

Бросить курить может каждый, если захочет.

1. Назначь день, в который ты будешь готов избавиться от вредной привычки.
2. Договорись с курящим приятелем «завязать» вместе, чтобы поддерживать друг друга.
3. Скажи знакомым, что завязываешь с папиросами.
4. Определи круг людей, которым можно звонить, когда очень захочется покурить.
5. Отвлечься от пагубных мыслей помогут чтение книги, просмотр кинофильма, прослушивание музыки, спорт.
6. Бросать курить можно сразу или постепенно (уменьшая количество сигарет в день, переходя на более лёгкие).
7. Не зажигай сигарету, пока не пройдет пять минут с момента возникновения желания закурить. За это время попытайся изменить свой настрой или заняться чем - либо другим.
8. Сделай курение настолько неудобным, насколько возможно. Никогда не носи сигареты, спички или зажигалки при себе.
9. Всегда спрашивай себя: действительно ли нужна тебе сигарета или это просто рефлексорная реакция?
10. Составь список вещей, которые можно было бы купить на сэкономленные деньги.
11. Избегай развлечений, связанных с курением.
12. Если не под силу самостоятельно избавиться от курения, обратись к специалисту.

Бросить курить может каждый, если захочет.

1. Назначь день, в который ты будешь готов избавиться от вредной привычки.
2. Договорись с курящим приятелем «завязать» вместе, чтобы поддерживать друг друга.
3. Скажи знакомым, что завязываешь с папиросами.
4. Определи круг людей, которым можно звонить, когда очень захочется покурить.
5. Отвлечься от пагубных мыслей помогут чтение книги, просмотр кинофильма, прослушивание музыки, спорт.
6. Бросать курить можно сразу или постепенно (уменьшая количество сигарет в день, переходя на более лёгкие).
7. Не зажигай сигарету, пока не пройдет пять минут с момента возникновения желания закурить. За это время попытайся изменить свой настрой или заняться чем - либо другим.
8. Сделай курение настолько неудобным, насколько возможно. Никогда не носи сигареты, спички или зажигалки при себе.
9. Всегда спрашивай себя: действительно ли нужна тебе сигарета или это просто рефлексорная реакция?
10. Составь список вещей, которые можно было бы купить на сэкономленные деньги.
11. Избегай развлечений, связанных с курением.
12. Если не под силу самостоятельно избавиться от курения, обратись к специалисту.

Давным-давно Минздрав твердит:

«Курильщик сам себе вредит!»

Давно родные просят,

Но вам никак не бросить!

А вы попробуйте пока

Прожить хоть день без табака.

Не трудно с этим справиться,

Вдруг это вам понравится!

Республиканская акция

**"Беларусь против табака под
девизом "За красоту женщин и
здоровье детей!"**.

Давным-давно Минздрав твердит:

«Курильщик сам себе вредит!»

Давно родные просят,

Но вам никак не бросить!

А вы попробуйте пока

Прожить хоть день без табака.

Не трудно с этим справиться,

Вдруг это вам понравится!

Республиканская акция

**"Беларусь против табака" под
девизом "За красоту женщин и
здоровье детей!"**.

