





## Практические советы бросающим курить

- Сообщите своим друзьям, родителям, что вы бросаете курить.
- Чем больше народа будет знать о вашем решении, тем больше ответственность довести начатое до конца.
- Не зарекайтесь бросить «навсегда» - бросьте сначала на один день, потом еще и еще на день.
- Выберите определенный день, соберитесь с духом и бросьте.
- Чтобы отвлечься, займитесь чем-нибудь с друзьями, которые не курят.
- Выбросьте все, что напоминало бы вам о курении: пепельницу, зажигалку, спички. Запаситесь жевательной резинкой без сахара, мятными таблетками.
- Помните, что если вы сможете бросить курить, то вы научитесь распоряжаться своей судьбой!



ГУ «Средняя школа № 33  
Целиноградского района» а. Родина

**МЫ**  
**ВЫБИРАЕМ**  
**ЖИЗНЬ**



Психолог: Сулимова Н.С.