

## Как же бросить курить?

- ♦ Запомни, решение должно быть четко сформулированным и твердым. Поэтому ко дню “X” нужно начать морально готовиться заранее. Освободи дом от пепельниц, сигарет и всего того, что может напомнить о курении.
- ♦ Несмотря на кажущую несерьезность подобных рекомендаций, они имеют принципиальное значение, ведь курение – это привычка. Поэтому удаление из обихода курительных атрибутов поможет разорвать порочный круг самой привычки.
- ♦ Что бы занять рот или руки при появлении желания закурить, запасайтесь карамелью, семечками, или жевательной резинкой.
- ♦ Расскажи знакомым о принятом решении сложно отказаться от решения, о котором знают все. Вообще лучше бросать курить в компании.
- ♦ Как и при любой другой наркотической зависимости, бросившего курить возникает «синдром отмены»
- ♦ Раздражительность, слабость, расстройство сна и в тоже время быстрая утомляемость и потливость обеспечены начинающим «некурильщикам» на 2-3 недели
- ♦ Чтобы быстрее «вымыть» токсические вещества, пей до 3-4 литров в день.
- ♦ Не увлекайся чаем и кофе. Стимулируя головной мозг, они пробуждают и дремлющую тоску по сигаретам
- ♦ Если появляется непреодолимое желание закурить,

сделай глубокий вдох и задержи дыхание на 10 секунд.

- ♦ **Самые трудные—первые недели!**
- ♦ **Если ТЫ не куришь неделю**, тебя конечно еще тянет к сигаретам, но уже улучшился цвет лица, пропал неприятный запах от кожи и волос
- ♦ **Если ТЫ не куришь месяц**, тебе стало легче дышать, исчезли головные боли, повысилась вкусовая чувствительность.
- ♦ **Если ТЫ не куришь уже пол года**, пульс стал реже, ты можешь задерживать дыхание на длительное время, значит, ты в хорошей форме.
- ♦ **Если ТЫ не куришь год**, тебе удалось сэкономить на курении значительную сумму и опасность «табачных заболеваний» стала для тебя такой же как и для некуривших людей.
- ♦ **Если ТЫ не куришь больше года и не будешь курить никогда**, то ТЫ доказал себе и окружающим что у ТЕБЯ сильная воля, что ТЫ- зрелая личность .

**Всегда помните,  
что ваша жизнь  
в ваших руках!**

2017год

По заказу администрации ГАПОУ СО  
«Каменск-Уральский

радиотехнический техникум»

разработал студенческий пресс-центр

«На радиоволне»

**«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ  
РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ-  
ТЕХНИКУМ»**



**Профилактика  
курения**

г.Каменск-Уральский,

ул. Ленина, 6

Телефон: 8 (3439) 31-72-51

[www.kypt.ru](http://www.kypt.ru)



## Почему подростки курят?

- ♥ По статистическим данным разных стран, курят 60% мужчин и 20% женщин систематически курят.
- ♥ Основной причиной курения является любопытство. В старших классах школ, ПТУ, среди студентов первых курсов - около 25% ребят стали курить из любопытства.
- ♥ Другая причина употребления табака- подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25% детей. В курящих семьях-более 50% детей.



- ♥ Часть ребят начинает курить очень рано, чаще с пятого класса. Половина этих ребят курит из-за стремления к приключениям, необычности, таинственности: надо раздобыть спички, спрятаться в укромном месте... вторая половина подражает товарищам по школе и двору, причём как правило, более старшим.
- ♥ В распространении курения среди девушек играет роль мода. Девушек интересует не столько акт курения, сколько вся процедура курения. Начало курения у девушек связано с кокетством стремлением к оригинальности желанием нравиться!

## Курить не круто!!!

Средний курильщик тратит на сигареты около 3500 рублей в год. Прикиньте что бы Вы могли сделать м такими деньгами!

- 1000 раз спеть в караоке.
- Устроить мировую вечеринку.
- Сделать пожертвования на благотворительность. Вот этим вы действительно сможете помочь людям которым правда нужны люди!
- Купить 1400 саженцев и засадить 3 гектара земли березами, соснами, и другими деревьями.

Скучно, Ты скажешь но если каждый год будешь откладывать на банковский счет по 3500 рублей да и +5% начисления то у ТЕБЯ через 20 лет будет 73500 рублей. С такой суммой ты способен на многое!!!!

**МЫ  
ВЫБИРАЕМ  
ЖИЗНЬ**