

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ— РАССКАЖИТЕ ВСЕМ

Дайте ответы на вопросы анкеты
«Что вы знаете о вреде
курения» («верно» – «неверно»):

Одна из главных причин курения
подростков – желание «быть как все».

Верно

Некурящие вынуждены страдать от
заболеваний дыхательной системы в
результате пассивного курения.

Верно

Курение помогает расслабиться, когда
человек нервничает.

Неверно

В легких человека, выкуривающего
каждый день в течение года по пачке
сигарет, оседает один литр табачной
смолы.

Верно

Физические упражнения нейтрализуют
вред, наносимый курением.

Неверно

Одной сигареты вполне достаточно,
чтобы участился пульс, повысилось
кровяное давление и нарушились
нормальное кровоснабжение и циркуляция
воздуха в легких.

Верно

Большинство курящих получают от
курения удовольствие и не собираются
бросать курить.

Неверно

Курение является одной из основных
причин заболеваний сердца.

Верно

Большинство подростков в состоянии
бросить курить в любое время.

Неверно

Нет ничего страшного в том, что
подростки «балуются» сигаретами, если
они оставят это занятие до того, как
курение превратится в привычку.

Неверно



Это важно знать!

Что делать , если возникает желание закурить:

Встаньте, начните двигаться, займитесь чем-нибудь, позвоните кому-нибудь по телефону, измените обстановку.

Растирайте ушные раковины до легкого покраснения.

Посмотрите на часы в момент появления желания закурить, и вы увидите, что надо удержать себя всего несколько минут, после чего желание слабеет или проходит вовсе.

Используйте технику релаксации. Сделайте медленный и глубокий вдох, считая до 5, так же медленно на счет 5 выдохните. Повторите 5 раз. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. На последнем вдохе задержите дыхание и зажгите спичку. Задерживайте дыхание, пока она горит, а затем загасите ее медленным выдохом и вдавите спичку в пепельницу, как сигарету.



Институт развития образования
Ивановской области,
г. Иваново, ул. Б.Воробьевская, д. 80

Эл. почта: ioiro@rambler.ru

Скажи «НЕТ» курению!



Иваново, 2017

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Закон о противодействии курению
*Федеральный закон от 23.02.2013
N 15-ФЗ (ред. от 28.12.2016) «Об
охране здоровья граждан от
воздействия окружающего табачного
дыма и последствий потребления
табака»*

Закон устанавливает запрет курения табака на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта; запрет продажи табачной продукции несовершеннолетним и несовершеннолетними, запрет потребления табака несовершеннолетними, запрет вовлечения детей в процесс потребления табака.



Полезные советы Как отказаться от предложенной сигареты

Есть надежный и приемлемый способ остаться независимым и сохранять свое здоровье – не начинать курить. Для этого следует научиться противостоять давлению со стороны предлагающих закурить, зачастую это предложение поступает к новичку в компании.

Ответ на предложение закурить должен быть четким и определенным, тогда он наиболее эффективен. Если ты все-таки дорожишь своим здоровьем, то предлагаем несколько вариантов отказа от сигареты:

Мне нельзя, я недавно болел, курить мне вредно.

От меня будет плохо пахнуть, моя собака учует, она не выносит запаха табака.

Нет, я не могу себе позволить.

Я предпочитаю чистый воздух.

Не нахожу в этом никакого удовольствия.

Ты же знаешь, я ни как все. Я без комплексов, и когда у меня что-то не получается, я не хватаюсь, как вы, за сигарету, лучше в спортзал на тренажеры.

**Нет никакой смелости в том,
чтобы пробовать сигареты.
А вот если человек сумел
в компании отказаться,
значит, у него действительно
есть смелость и воля.**

«Прочитайте» картинки и составьте рассказ о вреде курения



комплексов, и когда у меня что-то не получается, я не хватаюсь, как вы, за сигарету, лучше в спортзал на тренажеры.