

**10 книг  
о здоровом образе  
жизни  
и вреде курения**



# **Александров А. «Ваш ребенок курит?»**



К сожалению, очень часто родители, узнав, что их ребенок курит, занимают далеко не всегда правильную позицию. Многие взрослые, не имея представления о том, как предотвратить начало курения своего чада, приходят в растерянность. А ведь здоровье каждого конкретного человека, его родных и близких важно не только для него лично, тем более если речь идет о детях. Что делать если ваш ребенок начал курить? Как уберечь его от искушения взять сигарету? Эта книга поможет вам избежать трудных ситуаций.

# **Стоппард М. «Бросим курить»**

**В этой книге содержатся конкретные рекомендации для тех, кто уже принял это важное решение, но не знает, как приступить к его осуществлению. Автор обобщает богатый практический опыт со своими пациентами.**





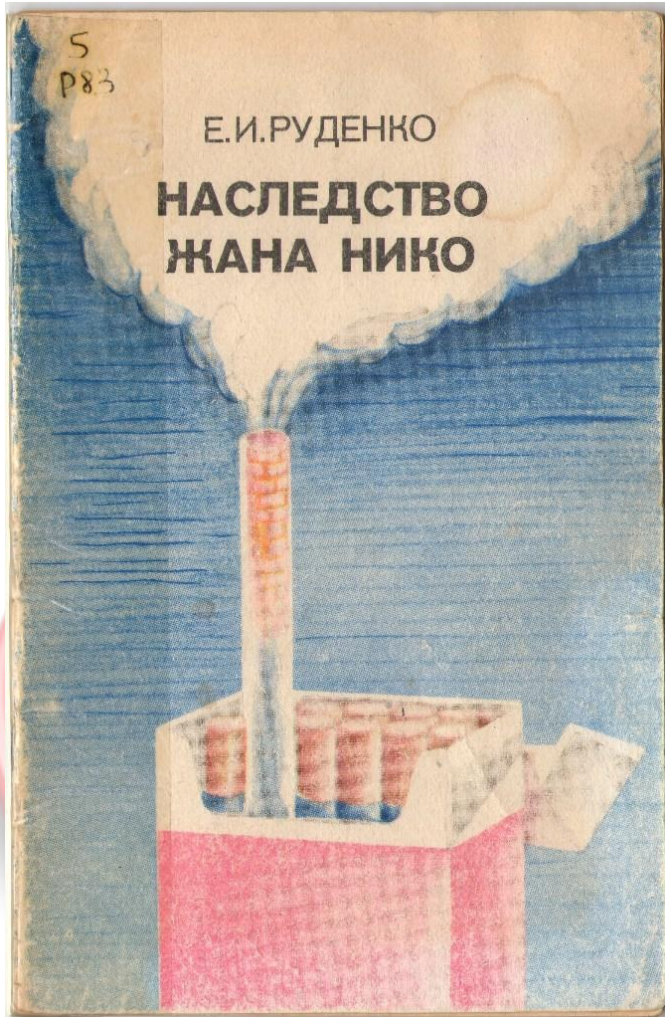
# «Азбука здоровья»



Герои этой книги - малыши Димка и Динка по просьбе доктора Неболейкина отправляются в волшебную Страну Здоровья на поиски чудодейственной микстуры "Неболин". Там они знакомятся с Витаминчиком, который стал их верным другом, и с ним преодолевают множество трудностей на пути к своей цели.

Книга рассказывает о здоровом образе жизни, о том, как поддержать свое здоровье, о вреде многих привычек.

