

*Будьте для них  
только хорошим  
примером!*



**БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!**

***Наши дети – это наша копия. Они копируют наше поведение, стараясь быть похожими на нас во всем! Не ждите, когда они начнут курить, глядя на вас.***

## **ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ, ВАМ МОГУТ ПРИГОДИТЬСЯ ЭТИ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:**

- 1.** Избегайте скуки и безделья - в эти моменты хочется закурить. Найдите занятие, которое вам нравится и сможет вас отвлечь.
- 2.** Найдите, чем занять руки. Захотелось курить или просто выдалась свободная минутка? Возьмите в руки маленький резиновый мячик, кубик Рубика или эспандер.
- 3.** Имейте при себе леденцы или любые медленно рассасывающиеся конфеты.
- 4.** Если вы всегда курите за чашкой кофе – меняйте привычки, пейте чай.
- 5.** Не употребляйте алкоголь, пока бросаете курить.
- 6.** Пейте больше жидкости (вода, чай, морсы и пр.), чтобы более активно выводить мокроту из организма.
- 7.** Регулярно отмечайте свои успехи в отказе от курения и говорите себе о положительных изменениях: от вас и вашей одежды больше не пахнет дымом, дыхание свежее, зубы перестают накапливать желтый налет, проходит кашель курильщика и т.д.