



*Есть два надёжных способа
навсегда избавиться от
повышенного риска
возникновения заболеваний,
связанных с курением:
-не начинайте курить!
-если вы курите-бросайте!!*

Хочешь самоутвердиться или быть похожим на кумира? Ищешь новых ощущений? Делаешь всё наперекор родителям? Есть необратимое последствие необдуманных поступков – подорванное здоровье.

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР



Выбирай здоровье! Избавь себя от табачной зависимости!

Пришло время изменить своё отношение к табаку и признать, что **НЕКУРЕНИЕ – МОДНО**. Пусть ярким примером вашей индивидуальности станет то, что вы не курите!!

Всегда с вами- специалисты отдела психолого-педагогического сопровождения и воспитательной работы.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж» (ГАПОУ «НГТК»)



*Спасибо, не курю!
И вам не советую!*

2023 год

Пять причин бросить курить

Первая и главная – здоровье.

О вреде никотина и смол на организм пишут даже на сигаретных пачках.

Вторая причина – здоровье ваших близких. Пассивное курение, когда некурящий человек вынужден дышать сигаретным дымом, наносит организму вред не меньший, чем курение активное.

Третья причина – сугубо экономического плана. Если покупать сигареты ежедневно или блоками, привыкнув к этой статье расходов, то кажется, что на вашем бюджете курение отражается не значительно. Попробуйте подсчитать сумму, уже израсходованную на сигареты – за последний год, два, три. Впечатляет? Новый компьютер можно купить, особо не напрягаясь

Четвертая причина – отношение. Курильщик вполне осознанно меняет общение с близкими людьми на общение с сигаретой.

Пятая причина – внешность. У курильщиков желтые зубы и подушечки пальцев, вялая и морщинистая кожа.

Курение – привычка из прошлого



**Курить или не курить?
Сделай правильный выбор сам!
Запомни-настоящие друзья всегда
будут уважать твою позицию!**

**31 мая -Всемирный день против
курения!**

Мифы о курении

Миф: «Курение вовсе не так опасно, как говорят некоторые»

Реальность: Медики утверждают: курение является одной из наиболее частых причин смертности и заболеваемости в стране;
– курение сигарет повышает риск развития рака легких;

– курящая во время беременности женщина рискует осложнениями беременности;
– вдыхание дыма чужой сигареты является опасным. Это значит, что даже находиться в одной комнате с курящими - опасно.

– люди, которые живут вместе с курящими, в той же мере рискуют заболеть раком легких и другими «болезнями курильщиков»;

Миф: «Последствия курения не беспокоят людей, пока они не станут стариками».

Реальность: Курение наносит вред тебе уже сегодня, сейчас.

1. Уже сегодня - желтизна на твоих зубах и пальцах, которая может никогда не пропасть, преждевременные морщины;

2. Уже сегодня - снижение умственной активности;

3. Уже сегодня – неприятный отталкивающий при общении запах от твоей одежды, волос, дыхания;

4. Уже сегодня – снижение физической выносливости в связи с нарастанием поражения сердечной мышцы и легких;

Миф: «Большинство людей – курят».

Реальность: Курит меньше людей, чем принято думать, а процент курильщиков в цивилизованных странах – снижается год от года.

