

18 ноября День отказа от курения

Зависимость от табака признана одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества - никотиноманией. Из-за него ежегодно умирает около пяти миллионов людей. По оценкам, при сохранении существующих тенденций к 2020 г. никотин будет ежегодно приводить к преждевременной смерти десяти миллионов человек.

Ждем вашего активного участия

7 ноября конкурс рисунков и сочинений "Вырастем без табака!"

7 ноября оформление стенгазеты «Осторожно... Табачный дым...»

ноября мероприятие «Курить – здоровью вредить!!!»

ноября тренинг «Откажись от курения»

ноября акция «Детство – территория без табака!!!»

Здоровья Вам!

МОУ ДОД «Газ-Салинский ДЮЦ»

1 пачка сигарет это..

- снижение трудоспособности
- подавление умственных способностей
- преждевременное старение
- сердечная недостаточность
- ишемия
- гипертония
- инфаркт миокарда
- атеросклероз
- стенокардия
- хронический бронхит
- эмфизема легких
- рак легких
- рак гортани
- рак почек
- гастрит
- язва желудка
- внезапная смерть

В среднем
у человека
3120



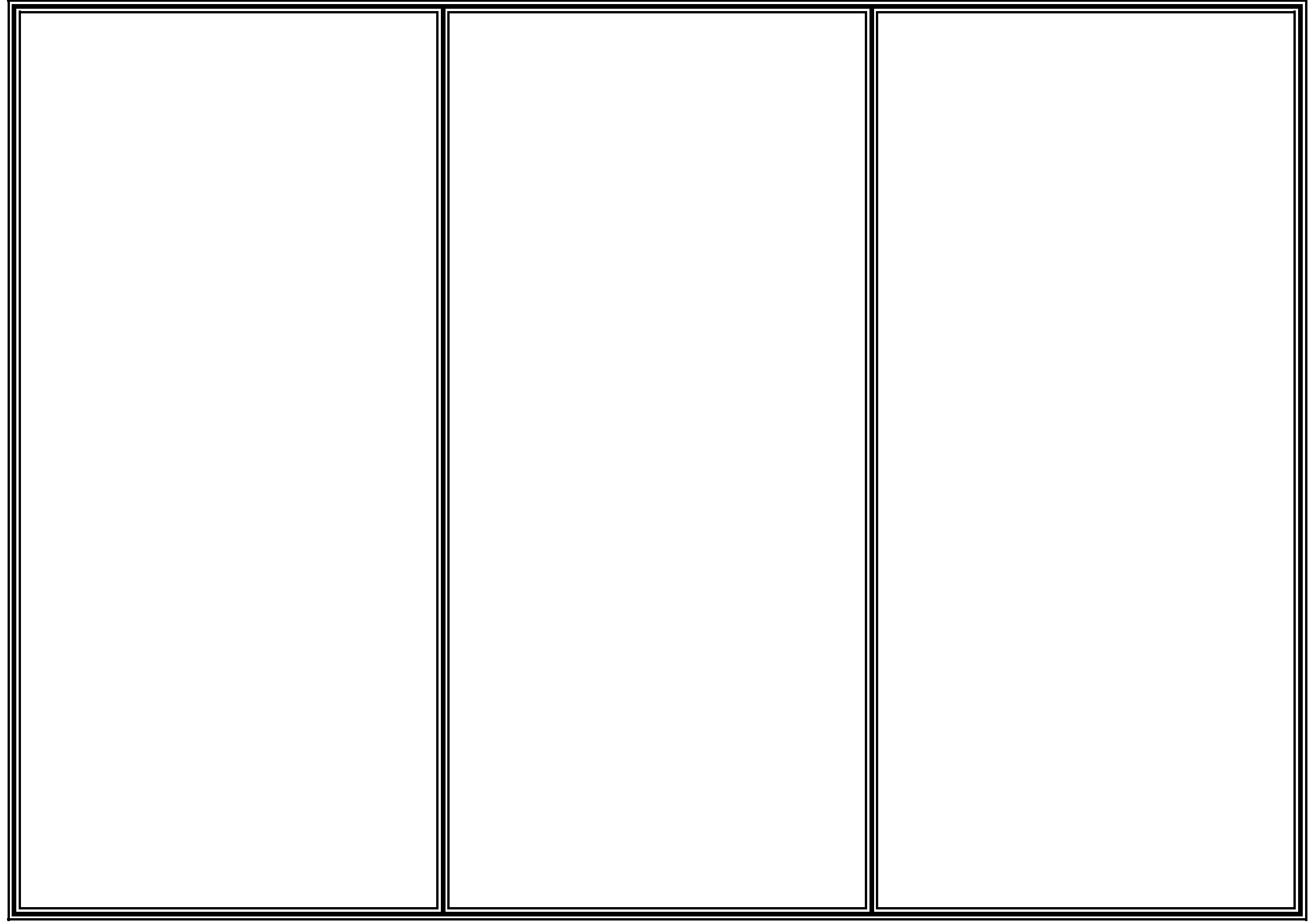
понедельников.

В какой из них
Вы собираетесь
бросить курить?

**18
ноября
2010**

**День отказа
от курения.
Навсегда**

Давайте меняться!!!



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ!

1. Сделайте жизнь ребенка интересной и разнообразной.
2. Учите ребенка искусству общения, подскажите ему, как вести себя в сложных ситуациях.
3. Научите ребенка отказываться от тех предложений, которые кажутся ему опасными, неприемлемыми.
4. Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах.
5. Сформируйте у ребенка твердое убеждение в том, что алкоголь и никотин- яд и их ни в коем случае нельзя пробовать.

Не курите сами в присутствии ребенка.

СПОСОБЫ СКАЗАТЬ "НЕТ!"

- ✓ Нет, я не курю.
- ✓ Я не собираюсь загрязнять свой организм.
- ✓ Нет, я не хочу неприятностей.
- ✓ Я в этом не нуждаюсь.
- ✓ Мне не приятно это делать.
- ✓ Это не для меня.
- ✓ Нет, спасибо, я хочу здоровых детей.
- ✓ Нет, спасибо, я только что прочел статью о вредных последствиях этого вещества.
- ✓ Нет, мне понадобятся все мои мозги, какие есть.
- ✓ Я и без этого чувствую себя превосходно.
- ✓ Нет, это опасно для здоровья.
- ✓ Нет, я уже пробовал и мне не понравилось.
- ✓ Нет, это некрасиво.

Дается жизнь один лишь раз!!!

И только тебе под силу:

- сохранить свое здоровье;
- - состояться в жизни как личность;
- - выглядеть молодо и привлекательно;
- - всегда быть в хорошей спортивной форме;
- - родить и вырастить здоровых детей;
- - быть самостоятельным человеком;
- - не быть рабом вредной привычки.

