

31 мая во всех странах мира, в том числе в России, проводят День без табака. Важно рассказать о вреде курения и подсказать, как сделать первый шаг к ведению здорового образа жизни.

Когда празднуется	31 мая
Когда был учрежден	В 1988 году, Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)
Традиции	Проводятся просветительские акции и мероприятия, спортивные соре






ПАМЯТКА «О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ»
Помни, что:
• Сигареты и алкоголь – это яд, а не пищевой продукт!!!
• Они могут немного облегчить твои проблемы сейчас, но за это с тебя возьмут слишком высокую цену потом.
• Даже выкуривая 1 сигарету в день и выпивая одну бутылку пива в неделю, ты ослабляешь свой разум и как следствие:
- ты делаешь свою жизнь скучной и однообразной;
- ты ставишь себя в зависимость и попадаешь в рабство от бутылки и сигареты;
- ты уменьшаешь свою способность добиваться своего;
- ты портишь жизнь себе и своим будущим детям;
- ты теряешь самого себя;