

## **Почему важно отказаться от курения?**

День отказа от курения — это не только о здоровье тела, но и о силе вашего духа, умении принимать самостоятельные решения и быть уверенными в себе.

Внутри каждого из нас есть сила — говорить: «НЕТ», когда что-то не нравится или кажется опасным. В этот день мы учимся использовать слова, которые делают нас сильнее: «Нет, я так не хочу», или «Я предпочитаю быть здоровым и веселым!».

Обучаясь говорить «нет», вы укрепляете свою внутреннюю уверенность и становитесь примером для других!

Важно напоминать себе, что здоровье, энергия и хорошее настроение — это наши друзья!

Когда мы выбираем активность, творчество и позитив — мы наполняем свою жизнь яркими красками и становимся сильнее психологически.

Помните, что каждый ваш день — это новая возможность стать лучше. Отказавшись от курения, вы делаете шаг навстречу яркой, интересной, полной энергии жизни! Ваша задача — быть сильными, уверенными и заботиться о себе.



Педагог-психолог Москоленко Д.В.

МБУ ДО ЦРТДЮ 2025-2026уч.год