

# СТИЛЬ ЖИЗНИ- О

31 мая

Всемирный

день

без табака



П  
а  
с  
н  
ы  
й





# Наносимый вред

## Нервная система:

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

## Органы дыхания:

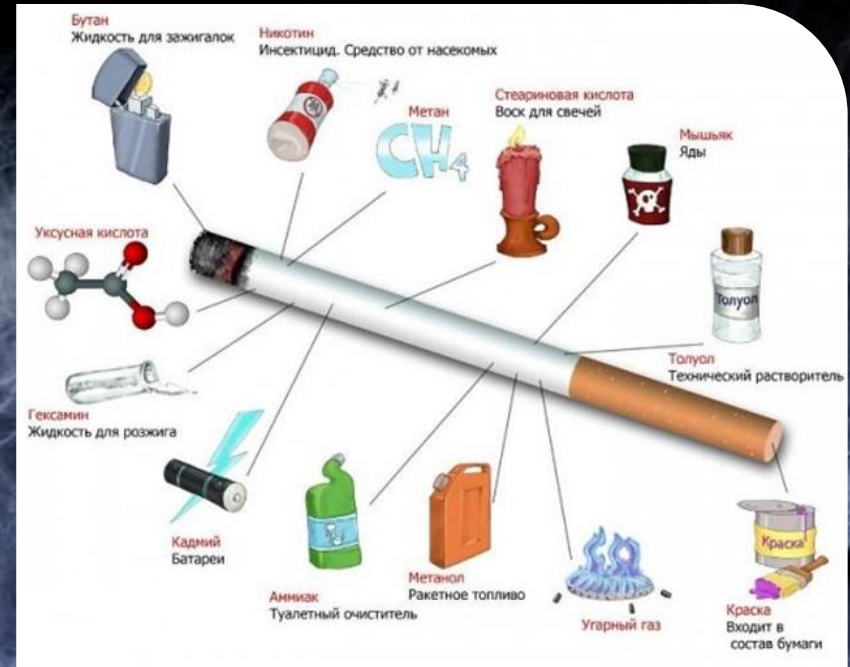


## Сердечно-сосудистая система:

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.»*



ий





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-kurenie>

*Презентацию подготовила библиотекарь 1 категории М. Сасько 2020г.*