

**В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ  
ВАМ ПОМОГУТ:**

Круглосуточный телефон психологической помощи  
62-16-16

Центр психолого-педагогической помощи  
62 - 12 - 66

Городской наркологический диспансер  
66-88-22

Комитет по делам молодежи  
61-23-40

Центр содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения  
69-48-74

Межрайонный Прокопьевский отдел Управление Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков по Кемеровской области  
62-24-81  
62-24-61

**МБОУ ДОД «Центр дополнительного образования детей»  
653047, г. Прокопьевск, ул. Обручева, 65  
т.: 69-48-74, [zdodprk@mail.ru](mailto:zdodprk@mail.ru)**

Управление образования администрации города Прокопьевска  
МБОУ ДОД «Центр дополнительного образования детей»

**«Не погибни из-за невежества!»**



Центр содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательных учреждений

Прокопьевск, 2012

### Основания для того, чтобы не курить

Решить не курить легко. Все, что ты должен сделать, это рассмотреть факты. Гораздо больше оснований для того, чтобы не курить, чем для того, чтобы курить. Ниже приведены некоторые факты.

### Мифы о курении

**МИФ:** Курение вовсе не так опасно, как говорят некоторые.

#### РЕАЛЬНОСТЬ:

Курение сигарет играет большую роль в развитии многих заболеваний: рак легких, сердечные заболевания, эмфизема; 90% всех случаев рака легкого у людей, которые курили;

Каждая выкуренная человеком сигарета, уносит 6 минут жизни;

Курящая во время беременности женщина рискует осложнениями беременности;

*Люди, живущие вместе с курящими, чаще болеют ОРВИ.*

**МИФ:** Курение не беспокоит людей, пока они не станут стариками.

#### РЕАЛЬНОСТЬ:

Курение наносит тебе вред сейчас;

Курение оставляет желтизну на твоих зубах и пальцах, а также ведет к преждевременным морщинам;

Возможности физической активности у курильщиков падают из-за действия углекислого газа в крови;

Курение меняет вкусовую чувствительность и способность восприятия запахов;

Человек, который курит по пачке сигарет в день, потратит в год до 100 долларов на сигареты;

Если ты куришь, то твоя одежда, волосы и дыхание будут пахнуть дымом.

**МИФ:** Большинство людей курят сигареты.

#### РЕАЛЬНОСТЬ:

Курят меньше людей, чем принято думать;

Только 12% подростков курят;

Только 30% взрослых курят;

#### *Тебе предложили сигареты - как сказать «нет»:*

Назови причину. Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь курить: «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».

Будь готов к различным видам давления. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

Сделай это просто для себя. Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи «Нет».

Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа от сигарет.

Дружи с теми, кто не употребляет спиртное, сигареты. Твои настоящие друзья не будут уговаривать тебя курить сигареты, пить спиртное и не будут делать ЭТО сами.

### Советы бросающему курить

☺ Лучший способ бросить курить, никогда не начинать!

☺ Заполни все свое время полезными делами.

☺ Возникающие всплески желания отравиться табачным дымом делятся не более 2 – 3 минут. Отвлеки себя: *попей маленькими глотками холодную воду; погрызи семечки или веточку черемухи; пожуй жевательную резинку; съешь дольку чеснока, о неприятном запахе не стоит беспокоиться, он ничуть не хуже табачного.*

☺ Избегай пассивного курения.

☺ Заменяй часть сигарет на пустышки с надписями болезней, вызываемых курением (инфаркт, инсульт, туберкулез, рак, импотенция), пользуйтесь этой пачкой пока не бросите курить.

☺ Если твое решение бросить курить осознанное и твердое – успех гарантирован!