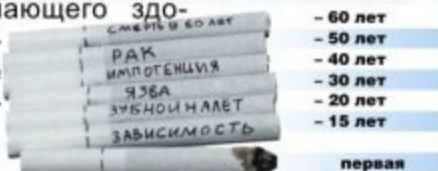


Как сохранить здоровье?

Одним из первых шагов к здоровому образу жизни может стать отказ от курения.

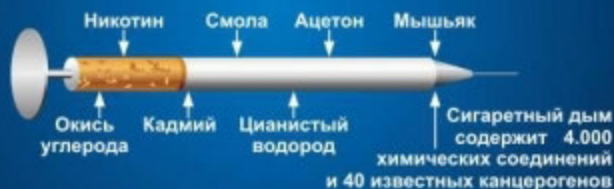
Курение прежде всего действует на тело человека. К сожалению, начинающий курильщик далек от того времени, когда появляются первые признаки заболеваний, связанных с курением табака. Развитию таких заболеваний способствуют продукты горения табака, в т. ч. и никотин. Каждая выкуренная сигарета убивает часть организма, пагубно сказывается на состоянии здоровья, влияет на дыхательную, сердечно-сосудистую системы, иммунитет, что со временем выливается в болезнь. Никотин заманивает новичков в свои сети. Невинная на вид сигарета является для многих вначале забавой, а со временем превращается во врага, отнимающего здоровье у каждого, кто не сумел вовремя одуматься.



Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего человека.

Сигаретный дым содержит много вредных химических веществ, в т. ч. способствующих развитию онкологических заболеваний.

Компоненты сигаретного дыма – ядовитый шприц



Причем не только у самих курильщиков, но и у окружающих их людей, т. е. пассивных курильщиков. В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

О вреде курения сказано немало. Однако вызывает беспокойство рост этой пагубной привычки, особенно среди детей и подростков.

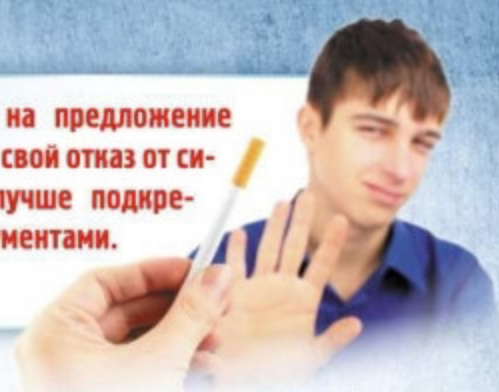
ЧТО ЖЕ СПОСОБСТВУЕТ РАСПРОСТРАНЕНИЮ КУРЕНИЯ У ДЕТЕЙ?

- Это пример родителей, родственников и других взрослых людей.
- Любопытство.
- Влияние друзей.
- Снисходительное отношение к курению окружающих людей.

Взрослые показывают негативный пример своим курением на глазах у детей и подростков как в квартире, в постели, так и в др. помещениях, на улице.

Подростки во всем подражают взрослым. Своим курящим сверстникам не каждый может сказать «Нет» на предложение закурить. Они хотят быть как «все».

В ответ на предложение закурить свой отказ от сигареты лучше подкрепить аргументами.



Аргументом может быть:

- желание сохранить свое здоровье, т. к. нет безобидного курения;
- желание сохранить жизнь, т. к. курение сокращает жизнь на 10-20 лет;
- желание сохранить голову светлой, т. к. курение ухудшает память;
- я не буду, я пробовал – мне не понравилось.



Отказавшись от курения, Вы улучшите свое здоровье и самочувствие