

**Данные, позволяющие оценить улучшение состояния здоровья после отказа от табакокурения:**

1. Два часа без табакокурения: возникновение первых симптомов отмены при никотиновой зависимости\*, никотин начинает удаляться из организма;
2. 12 часов без табакокурения: организм очищается от окиси углерода, легкие начинают лучше функционировать, проходит чувство нехватки воздуха;
3. Два дня без табакокурения: обостряется обоняние и вкусовая чувствительность;
4. 12 недель без табакокурения: улучшается работа системы кровообращения, становится легче ходить и бегать;
5. Три-девять месяцев без табакокурения: функция легких увеличивается на 10%, уменьшаются кашель, одышка и проблемы с дыханием.

\*Никотиновая зависимость характеризуется следующими признаками:

- раздражительность
- нетерпение
- враждебность
- тревога
- подавленное настроение
- трудности с концентрацией
- неугомонность
- уменьшение частоты сердечных сокращений
- повышение аппетита или веса

623385, Свердловская область,  
г. Полевской, мкр. Черемушки, 24  
Тел./факс: (34350)5-77-87  
Сайт: [www.centerlado.ru](http://www.centerlado.ru)  
E-mail: [centerlado@yandex.ru](mailto:centerlado@yandex.ru)

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо»

## САМОПРОФИЛАКТИКА

### Что надо делать подростку, чтобы не закурить



г. Полевской

## **Следуйте этим правилам и сможете уберечь себя и своих близких от этой пагубной привычки**

**Первое:** необходимо знать всю правду о табаке и курении.

**Второе:** Каждый день количество курильщиков в мире уменьшается. Уже сегодня во многих европейских странах активно проводятся антитабачные кампании под лозунгом «КУРИТЬ-ЭТО УЖЕ НЕ МОДНО». Курение становится все менее популярной привычкой среди активных и думающих о своем будущем людей.

**Третье:** займись физическими упражнениями или любимым видом спорта, или спортивными танцами. От этого тройная польза: польза для здоровья; прекрасно проведешь свободное время; ты найдешь друзей, с которыми у тебя будут общие интересы, например, спорт.

**Четвертое:** нужно знакомиться с новыми людьми и находить новых друзей, но при этом следует оставаться свободным и независимым от их давления. Не курить — не означает быть слабым, не совсем взрослым или "белой вороной". Если твой друг предлагает тебе закурить, а ты не хочешь, ты не должен соглашаться. Всегда можно и нужно отказываться.

Так как курить тебе или не курить — ЭТО ТВОЙ ВЫБОР, а не твоих друзей. Не они решают за тебя, а ты сам должен решать. **Не курить** — означает сделать выбор в пользу здоровья. Настоящие друзья должны это понимать и уважать твой выбор.

**Пятое:** не трать деньги на "дым". Лучше сбереги их и потрать на что-нибудь интересное, например, на модную одежду, на свое хобби, на поход в кино или на дискотеку

**Шестое:** не окажись в клетке под названием "табак". Курение — это клетка, куда лег-

ко попасть, но тяжело выбраться. И уже не ты, а сигарета руководит тобой. Помни, что никотин есть в любых сигаретах, сигарах и он вызывает зависимость. Будь свободным от табака. Распоряжайся своей жизнью сам и не разрешай сигарете распоряжаться ею.

**Седьмое:** если ты уже начал время от времени курить или делаешь это постоянно, настало время бросать курить. В этом двойная польза: огромная польза для здоровья и ты сберегаешь много денег. К тому же, если ты не куришь, то у тебя красивый, здоровый вид, цвет кожи и волос, у тебя белые зубы и сияющая улыбка. Всегда делай выбор в пользу здоровья!

