

Будь свободным от табака!

Дыши свободно –
живи ярко!

МБУК «ЦБ Ровеньского района»

Тираж: 50 экз.



Наш адрес:
309740, Белгородская обл.,
п. Ровеньки, ул. Ленина, 61
тел. 8-47-238-5-52-41
Эл. адрес:
rovbiblioteka@yandex.ru

Составитель: И. В. Захаренко
Компьютерный дизайн: Е.Ю. Саенко

Ровеньки
2025

Здоровый образ жизни – твой выбор!

Курение – скрытый враг

Курение вредит не только легким, но и всему организму:

- ✖ **Рак** – легких, гортани, пищевода.
- ✖ **Болезни сердца** – инфаркты, инсульты, гипертония.
- ✖ **Хронические заболевания** – бронхит, эмфизема легких.
- ✖ **Снижение иммунитета** – частые простуды, долгое заживление ран.
- ✖ **Преждевременное старение** – морщины, желтые зубы, плохой запах.

Пассивное курение так же опасно!
Защищи своих близких!



Почему люди курят?

- ✖ **Стресс** – но сигареты не решают проблему, а усугубляют ее.
- ✖ **Подражание** – "все курят, и я начал".
- ✖ **Зависимость** – никотин вызывает привыкание за считанные дни!

Миф: "Легкие сигареты менее вредны" – **ложь!** Они так же разрушают здоровье.

5 причин бросить курить прямо сейчас!

- ✓ **Уже через 20 минут** нормализуется давление и пульс.
- ✓ **Через 2 дня** вкус и обоняние станут острее.
- ✓ **Через месяц** улучшится дыхание, пропадет кашель.
- ✓ **Через год** риск инфаркта снизится вдвое!
- ✓ **Сэкономленные деньги** – от 10 000 ₽ в год на полезные вещи!

Как отказаться от курения?

- ✓ **Прими решение** – твоё здоровье важнее привычки!
- ✓ **Найди поддержку** – друзья, семья, врачи помогут.
- ✓ **Замени ритуалы** – жвачка, вода, спорт вместо сигареты.
- ✓ **Используй методы** – пластыри, спреи (по назначению врача).
- ✓ **Не сдавайся!** Даже если сорвался – попробуй снова!

Выбирай здоровье!

- ❖ **Спорт** – бег, плавание, прогулки улучшают настроение.
- ❖ **Правильное питание** – фрукты, овощи, орехи дают энергию.
- ❖ **Хобби** – музыка, рисование, книги отвлекают от тяги к курению.

Ты сильнее зависимости!

Сделай шаг к здоровой жизни сегодня!