

# Мы обращаемся к вам, подростки!

## Ты стал покуривать?

А ведь знаешь, что курящие живут меньше и тяжело болеют в конце жизни.

Но разве тебя напугаешь, юного и непутёвого, болезнями в старости? Рак лёгкого или инфаркт... Это так далеко.

Тебя это пока не волнует.

Но ведь болезни старости закладываются в детстве.

Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу.

Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.

## Ты хочешь казаться взрослым?

Но оттого, что некоторые твои приятели начали курить, они не стали ни умней, ни взрослей.

Так взрослыми не становятся.

Помни, что дети, рано пристрастившиеся к курению, не отличаются крепким здоровьем. Они бледны, у них частые головные боли.

Курящие дети хуже растут, слабее развиты физически.

У них плохой сон и аппетит.

Они нервны, раздражительны, быстрее устают, плохо запоминают новый учебный материал, неусидчивы, невнимательны и вообще хуже учатся, чем некурящие.

Если ты курить, не думай, что тебя не коснутся отрицательные последствия от курения!

Ты не исключение и живёшь, как и все организмы, по законам природы. Каждая сигарета отгрызает кусок от отмеренного тебе отрезка жизни, стоит ли продолжать?

# Мы обращаемся к вам, подростки!

Главным фактором здорового образа жизни является *эмоциональное благополучие* и *положительные эмоции* человека.

Эмоциональное благополучие будет тогда, когда вы:

- Умеете выстраивать хорошие отношения с другими людьми
- Способны плодотворно работать и учиться
- Умеете переживать неудачи
- Умеете приспособиться к обстоятельствам
- Заботитесь о других
- Способны любить людей, мир, природу, себя
- Имеете разумную степень независимости
- Умеете удовлетворять свои потребности
- Умеете эффективно решать жизненные проблемы
- И имеете психологическое развитие, соответствующее возрасту.

