

ЗАЩИТИМ НАШИХ ДЕТЕЙ



**КУБАНЬ - КРАЙ УМНЫХ,
СИЛЬНЫХ И ТРЕЗВЫХ!**



*Помните, что рядом с Вами есть
всегда люди, готовые Вам помочь!*

ГБУЗ «Наркологический диспансер»
министерства здравоохранения
Краснодарского края
т. (861) 245-45-02

WWW.NARCO23.RU

Министерство здравоохранения
Краснодарского края

**ПАМЯТКА
ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ**



ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТАБАКА = ПОТЕРЯ СВОБОДЫ

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

1. Подростку необходимо знать всю правду о табаке и курении. Вот некоторые факты:

- установили, что люди, начавшие курить до 25-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, а те, кто начал курить после 25 лет умирают от рака легких в 3 раза чаще.

- в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением, пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год!

2. Нужно знать, что, несмотря на рекламу, фильмы и сериалы, в которых любимые герои могут курить, большинство подростков, молодых людей, взрослых и спортсменов не курят.

3. Займись физическими упражнениями или любимым видом спорта, или спортивными танцами. От этого тройная польза: польза для здоровья; прекрасно проведешь свободное время; ты найдешь

друзей, с которыми у тебя будут общие интересы, например, спорт.

4. Не трать деньги на "дым". У курильщиков траты на табак составляют не менее 15 тысяч рублей в год, а то и более.

5. Нужно знакомиться с новыми людьми и находить новых друзей, но при этом следует оставаться свободным и независимым от их давления. Не обязательно курить "за компанию" лишь потому, что твои друзья или другие люди курят. Так как курить тебе или не курить — это твой выбор, а не твоих друзей. Не они решают за тебя, а ты сам должен решать. Не курить - означает сделать выбор в пользу здоровья. Настоящие друзья должны это понимать и уважать твой выбор.

6. Не окажись в клетке под названием "табак". Курение — это клетка, куда легко попасть, но тяжело выбраться. И уже не ты, а сигарета руководит тобой. Помни, что никотин есть в любых сигаретах, сигарах и он вызывает зависимость. Будь свободным от табака. Распоряжайся своей жизнью сам и не разрешай сигарете распоряжаться ею.

7. Если ты уже начал время от времени курить или делаешь это постоянно, настало время бросать курить. В этом двойная польза: огромная польза для здоровья и ты сберегаешь много денег. К тому же, если ты не куришь, то у тебя красивый, здоровый вид; от тебя и от твоих волос, одежды и изо рта приятно пахнет; у тебя белые зубы и сияющая улыбка. Всегда делай выбор в пользу здоровья!

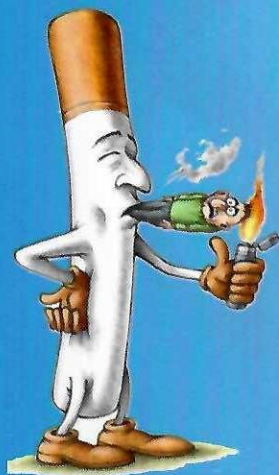


И помни, ты не один со своей проблемой, если ты не можешь справиться с ней самостоятельно, тебе помогут специалисты.

По всем интересующим Вас вопросам Вы можете проконсультироваться по телефонам

8(861) 245-45-02
WWW.NARCO23.RU

ГБУЗ «Наркологический диспансер»
министерства здравоохранения
Краснодарского края



НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ ТАБАКА = ЗДОРОВЬЕ+УСПЕХ