

31 мая

"Всемирный день без табака"

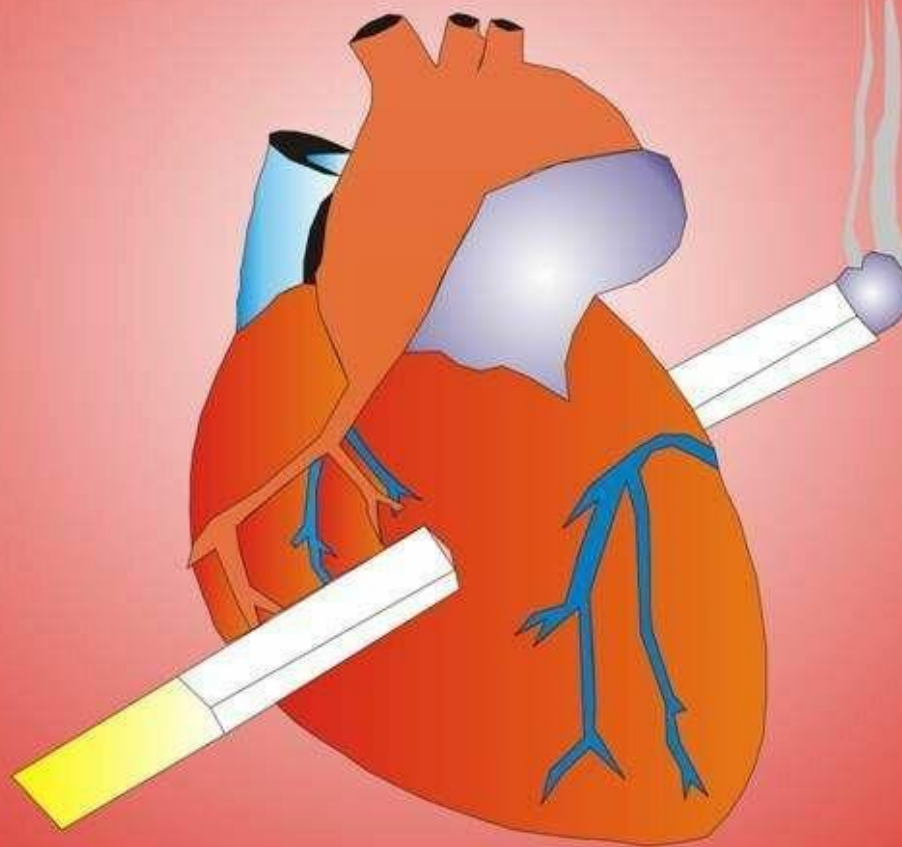
**Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,**

**Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.**



**Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!**

не прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!



Памятка для родителей

- ◆ Родители должны первыми бросить курить
- ◆ Родители должны помочь ребёнку отвлечься от привычки курить. Как? (Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения)
- ◆ Не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что всё получится, если человек чего-то хочет
- ◆ Не бояться компании своего ребёнка, а помогать и его друзьям бороться с соблазном курения



ПАМЯТКА

Бонусы для некурящих

31 МАЯ – ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.
ЧЕМ НЕ ПОВОД ОСТАВИТЬ ВРЕДНУЮ ПРИВЫЧКУ В ПРОШЛОМ!

Сотрудники газеты «Знамя труда» не курят и призывают своих читателей вести здоровый образ жизни. В преддверии Дня отказа от курения мы собрали несколько бонусов, которые получит человек, отказавшись от пагубной привычки.



Кожа приобретает красивый оттенок, человек выглядит здоровее и моложе



Прилив сил и энергии



Уровень холестерина постепенно снижается



Со временем репродуктивная функция женщин приходит в норму



Значительно улучшается зрение благодаря частичному восстановлению закупоренных сосудов глазного дна.



Повышается иммунитет



Человек чувствует себя бодрее, веселее, здоровее



Раны, царапины заживают в разы быстрее



Экономия финансов



Заметно снижается риск импотенции

Итак, человек, отказавшись от курения (и не важно, произошло это 31 мая или в любой другой день в году) улучшает свое здоровье, положение в обществе, образ жизни и мыслей.

Борьба с курением



В России повсеместно запрещено курение во всех общественных местах, запрещена продажа табака несовершеннолетним, запрещено рекламирование табачных изделий.



В стране введён запрет на курение во Дворцах спорта, манежах, залах, бассейнах. Запрещено курение в лечебно-профилактических учреждениях, во многих видах транспорта, в столовых, ряде кафе и ресторанов, а также в других общественных местах.

Категорически запрещается курение в школах и других учебных заведениях,



Как не начать курить



1. Ни в коем случае не поддаваться соблазну. Всегда должна быть сформирована твердая установка: « Всегда только «НЕТ» курению».
2. «НЕТ!» безделью. «НЕТ» праздному времяпровождению.
3. Уметь выбирать себе друзей и товарищей.
4. Воспитать в себе твердость при отказе попробовать сигарету. Никому не объяснять причину своего отказа.

ТАБАК – ЗАБАВА ДЛЯ ДУРАКОВ. ГЁТЕ.

