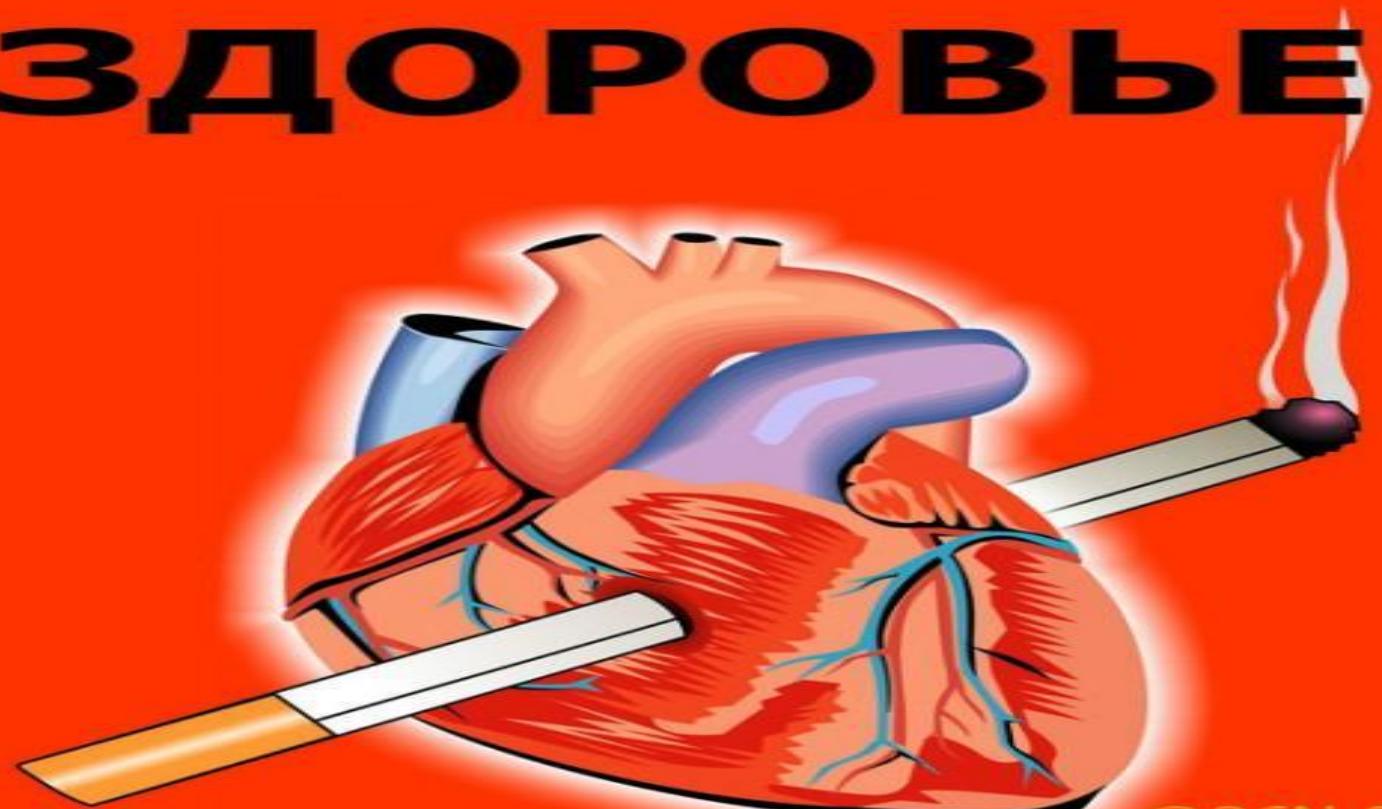


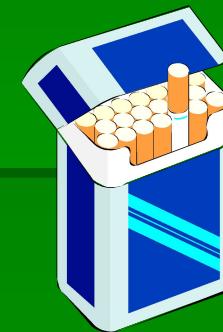
# Мы говорим «Курению – НЕТ!»

**НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ!**

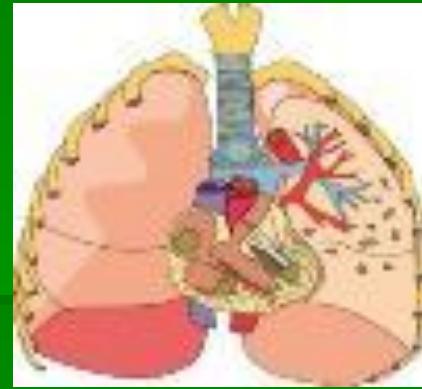


OPEN.AZ

## ◆ Табакокурение



Желудок



Никотин  
наносит  
удар

Легкие

Сердце



## Вывод :



- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.
- Дым вокруг от сигарет — мне в том доме места нет.

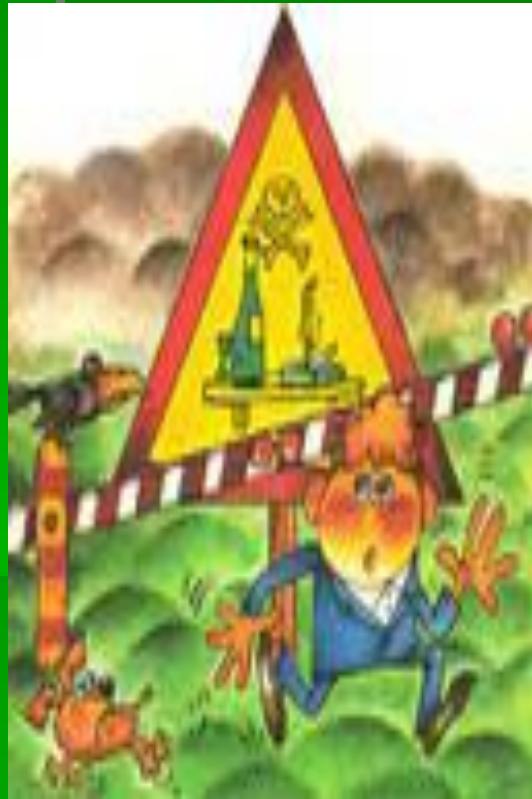
# Зачем люди начинают курить?

- чтобы уйти от решения какой-то проблемы, т.е.
- уйти от реальной жизни;
- из любопытства;
- чтобы не отставать от других, быть «как все»;
- потому что не смог отказаться;
- чтобы казаться взрослее;
- чтобы получить новые впечатления;
- чтобы поднять настроение;
- чтобы быть более раскованным, смелым;
- заставили.

# «9 способов сказать: «Нет»

- Я в этом не нуждаюсь.
- Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.
- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Когда мне понадобиться это, я дам тебе знать.
- Я таких вещей боюсь.
- Эта дрянь не для меня.
- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- Я хочу быть здоровым.

# *Вредным привычкам – НЕТ!*



Вредным привычкам – нет!  
Скажи всем друзьям.  
Вредным привычкам – нет!  
Скажи себе сам.  
Вредные привычки – плохо!  
Знай всегда.  
Вредные привычки – смерть!  
Убьёшь себя.

# Девять заповедей здоровья

- 1) четкий режим дня;
- 2) свежий воздух;
- 3) больше смеха;
- 4) физическая активность;
- 5) правильное питание;
- 6) не пить, не курить;
- 7) личная гигиена;
- 8) любовь к себе и другим;
- 9) занятия по душе.



# **Психологи советуют :**

- Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!
- Наш совет: «Никогда не курить!»



ПРЕДУПРЕЖДЕН,  
ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !



## **Поделись мнением**

«Я никогда не буду курить  
потому что....

Мы говорим –  
**КУРЕНИЮ НЕТ!**