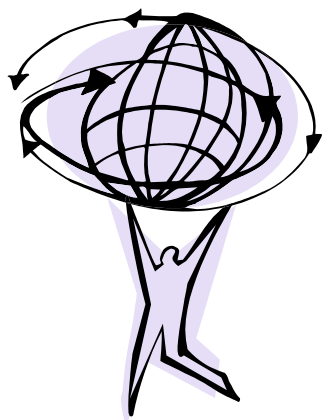
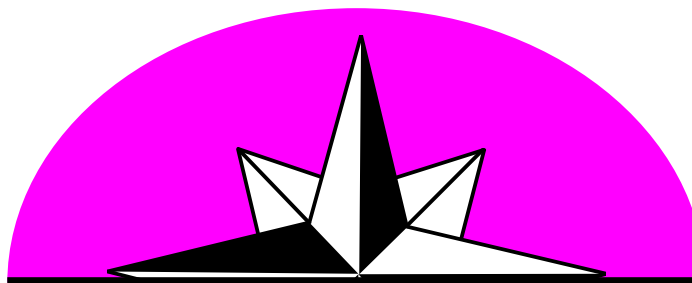


Мои аргументы против курения

- Курение разрушает организм.
- Курение приводит к неизлечимым болезням.
- Курение снижает физическую активность.
- Курение портит цвет кожи.
- Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.



Подари своему ребенку
весь мир! Без наркотиков,



Памятка родителям!

Как не пропустить опасные признаки?

- Изменения в привычках и образе жизни.
- Резкие перепады настроения в короткий промежуток времени.
- Отказ обсуждать свои проблемы.
- Поздние возвращения домой.
- Необъяснимые отлучки из дома.
- Неспособность определить время своего отсутствия.
- Потеря аппетита или чрезмерное употребление пищи.
- Страстная потребность в сладком.
- Приступы сонливости.
- Безосновательные требования увеличения денег на карманные расходы.
- Пропажка из дома ценных вещей.
- Внезапно возникшая привычка часто проветривать свою комнату, использовать освежитель воздуха.
- Раздражительность, скрытность, враждебность, замкнутость, угрюмость, подавленность, беспокойство.

ВНИМАНИЕ!

Многие из перечисленных признаков употребления наркотиков совпадают с типичными особенностями подросткового поведения.

Юрасовская сельская библиотека

396674, сл. Юрасовка, пл. Победы, 24

Ольховатского района,

Воронежской области

Телефон с/администрации: 8
(47395) 43-2-30,
43-2-35
Факс: (47395) 43-2-35

Нет такого органа, который
бы не поражался табаком!

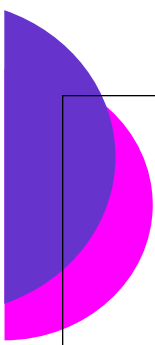
Курить—здоровью вредить!



Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

Л. Толстой

Юрасовская с/ библиотечка



Безвредного табака не бывает.

Курение – это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, тем более опасная, что многие просто не принимают ее всерьез.

Почему вы курите ?

- А. Чтобы поддерживать себя в форме.
- Б. Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.
- В. Я испытываю удовольствие от того, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.
- Г. Я закуриваю, если почему-то расстроен.
- Д. Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.
- Е. Я курю автоматически, не задумываясь о причинах.
- Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.
- З. Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.
- И. Мне просто приятен запах табака.
- К. Я закуриваю, когда волнуюсь.
- Л. Когда я курю, то мне как будто чего-то не хватает.
- М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.
- Н. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.
- О. Смотреть на дым от сигареты мне доставляет удовольствие.
- П. Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.
- Р. Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.
- С. Иногда случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурил ее автоматически, неосознанно.

1 группа мотивов

- А + Ж + Н – мотив стимулирования.
- Б + З + О – мотив удовольствия от самого процесса курения.
- В + И + П – расслабление, удовольствие, поддержка.

Вывод:

Вы можете легко избавиться от курения

2 группа мотивов

- Г + К + Р – снятие напряжения, питание бодрости.
- Д + Л + С – неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость.
- Е + К + Р – привычка.

Вывод:

Вам необходимо усилие воли

*“Табак приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации”*

О. Де'Бальзак.

Русский лексикограф В.И.Даль в своем словаре пишет: “Табак - растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье... Табачник – торгующий табаком. Встарь на Москве табачникам носы резали”.

ИЗ ИСТОРИИ ТАБАКА

12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову (хотя сейчас мы знаем - это была Америка), жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение, “петум” - так они его называли. После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда – во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака – привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали нос, уши, ссылали в дальние города. А в Англии по указанию Елизаветы II (1585 г.) курильщиков приравнивали к вора и водили по улице с веревкой на шее.

Но Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, стимулирует и успокаивает. Табачные листья использовались как лечебное вещество (в виде настоя, капель, пилюль, экстрактов), они часто вызывали тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

А что касается Петра I, то славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер до срока.

РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

1. ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.
2. Назначьте день отказа от сигарет.
3. Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.
4. Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.
5. Посоветуйтесь с врачом.
6. Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь чем-нибудь, хотя бы положите в рот леденец).

7. Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.

8. Пейте больше соков и воды.

9. Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

Сколько бы вам ни было лет 13-30-60, сигарету не брать!

Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно.

Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

ЧТО ВЫИГРЫВАЕТ ЧЕЛОВЕК, ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ?

- через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания;
- после первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность;
- за полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится реже, уже можно задерживать дыхание на долгое время, а значит, человек в хорошей форме;

Нет такого органа, который бы не поражался табаком!

Юрасовская сельская библиотека
396674, сл. Юрасовка, пл. Победы, 24
Ольховатского района,
Воронежской области

Телефон с/администрации: 8(47395) 43-2-30,
43-2-35
Факс: (47395) 43-2-35