

СТИЛЬ ЖИЗНИ- О

31 мая

Всемирный

день

без табака



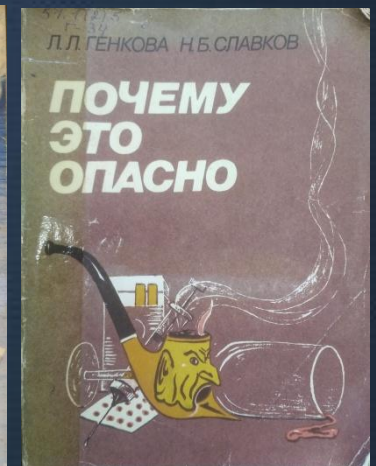
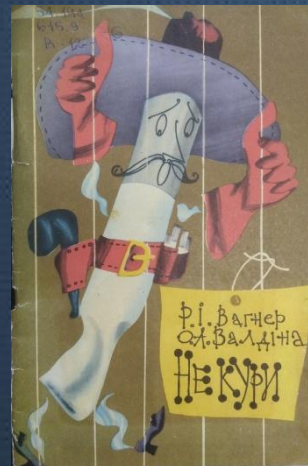
П
а
с
н
ы
й



«Курение позволяет верить, что ты что-то делаешь, когда ты ничего не делаешь.»

Ралф Эмерсон

Книги из фонда библиотеки-филиала № 6 им. А.М.Горького



Наносимый вред

Нервная система:

быстрая утомляемость,
раздражительность, ослабление
памяти,
нервозность, головные боли.

Органы дыхания:

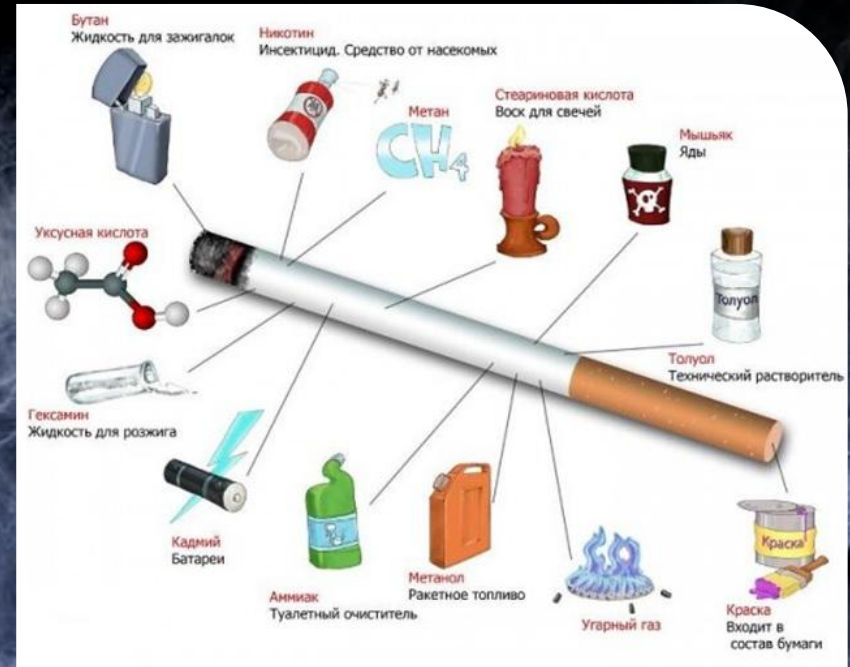


Сердечно-сосудистая система:

ишемическая болезнь сердца,
гипертония, атеросклероз.

Органы пищеварения:

хронические желудочно-
кишечные заболевания.



Эндокринная система.

Органы чувств:

Нарушение зрительного
вкусового и обонятельного
восприятия.



Окружающие, которые вдыхают дым курильщика так же подвержены всем тем же болезням, что и сам мученик, так как большая часть дыма с его вредными веществами не вдыхается курильщиком, а рассеивается в окружающем воздухе, и некурящие люди вдыхая этот воздух получают свою дозу яда, который способствует развитию

«Сигара может послужить хорошим суррогатом мысли.»



Артур Шопенгауэр



Время легко дышать!!!

В помощь бросающим:

Средства, содержащие никотин,

Чампикс,

Психотерапия,

Иглорефлексотерапия.

Почитайте литературу в интернете и статьи, написанные людьми бросившими курить.

Освободитесь от вредной привычки:

- Если вы чувствуете очень сильную потребность в курении, лучше бросить курить сразу и бесповоротно.
- Найдите партнера, с которым вы вместе бросите курить.
- Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки — вообще все предметы, напоминающие вам о курении.
- Чаще посещайте театры, кино, музеи, в залах которых курить запрещено.

*«Побороть дурные
привычки
легче сегодня, чем
завтра.»*





В презентации использовались книги из фонда библиотеки-филиала №6 им. А.М. Горького (г. Ялта) и материалы из открытого доступа сети интернет :

<https://www.mentalhealth.by/press-tsentr/stati-o-zdorovom-obraze-zhizni/vred-kureniya-na-organizm-cheloveka>

<http://www.narko23.ru/profilaktika/soveti/>

<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/33/45/854/>

<https://citaty.su/vyskazyvaniya-i-frazy-pro-kurenje>

Презентацию подготовила библиотекарь 1 категории М. Сасько 2020г.