**«*Курение - медленное самоубийство»***

* **Скажи себе: «Нет!»**
* Прекращать дурные привычки надо сразу.
* Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.
* **Человек с сильной волей никогда не начнет курить!**
* От причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый.
* **Вдумайтесь в эти цифры и факты. Здоровье не купишь.**



***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.**



***Мотивы, из – за которых подростки начинают курить:***

1. **Из любопытства.**
2. **Чтобы казаться взрослее.**
3. **За компанию.**
4. **Чтобы похудеть.**
5. **Потому что модно.**





**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.**



***Брось курить***

 Государственное учреждение «Территориальный центр социального обслуживания населения Островецкого района»

2019 год



“**Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации”**

**О. Де’Бальзак.**