Стань победителем вредной привычки прямо сегодня!

профилактика социально-негативных явлений : «Легкое дыхание»

МОУ «СОШ №6» г. Саянск
2020-2021 г.

15 советов желающим бросить курить:

1. Покупая пачку сигарет, записывайте ее стоимость, а в конце недели подсчитайте, какую сумму вы могли бы сэкономить.
2. Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить. Ее можно приурочить к знаменательному для вас событию (к отпуску, дню рождения, празднику). Впоследствии не ищите предлогов, чтобы отложить намеченное.
3. Решите, будете ли вы бросать курить сразу или постепенно. Если постепенно, наметьте себе промежуточные цели, например: каждый день выкуривать на 2 сигареты меньше или же окончательно бросить курить через 2 недели.
4. Если вы чувствуете очень сильную потребность в курении, лучше бросить курить сразу и бесповоротно. За день или два до окончательного отказа выкурите примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Организм перенасытится никотином, другими вредными компонентами табака, вы особенно остро почувствуете пагубность курения, и вам будет легче его бросить.
5. Если к курению вас побуждает обстановка на работе, то для отказа от него выберите нерабочие дни — субботу или воскресенье, праздник, отпуск — либо период командировки.
6. Не приобретайте сигареты блоками; пока не кончатся сигареты в одной пачке, не покупайте другую.
7. Если у вас возникло желание закурить, то не вынимайте тут же сигарету, а подержите пачку в руках по меньшей мере 3 минуты. В этот промежуток времени займитесь чем-нибудь интересным, приятным, что помогло бы отвлечься от сигареты, например, позвоните доброму знакомому, прогуляйтесь по коридору и т.д.
8. Каждое утро любыми способами как можно дольше оттягивайте момент закуривания первой сигареты.
9. Не носите с собой сигареты.
10. Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки — вообще все предметы, напоминающие вам о курении. Воздерживайтесь от курения в обществе родных, близких, детей. Попытайтесь не курить, когда смотрите телевизор.
11. Выкуривайте только половину сигареты.
12. Прибегните вместо очередной сигареты к легким упражнениям, короткой энергичной прогулке. Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной — жирной, сладкой, мучной.
13. Чаще посещайте театры, кино, музеи, в залах которых курить запрещено.
14. Откажитесь от курения на один день, завтра — еще на один, послезавтра — еще на один и т. д. Поспорьте с кем-нибудь, что вы добьетесь цели.
15. Найдите партнера, с которым вы вместе бросите курить. Постарайтесь помочь еще кому-то отказаться от курения.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –

образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья.

В него входит:

1. Правильное питание
2. Полноценнвй сон
3. Занятие спортом или Физкультурой
4. Отсутствие вредных привычек
5. Личная гигиена

Причины вести ЗОЖ:

1. Хорошее настроение
2. Большой заряд сил и энергии
3. Жизнь без стресса и депрессий
4. Замедление процесса старения
5. Жизнь без болезней

Что происходит в организме человека, который бросил курить:

1) Через 8 часов половина никотина и окиси углерода уйдет из крови. Скорее всего, в этот период резко потянет закурить, чтобы восполнить привычный химический баланс. Это навязчивое желание можно перебить: займитесь интересным делом, выпейте стакан воды с лимоном или пожуйте жевательную резинку.

2) Через 12 часов уровень окиси углерода в крови придет в норму, и организм начнет получать больше кислорода.

3) Через 48 часов уходят остатки никотина. Могут появиться симптомы никотиновой абстиненции: головокружение, голод, усталость, апатия. Именно здесь многие курильщики «ломаются» и возвращаются к сигарете.

4) Через месяц организм окончательно очищается от последствий курения, мозг привыкает обходиться без «поддержки никотином», кожа и волосы становятся более чистыми и здоровыми.