

Вдыхайте пары эфирного апельсинового масла, масла лаванды, капнув на салфетку 1 каплю масла.

Принимайте расслабляющие ванны с успокоительными травами.

Для поднятия иммунитета можно: очистить лимоны 4 штуки растереть с 1 ст. ложкой меда и принимать по 1 ст. ложке 2 раза – утром и вечером

Специальные дыхательные упражнения, способствующие отказу от курения

В момент, когда захочется закурить, сделайте:

- 20-30 коротких, но глубоких вдохов-выдохов;
- глубокий вдох – задержка дыхания на 20-30 секунд (4-5 раз);
- сложить губы трубочкой, глубоко-глубоко «затянуться» воздухом 10-15 раз.

Отказ от курения это Ваш подарок себе, поэтому не сообщайте другим о своем подвиге и не ждите от других ни похвалы, ни поддержки – никто (кроме Ваших родных) не оценит по достоинству Вашего намерения.



ГПОУ ТО «Тульский социальный техникум»



ВРЕМЯ БРОСАТЬ КУРИТЬ!!!

Памятка для обучающихся



Подготовила педагог – психолог:
Н. В. Амелина

2019г.

Несмотря на то, что о вреде курения хорошо известно, миллионы людей продолжают курить. Многие — по привычке. Сигарета зажигается автоматически в определенных ситуациях: при ответе на телефонный звонок, во время употребления спиртного. Многие хотели бы бросить курить, но не могут, потому что это кажется им слишком сложным. Существуют способы, с помощью которых бросить курить гораздо легче. Планируйте отказ от курения, и Вы добьетесь успеха.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

- Определите точную дату отказа от курения;
- Заручитесь поддержкой близких;
- Уберите подальше пепельницы, не носите зажигалки и спички;
- Не курите на голодный желудок, во время или после чаепития, на ходу;

- Не спешите закуривать в минуты нервного напряжения и усталости, и особенно «за компанию»;
- Не курите, когда остро хочется закурить – выдержите 10-15 минут;
- Не курите машинально;
- Не докуривайте сигарету до конца. Учитывайте, что наибольшее количество никотина и канцерогенов скапливается в последней ее трети.

САМОЕ ГЛАВНОЕ – Дайте себе обещание, что Вы никогда – никогда – не будете курить, жевать или сосать ничего, что содержит никотин, и ДЕРЖИТЕ СВОЕ ОБЕЩАНИЕ.

ИЗМЕНИТЕ СВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ:

| Откажитесь от: | Употребляйте больше: |
|--|---|
| алкоголя, кофе, жирной, острой, соленой, копченой пищи; кондитерских изделий | свежие фрукты, овощи, зелень (особенно петрушку), сухофрукты; различные виды сыра; соков (особенно апельсиновый), чаев (зеленый чай с лимоном, малиновый чай, чай с ромашкой, чай с валерианой), воды |