

## 1. Готовимся к старту.

Назначь день отказа от сигарет. Избавься от всех сигарет, зажигалок.

## 2. Находим поддержку.

Расскажи своим родным, близким, друзьям, что ты решил бросить курить, попроси их поддержать тебя, не курить их при тебе и не оставлять окурков.

## 3. Измени поведение.

Постарайся отвлечься от позывов покурить. Прогуляйся, займись гимнастикой, поговори с кем-нибудь. Пей побольше жидкости (воды, соков).

## 4. Купи себе подарок на сэкономленные деньги.

## 5. Приготовься к битве с трудностями.

Будь осторожен: курящие люди могут спровоцировать тебя начать курить снова. Даже если это произошло – не отчаивайся. Такие срывы бывают в первые 3 месяца после отказа от сигарет.

**6. Помни!!! Некоторым людям необходимо несколько попыток, чтобы расстаться с этой вредной привычкой. Бросить курить непросто!**

## 7. Никогда не пробуйте

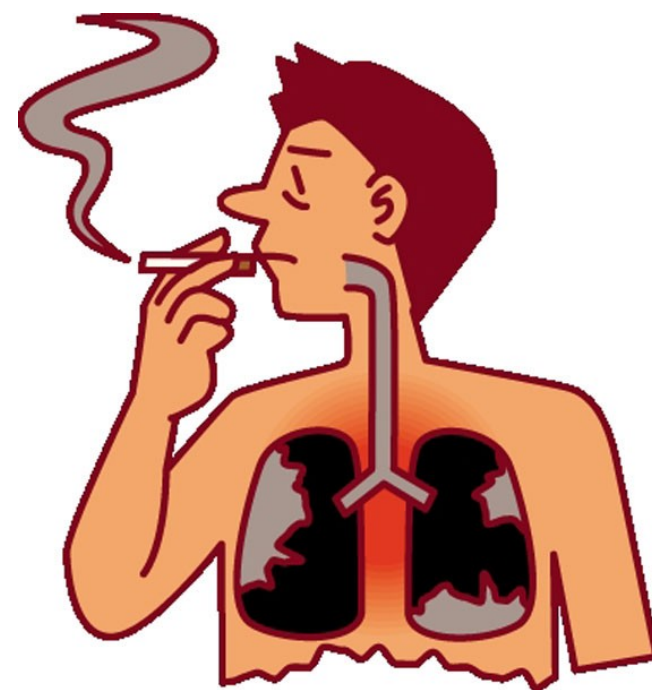


Составитель/оформитель: специалист по учетно-хранительской документации Ю.Н. Гулявая

<http://ecomuseum.tsgnet.org>  
[kr.myzei86@yandex.ru](mailto:kr.myzei86@yandex.ru)

Муниципальное автономное учреждение культуры «Краеведческий экомузей»

## О вреде употребления табакокурения



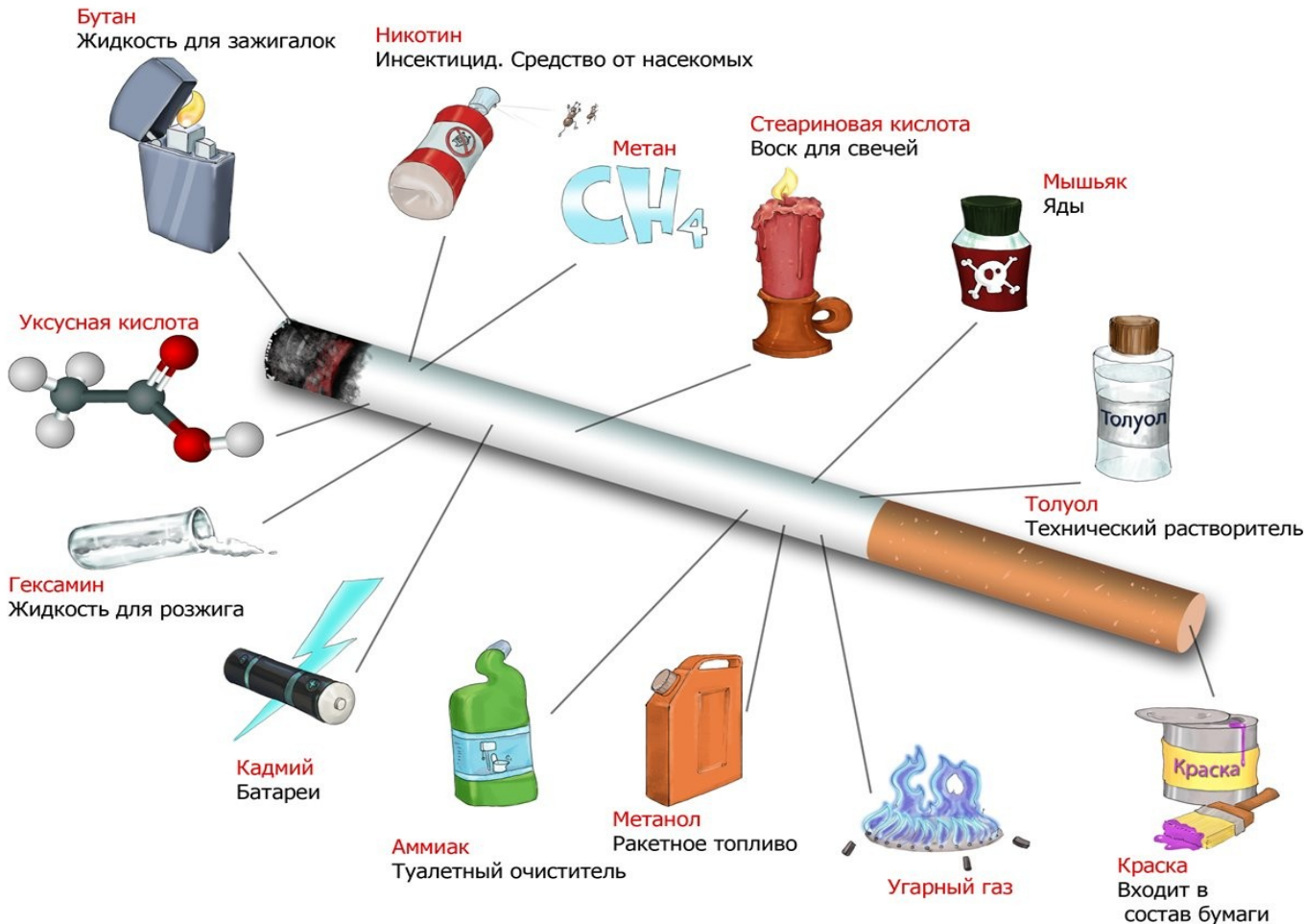
12

+

г.Пыть-Ях 2016 год

# Табакокурение (или просто курение) — вдыхание

дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сига



Разрушающее влияние курения на организм любого человека заключается в его способности вызывать:

различные виды рака;  
инфаркт миокарда;  
инсульт;  
тромбоэмболию легких;  
атеросклероз;  
слепоту;



глухоту;  
облитерирующий эндартериит;  
импотенцию и фригидность;  
бесплодие;  
эмфизему легких;  
пневмонию;  
хронический бронхит;  
разрушение зубной эмали;  
болезни ЖКТ;  
врожденные уродства;  
отставание в развитии;  
раннюю смертность.

