

Рекомендательный список литературы.

Федеральный закон от 23 февраля 2013 года №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции [Электронный ресурс]: Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». Режим доступа: Версия Технология ТОП.

12+

Барабаш, Павел Иванович.

Брось курить сейчас: тренинг по избавлению от табачной зависимости/ П. И. Барабаш. - Санкт-Петербург: Крылов, 2007. - 197 с. - ISBN 5-9717-0376-5. - Текст: непосредственный.

Версеньева, Е. Г.

Бросить курить раз и навсегда/ составитель Е. Г. Версеньева. - Москва: ЗАО Центрполиграф, 2008. - 174 с. - ISBN 978-5-9524-3339-7. - Текст: непосредственный.

Додс, Билл.

1440 причин бросить курить: по одной на каждую минуту дня/ Билл Додс; пер. с англ. А. Банкрашкова. - Москва: АСТ: Астрель, 2007. - 174 с. - ISBN 5-17-031764-6 (АСТ). - ISBN 5-271-11821-5 (Астрель). - Текст: непосредственный.

Краснова, С. А.

Как бросить курить/ С. А. Краснова, В. С. Тундалева. - Москва: Эксмо, 2008. - 254 с. - (Бросить-легко!). - ISBN 978-5-699-25174-2.- Текст: непосредственный.

Ждём Вас по адресу:

Центральная городская библиотека

ул. Школьная, 47

понедельник – пятница

с 9:00 до 18:00

суббота, воскресенье –

выходной день

первый четверг месяца –

санитарный день

тел. 8 (83334) 7-45-56

+7 922 666 91 83

Составитель и компьютерная вёрстка
Димитрова М. И.

Позвони на горячую линию

8 800 200 0 200

(бесплатно, анонимно, круглосуточно)

МБУК «Вятскополянская ГЦБС»
Центральная городская библиотека

"ТВОЙ ВАЙБ – ЭТО СВОБОДА"



памятка

Вятские Поляны
2026г.



Узнай больше на сайте
www.takzdorovo.ru

МБУК «Вятскополянская ГЦБС»
Центральная городская библиотека

Рекомендательный список литературы.

Федеральный закон от 23 февраля 2013 года №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции [Электронный ресурс]: Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». Режим доступа: Версия Технология ТОП.

12+

Барабаш, Павел Иванович.

Брось курить сейчас: тренинг по избавлению от табачной зависимости/ П. И. Барабаш. - Санкт-Петербург: Крылов, 2007. - 197 с. - ISBN 5-9717-0376-5. - Текст: непосредственный.

Версеньева, Е. Г.

Бросить курить раз и навсегда/ составитель Е. Г. Версеньева. - Москва: ЗАО Центрполиграф, 2008. - 174 с. - ISBN 978-5-9524-3339-7. - Текст: непосредственный.

Додс, Билл.

1440 причин бросить курить: по одной на каждую минуту дня/ Билл Додс; пер. с англ. А. Банкрашкова. - Москва: АСТ: Астрель, 2007. - 174 с. - ISBN 5-17-031764-6 (АСТ). - ISBN 5-271-11821-5 (Астрель). - Текст: непосредственный.

Краснова, С. А.

Как бросить курить/ С. А. Краснова, В. С. Тундалева. - Москва: Эксмо, 2008. - 254 с. - (Бросить-легко!). - ISBN 978-5-699-25174-2.- Текст: непосредственный.

Ждём Вас по адресу:

Центральная городская библиотека

ул. Школьная, 47

понедельник – пятница

с 9:00 до 18:00

суббота, воскресенье –

выходной день

первый четверг месяца –

санитарный день

тел. 8 (83334) 7-45-56

+7 922 666 91 83

Составитель и компьютерная вёрстка
Димитрова М. И.

Позвони на горячую линию

8 800 200 0 200

(бесплатно, анонимно, круглосуточно)

МБУК «Вятскополянская ГЦБС»
Центральная городская библиотека

"ТВОЙ ВАЙБ – ЭТО СВОБОДА"



памятка

Вятские Поляны
2026г.



Узнай больше на сайте
www.takzdorovo.ru

31 мая ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

31 мая — Всемирный день без табака. Это не просто день борьбы с вредной привычкой, это день твоего выбора в пользу независимости.

Разберемся, почему курение (включая вейпы и «одноразки») — это совсем не про «взрослость».

Львушка, о которой тебе не говорят

!Компании, производящие сигареты и вейпы, тратят миллиарды, чтобы ты начал «парить» или курить.

!Яркие цвета, вкус ягод или жвачки и стильный дизайн созданы только для того, чтобы подсадить тебя на никотин.

!Вейп — это не «просто пар». Это химический коктейль, который вызывает зависимость быстрее, чем обычные сигареты, и портит твои легкие уже сейчас.