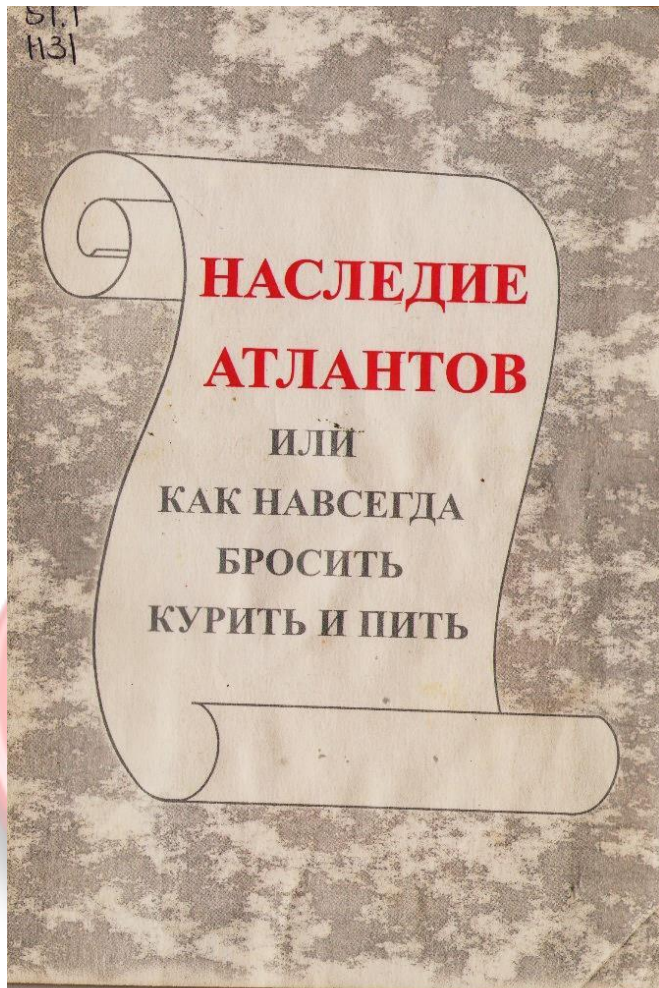
# **Руденко Е. «Наследство Жана Нико»**



**В книгу вошли исторические заметки о распространении табакокурения по миру. Автор в доступной форме рассказывает о вреде курения и как бороться с этой вредной привычкой.**



# **«Наследие атлантов или как навсегда бросить курить»**



**В сборник вошли статьи известных российских ученых о том, что же такое табакокурени, как оно губит детей и взрослых, и что надо делать, чтобы излечиться от такой вредной привычки.**

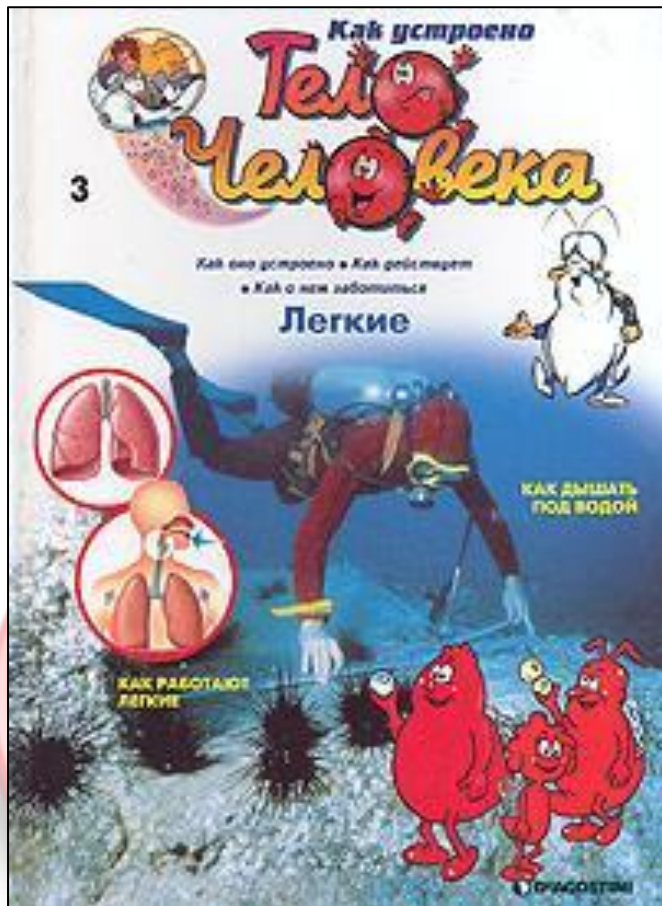
# Гузиков Б, Мейроян А. «Что нас губит...»



Авторы книги рассматривают вопросы предупреждения заболеваний связанных с вредными привычками , в том числе и о табакокурении; дают советы о том, что надо сделать, чтобы дети не стали курить.

