВИЛЬНЫЙ  
ВЫБОР:  
ОТКАЖИСЬ ОТ  
КУРЕНИЯ.  
ПОСТАВЬ  
ТОЧКУ!!!**