Твои профиты от жизни БЕЗ табака

 ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ Снижается риск инфаркта и инсульта	 ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ Ты сохраняешь тысячи рублей каждый месяц
 ЛЁГКИЕ ДЫШАТ ЛЕГЧЕ Улучшается работа лёгких, больше кислорода и энергии	 ЯСНЫЙ УМ Улучшается память, внимание и концентрация
 ЛУЧШЕ ВНЕШНИЙ ВИД Кожа свежее, нет желтизны зубов и неприятного запаха	 СТАБИЛЬНОЕ НАСТРОЕНИЕ Меньше стресса, тревоги и перепадов настроения
 СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ Организм лучше защищается от болезней	 ЛУЧШИЕ ОТНОШЕНИЯ Ты подаешь пример близким и строишь здоровое общение
 БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ Уходит усталость и одышка, появляется желание жить и двигаться	 ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ Ты увеличиваешь шансы на счастливое и активное будущее

 **ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБАКА — ТВОЙ ЛУЧШИЙ ВЫБОР СЕГОДНЯ И НАВСЕГДА!**

31 мая ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

**ТВОЙ ВЫБОР — ТВОЯ ЖИЗНЬ!
СКАЖИ «НЕТ» ТАБАКУ
И ВЫБЕРИ ЗДОРОВОЕ
БУДУЩЕЕ!**

Как сказать «НЕТ» и не выглядеть странно?

Если кто-то предлагает тебе попробовать, **помни!!!** настоящий лидер тот, кто имеет свое мнение.

⇒ «Мне это не интересно, я на спорте».

⇒ «Не хочу тратить деньги на химию, коплю на мечту».

⇒ «У меня на этот запах аллергия».





⇒ «Я не хочу быть частью чьего-то бизнеса на моем здоровье».

Твой челлендж

31 мая — отличный повод дать себе обещание. Если ты не пробовал — никогда не начинай. Если пробовал — брось прямо сейчас. Твоя свобода важнее, чем минутная мода.

СДЕЛАЙ ШАГ К СВОБОДЕ УЖЕ СЕГОДНЯ!

**Выбирай чистый воздух
и реальную жизнь!**

 Свобода |  Энергия |  Здоровье |  Будущее

31 мая ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

31 мая — Всемирный день без табака. Это не просто день борьбы с вредной привычкой, это день твоего выбора в пользу независимости.

Разберемся, почему курение (включая вейпы и «одноразки») — это совсем не про «взрослость».

Львушка, о которой тебе не говорят

!Компании, производящие сигареты и вейпы, тратят миллиарды, чтобы ты начал «парить» или курить.

!Яркие цвета, вкус ягод или жвачки и стильный дизайн созданы только для того, чтобы подсадить тебя на никотин.

!Вейп — это не «просто пар». Это химический коктейль, который вызывает зависимость быстрее, чем обычные сигареты, и портит твои легкие уже сейчас.

Твои профиты от жизни БЕЗ табака

 ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ Снижается риск инфаркта и инсульта	 ЭКОНОМИЯ ДЕНЕГ Ты сохраняешь тысячи рублей каждый месяц
 ЛЁГКИЕ ДЫШАТ ЛЕГЧЕ Улучшается работа лёгких, больше кислорода и энергии	 ЯСНЫЙ УМ Улучшается память, внимание и концентрация
 ЛУЧШЕ ВНЕШНИЙ ВИД Кожа свежее, нет желтизны зубов и неприятного запаха	 СТАБИЛЬНОЕ НАСТРОЕНИЕ Меньше стресса, тревоги и перепадов настроения
 СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ Организм лучше защищается от болезней	 ЛУЧШИЕ ОТНОШЕНИЯ Ты подаешь пример близким и строишь здоровое общение
 БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ Уходит усталость и одышка, появляется желание жить и двигаться	 ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ Ты увеличиваешь шансы на счастливое и активное будущее

 **ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБАКА — ТВОЙ ЛУЧШИЙ ВЫБОР СЕГОДНЯ И НАВСЕГДА!**

31 мая ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

**ТВОЙ ВЫБОР — ТВОЯ ЖИЗНЬ!
СКАЖИ «НЕТ» ТАБАКУ
И ВЫБЕРИ ЗДОРОВОЕ
БУДУЩЕЕ!**

Как сказать «НЕТ» и не выглядеть странно?

Если кто-то предлагает тебе попробовать, **помни!!!** настоящий лидер тот, кто имеет свое мнение.

⇒ «Мне это не интересно, я на спорте».

⇒ «Не хочу тратить деньги на химию, коплю на мечту».

⇒ «У меня на этот запах аллергия».

⇒ «Я не хочу быть частью чьего-то бизнеса на моем здоровье».

Твой челлендж

31 мая — отличный повод дать себе обещание. Если ты не пробовал — никогда не начинай. Если пробовал — брось прямо сейчас. Твоя свобода важнее, чем минутная мода.

СДЕЛАЙ ШАГ К СВОБОДЕ УЖЕ СЕГОДНЯ!

**Выбирай чистый воздух
и реальную жизнь!**

 Свобода |  Энергия |  Здоровье |  Будущее