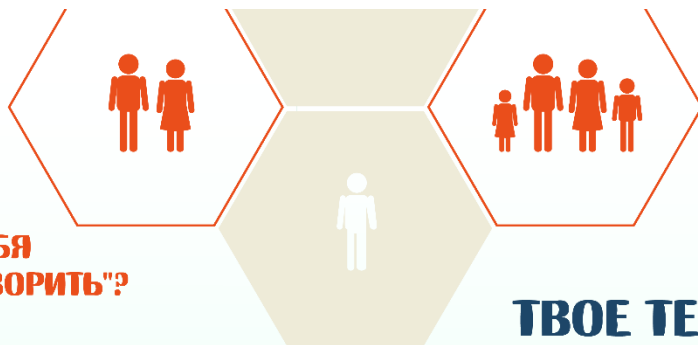


А ЕСЛИ ТЕБЯ ПЫТАЮТСЯ "УГОВОРИТЬ"?



Знай, что часто за фразой "попробуй, не бойся" скрывается слабость. Сильный человек умеет говорить "НЕТ".

ВАШИ ОТВЕТЫ МОГУТ БЫТЬ ЛЮБЫМИ:

- "Спасибо, нет. Я и так уже свободен и крут".
- "Мне не нравится запах и вкус".
- "Я занимаюсь спортом, и мне нужны здоровые легкие".
- "Я уже знаю, что это ловушка. Не хочу быть зависимым".
- Просто "НЕТ" и уверенный уход.

ТВОЯ ЖИЗНЬ – ТВОЙ ВЫБОР.

ВЫБЕРИ СЕБЯ!

ТВОЕ ТЕЛО – ЭТО НЕ ПЕПЕЛЬНИЦА

ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходи в нашу библиотеку! Мы подберем для тебя увлекательные книги, комиксы и фильмы о здоровом образе жизни, силе воли и удивительных возможностях человеческого тела.

ЗАДАЙ ВОПРОС БИБЛИОТЕКАРЮ!

МЫ ВСЕГДА РАДЫ ПОМОЧЬ.

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

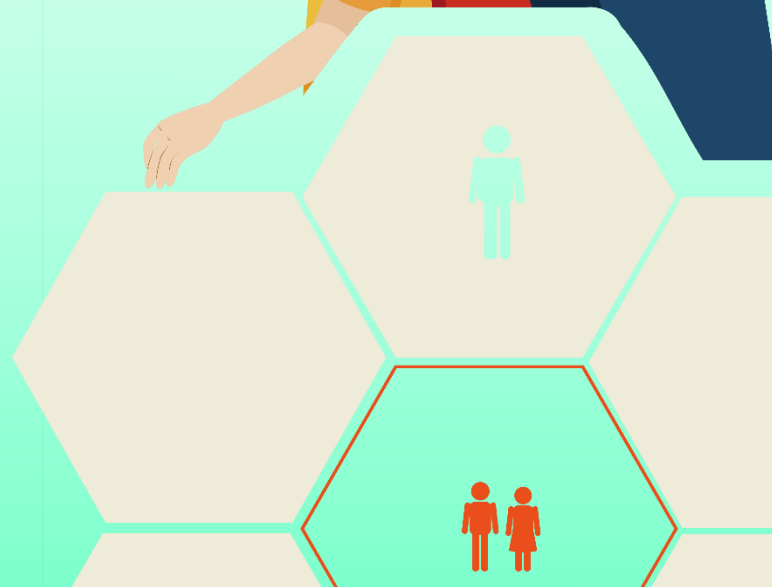
МБУК «ЦБ Ровенького района»
Центральная детская библиотека
Тираж: 30 экз.

Составитель: Н. П. Заболотная
Компьютерный дизайн: Е. Ю. Саенко

Ровеньки
2025

6+

ВДОХНИ СВОБОДУ!



Курение — это ловушка. Оно маскируется под друга, который помогает «расслабиться» или «казаться взрослее», но на самом деле приносит только вред. И главный обман — это сигаретный дым.

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТНОМ ДЫМЕ?

Это не просто "вредный дым". Это целый химический завод, который ты вдыхаешь! Представь, что ты куришь не сигарету, а коктейль из:

СМОЛА: Липкая, черная субстанция. Она оседает на твоих легких, как сажа в дымоходе, мешает им дышать и может вызвать рак.

НИКОТИН: Это наркотик, который вызывает привыкание. Он обманывает твой мозг, заставляя тебя хотеть курить снова и снова. Это как коварный пират, который захватывает твой корабль!

УГАРНЫЙ ГАЗ: Тот самый, что выходит из выхлопной трубы автомобиля. Он мешает крови переносить кислород. Твои мышцы и мозг начинают "задохнуться" от нехватки воздуха.

**КУРЕНИЕ — ЭТО НЕ КРУТО.
ЭТО ЯД!**

ЧТО КРАДЕТ У ТЕБЯ СИГАРЕТА?

1. ТВОЮ СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ:



Захочешь ли ты пробежаться с друзьями или забить гол? Курильщик быстро запыхается, его сердце будет колотиться, как сумасшедшее. Спорт и курение — не друзья!

2. ТВОЮ КРАСОТУ:



* Желтые зубы и плохой запах изо рта. Поцелуй курильщика сравнивают с поцелуем пепельницы.



* Ранние морщины. Кожа становится серой и дряблой.



* Тусклые волосы и ломкие ногти.

3. ТВОИ ДЕНЬГИ:



Пачка сигарет в день = новая игра для приставки каждый месяц! Посчитай, сколько крутых вещей ты мог бы купить на деньги, которые буквально "выбрасываются на ветер".

4. ТВОЮ СВОБОДУ:



Никотин — это тюремщик. Ты становишься его рабом и постоянно думаешь о том, где и когда ты сможешь покурить.

А ВОТ ЭТО ПРАВДА КРУТО!

Выбери то, что делает тебя сильным и счастливым:

ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ. Вдохни полной грудью после дождя! Запах леса, моря, свежей выпечки. У курильщика обоняние притуплено.

ЯСНАЯ ГОЛОВА. Учеба, творчество, решение сложных задач — твой мозг работает на полную мощность, когда он не отравлен никотином.

НАСТОЯЩИЙ ВКУС. Сочное яблоко, холодный лимонад, любимая пицца — ощути всю палитру вкусов!

СВОБОДА. Ты не зависишь от пачки. Ты можешь провести весь день в походе, в кино, в библиотеке, не думая о перекуре.

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ —
ЭТО МОДНО, СТИЛЬНО И
ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВЗРОСЛО!**