

Пробуем бросить курить...

- **Спланируйте отказ от курения и поставьте себе задачу его выполнить.**
- **Назовите причины, почему вы решили бросить курить, чтобы вспоминать их, когда станет трудно.**
- **Постирайте и почистите одежду, чтобы она не пахла табаком.**
- **Избегайте стрессов, расслабляйтесь с помощью горячей ванны, кинофильмов, компьютерных игр или занятий в спортзале**
- **Если вы беспокоитесь о своем весе – не переedayте. Отмечайте в календаре дни и даже часы, которые вы выдержали без сигарет.**
- **Экономленные на сигаретах деньги откладывайте в копилку, потом потратите на что-то полезное.**
- **Думайте о хорошем, почаще напоминайте себе, что вы контролируете ситуацию и это ваш выбор - не курить!**
- **Попросите своих друзей не курить при вас.**
- **Если вам предлагают сигарету, всегда говорите: «Спасибо, я не курю».**

По совести скажи, зачем ты куришь?

По совести скажи, зачем ты куришь?
Ты знаешь, что куренье - это яд,
Но так беспечно жизнь свою ты губишь,
Дымя "опалом", "мальборо" куря.
Твой лютый враг не знает сожаленья,
Он организм ломает день и ночь,
А ты, мой друг, за сигарету платишь дважды
Деньгами, и здоровеем своим.
Бросай курить! И ты окрепнешь сразу,
И потечёт по жилам голубая кровь.
Бросай курить! И нервы крепче станут, и
вместо сердца пламенный мотор!



МБОУ «СОШ № 2»
г. Тарко-Сале Пуровского района
629850, ЯНАО, Пуровский район,
г. Тарко-Сале, ул. Мир, д. 7а
Социальный педагог:
Ирина Владимировна Демченко

МБОУ «СОШ № 2»
г. Тарко-Сале Пуровского района

**Курить или не курить?
Вот в чём вопрос...**



**Наше здоровье -
в Ваших руках!!!**

Курение опасно для вашего здоровья! Каждый представляет себе будущее по – своему, но согласитесь, что самое привлекательное во взрослой жизни – это возможность самостоятельно принимать решения, а не делать то, что тебе говорят. Однако же далеко не все могут сделать правильный выбор. Порой это бывает очень трудно. Особенно если человек не располагает всей необходимой информацией. Ты стоишь перед выбором: «Курить или не курить?» А может, ты уже куришь? «Строго говоря...» Никотин – бесцветный быстродействующий яд, содержащийся в табачном дыме. В сельском хозяйстве никотин применяется для уничтожения вредителей, а в ветеринарии – для борьбы с паразитами.

Воздействие никотина на организм человека

Свойства табачного дыма, поступающего в организм: никотин, угарный газ, синильная кислота, аммиак, радиоактивные вещества и другие вещества.

Головной мозг	Ухудшается кровообращение мозга: головные боли, утомление, ухудшение памяти.
Ротовая полость	Разрушение зубов, рак губы, языка, потеря вкусовых ощущений.
Трахея	Воспаление слизистой оболочки зева, трахеи, рак гортани, трахеи.
Сердце	Спазм сосудов, инфаркт миокарда.

Легкие	Хронический бронхит курильщика, эмфизема, рак.
Печень	Нарушение обмена веществ.
Желудок	Гастрит, язва, рак.
Половые железы	Снижение половых функций.

«Новый взгляд»

Некогда среди заболевших раком легких преобладали мужчины, но сейчас картина резко меняется. Еще в 1987 году рак легких обошел рак молочной железы в списке летальных исходов от рака у женщин. Предполагается, что около 2010 года количество летальных исходов от рака легких у женщин достигнет своего пика. Кроме того, курение повышает риск развития у женщин и других разновидностей этой болезни.

Хорошие новости для тех, кто решил бросить курить

Итак, ужасов пока достаточно. Теперь давайте взглянем на то, какую пользу вы себе принесете, когда решите бросить курить раз и навсегда:

Через 12 часов: Организм начинает стремительно восстанавливаться после последней выкуренной сигареты, содержащие окиси углерода и никотина в нем снижаются, сердце и легкие начинают восстанавливаться.

Через 24 часа: Снижаются ваши шансы получить сердечный приступ.

Через 48 часов: Возвращаются чувства обоняния и вкуса, начинает улучшаться работа легких. Возможно, вы будете

кашлять больше обычного: это ваши легкие выбрасывают скопившиеся вредные вещества.

Через 3 месяца: Улучшается кровообращение, восстанавливается активный кислородный обмен. Вам гораздо легче дышать и выполнять физические упражнения.

Через 9 месяцев: Вы кашляете гораздо реже, ваше дыхание перестает быть неглубоким и прерывистым. Также улучшается деятельность иммунной системы.

Через год: Вы вдвое меньше, чем курильщик, рискуете получить заболевание сердца.

Через 5 лет: Вы наполовину снижаете свой риск заболеть раком легких, органов ротовой полости и гортани. Ваш риск инсульта и заболеваний сердца приближается к уровню некурящих.

Через 10 лет: Ваш риск заболеть раком легких сравнялся с риском некурящего.

Через 15 лет: Ваш риск умереть от заболевания, вызванного курением, такой же, как если бы вы никогда не курили.

Словом, преимущества отказа от курения потрясают - нам даже кажется, что вы смело, можете обойтись без анализа плюсов и минусов своего пристрастия. Едва ли найдется довод для того, чтобы травить свой организм всевозможными ядами. Ваше тело и разум научатся жить и процветать без никотина, и вы научитесь регулировать свое эмоциональное состояние без помощи табака.