

Это важно знать!

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*



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**

Телефон: 8(4932) 38-47-12, 38-63-44
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

