Мальчикам – подросткам:
БРОСАЙ КУРИТЬ!

Ты чувствуешь себя взрослым, а мама до сих пор говорит: «Надень шапку!» Как тяжело доказать свою правоту. Например, объяснить, что сам способен принимать решения. У тебя уже есть девушка, а родители говорят, чтобы ты вовремя приходил домой. Да что там говорить?! Устанавливают правила, а сами их нарушают! Ты взрослый. И однажды ты принял решение закурить.

Поговорим как взрослые люди!

- Не все взрослые демонстрируют поведение зрелого человека. Да-да, не удивляйся! Взрослые тоже могут заблуждаться. Взрослые могут иметь вредные привычки, страдать теми или иными формами зависимости.
- Табакокурение является заболеванием, которое включено в перечень международной классификации болезней. Это болезненная
- зависимость, она лечится врачом психиатром-наркологом.

А теперь важный момент: быть взрослым человеком — это значит быть свободным от зависимости. Быть взрослым человеком — это значит нести ответственность за свои действия. Думай и принимай решение как взрослый человек.

Что ты можешь сделать как взрослый человек:

- Если ты понимаешь, что вредная привычка взяла над тобой верх - обратись к родителям или авторитетному взрослому за помощью.
-

Внимание! Умение обратиться за помощью к близким или авторитетным людям — это позиция сильного!

- Проблему надо решать, иначе она разрастется как снежный ком.
- Тебе помогут - проблемы табакокурения решают профильные специалисты в медицинских учреждениях.
- Найди любимое дело, хобби.
- Постарайся заполнять свободное время интересными и полезными делами.
- Занимайся спортом. Не нравится качаться в зале? Займись плаванием. Кстати, шахматы — это тоже спорт.
- Старайся избегать курящие компании.
- Будь самим собой. Все закурили - откажись. А лучше покинь эту компанию.
- Общайся с теми, кто способствует твоему развитию, кто делает тебя лучше!