**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.**

**инфо-справка**

**8-11 кл**

**буклет**

**2020г.**

**Павлодар СОШ № 5**

**Библиотека**

**«Советы для тех,**

**кто хочет отказаться**

**от курения»**

****

**15 советов желающим бросить курить**

**Есть несколько способов преодоления вредной привычки. Выберите из них те, которые вам больше подходят.**

**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.**