Я знаю, какой должна
быть моя жизнь,
мне не страшны
стрессы этого мира,
мне не нужны наркотики,
сигареты и алкоголь,
чтобы быть счастливым.
Я умею жить и управлять
своей жизнью.

Над выпуском работали:
Волонтеры РГОУ НПО «ПУ № 6»
Шумерля 2010 г.

РГОУ НПО
«Профессиональное
училище № 6»

Волонтерское движение

«Добролюбы»

СОВЕТЫ
для тех, кто решил самостоятельно бросить курить

Никто не даст нам избавленья-
Ни Бог, ни царь и не герой
Добьемся мы освобождения
Своею собственной рукой
Эжен Потье

Курение

Что оно дает Твоему здоровью?
Ответь на этот вопрос и реши,

- Стоит ли курить?

Привычка курить делает
тебя человеком зависимым.
Удалось бросить? Считай это
Своей первой победой!
Не смог – будь готов
к немалым трудностям.

- Заранее напиши на листе бумаги дату, когда планируешь бросить курить
- На отдельном листке бумаги запиши личные причины побуждающие тебя избавиться от опасной привычки:
Например:
- Я хочу улучшить свое здоровье;
- Я не хочу, чтобы мои дети стали курильщиками;
- Я не хочу, чтобы от меня пахло никотином;
- Я боюсь заболеть раком;
- Мне не нравиться быть зависимым;
- Я хочу сэкономить деньги, которые трачу на сигареты.

Найди себе партнера, с которым Ты вместе будешь бросать курить.
- Постарайся помочь ему в этом.

Вечером, перед тем как бросить курить:

-Избавься от всех сигарет, спичек,
Зажигалок и пепельниц
-Сделай влажную уборку, чтобы
Избавиться от запаха дыма
- Постирай одежду;
- Прими ванну или душ, чтобы начать новый день с чувством свежести

День, в который ты бросил курить:

-Хорошо позавтракай
-Пей сок или ешь фрукты. Витамин С помогает быстрее вывести никотин из организма. Займись, чем – нибудь особенным, чтобы отвлечь мысли от курения.
Если тебе нужно занять свои руки – вертите в них конфетку, карандаш, брелок, но только не сигарету.
- Сделай себе подарок в конце дня,
Например, купи что-нибудь вкусное,
На деньги, которые ты сэкономил.

Однажды утром ты проснешься,
И поймешь, что за весь прошедший день
Ты ни разу не подумал,
и не вспомнил о сигарете.

Ты молодец!!!

«Я сегодня дышу как слон,
Походка моя легка
И ночь пронеслась, как
чудесный сон
Без единого кашля и плевка...
Я стал определенный весельчак
И остряк.-
Ну просто – душа общества.
Я порозовел и пополнел в лице,
Забыл и грипп и кровать.
Граждане, Вас интересует рецепт?
Открыть или не открыть?
Сообщаю: граждане – Я сегодня
Бросил курить...