

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

Курение приводит к негативным последствиям в физическом и умственном развитии. К физическим последствиям относится:

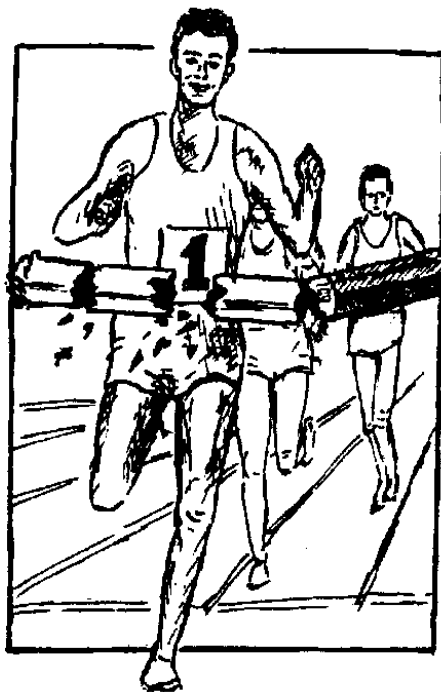
- Снижение темпов роста организма;
- Нарушение обмена веществ;
- Снижение темпов прибавки веса;
- Быстрая утомляемость;
- Низкий иммунитет;
- Повышение внутриглазного давления;
- Нарушения зрения;
- Нарушения слуха.

К умственным нарушениям относят:

- Нарушения слуха;
- Нарушения объёма памяти;
- Уменьшение скорости запоминания и приобретения новых навыков;
- Ухудшение концентрации;
- Появление нервных расстройств.



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ



МАОУ «Школа №58» КГО

*«Мне нестерпимо жаль
жизней, истлевших на
кончике сигареты».*

Ф.Г. Углов

*Школа—
территория
без курения*


Мы против курения

6 В КЛАСС

Мотивы, из – за которых подростки начинают курить:

- Из любопытства.
- Чтобы казаться взрослее.
- За компанию.
- Чтобы похудеть.
- Потому что модно.



Советы для тех, кто решил бросить курить!

- Сообщи своим друзьям, родителям, родственникам, что ты освобождаешься от курения.
- Найди себе друга, с которым вы вместе освободитесь от этой привычки.
- Выясни, откуда берется желание закурить, займи себя в этот момент чем-нибудь другим.
- Выбери определенный день, соберись с духом - просто не кури.
- Не носи с собой сигареты.
- Выброси все, что напоминало бы тебе о курении (пепельницу, спички, сигареты).
- Постарайся заменить сигареты физическими упражнениями, прогулками.
- Помни, что если ты сможешь не курить, ты научишься распоряжаться своей судьбой. Тебе будет проще принимать важные решения.
- В конце недели сосчитай деньги, сэкономленные на сигаретах.



Если ты хочешь...

- Сохранить свое здоровье;
- Состояться в жизни как личность;
- Выглядеть молодо и привлекательно;
- Всегда быть в хорошей спортивной форме;
- Родить и вырастить здоровых детей;
- Не быть рабом вредной привычки,
- Твой выбор - никогда не начинать курить.