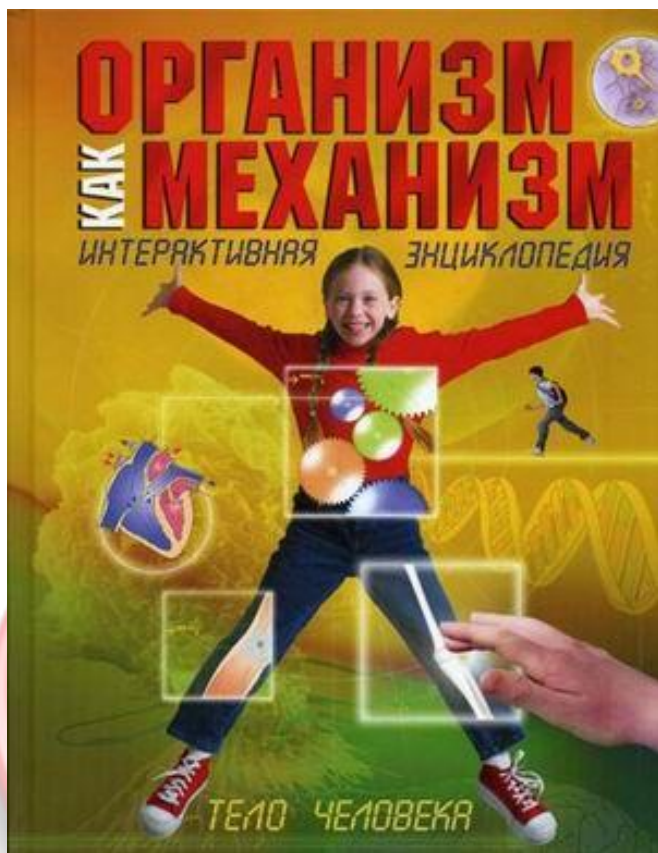


# Барилле А. «Как устроено тело человека. Легкие»



Издание "Как устроено тело человека" предлагает тебе совершить увлекательное путешествие по человеческому организму с доктором Маэстро в компании с симпатичными персонажами. Ты узнаешь, как работает наш организм, как его лечить и как заботиться о нем, почему наши легкие начинают болеть, если в них попадают разные вещества, в том числе **НИКОТИН.**





## **«Организм, как механизм»**

**Книга об устройстве и принципах работы человеческого организма придумана специально для современного школьника, легко ориентирующегося в Интернете. Автор текста - ученый, специалист в области психологии и биохимии. Он увлекательно рассказывает, насколько умно и затейливо природа сконструировала невероятно сложный механизм - тело человека, и то как некоторые привычки, в том числе курение, может влиять на него.**

**АЛЛЕН КАРР**

**КАК ПОМОЧЬ  
НАШИМ ДЕТЯМ**

**БРОСИТЬ  
КУРИТЬ**



Allen Carr's  
**Easyway**

# **Карр А. «Как помочь нашим детям бросить курить»**

В книге рассматриваются причины возникновения никотиновой зависимости у детей и принципы действия никотиновой ловушки; развенчиваются бытующие у взрослых и подростков мифы и заблуждения, связанные с курением; комментируются основные положения «Легкого способа» применительно к несовершеннолетним курильщикам.

Опасность никотиновой ловушки заключается в том, что подавляющему большинству начинающих курильщиков постоянно внушается мысль: невозможно в полной мере наслаждаться жизнью или справляться со стрессами без никотина. Если вы поможете своему ребенку понять подлинные механизмы привыкания к никотину, вы сумеете уберечь его от пагубного пристрастия и к другим видам наркотиков.

# Головачев С. «Дым небес»



Это необычный любовный треугольник: он, она и дымный бес. Старшеклассница Эмма не может ни дня прожить без сигарет. Алексей, исповедующий здоровый образ жизни, не может ни дня прожить без Эммы. Как ни пытается он отучить её от вредной привычки, у него ничего не выходит. «Или я или сигарета», – ставит он условие. Что выберет Эмма?

Обычная история. Только вот местность неподалёку от школы не совсем обычная. Рядом находится Девичья гора, издавна вселяющая страх в местных жителей.

Единственный способ побороть дымного беса – это заморить его голодом. Не зря автор посвящает свою книгу тем, «кто знает, что курение убивает, но курить, тем не менее, продолжает».