|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Советы для родителей****1.   Ни в коем случае не давайте ребенку пробовать табачные изделия и алкогольные напитки.****2.   По возможности не курите в том помещении, в котором находится ваш ребенок, так как табачный дым отрицательно влияет на его здоровье и ум.****3.   Попробуйте побеседовать с ребенком о вредном воздействии алкоголя и табака на растущий организм. Избегайте при этом прямых нравоучений и запретов, используйте детскую литературу на эту тему. Нарисуйте семейный плакат «Курить вредно!».****4.   Попросите вашего ребенка рассказать, как он будет отвечать, как поступать, если старшеклассники, друзья или взрослые будут предлагать ему спиртное и сигареты. Поощрите лучшие из его ответов. Подскажите свои варианты отказа, а также посоветуйте, как можно избежать этих ситуаций.****5.         Обсудите, как правильно надо поступать, если ребенок находится в помещении, в котором курят взрослые — знакомые или незнакомые.**Как помочь бросить курить?1) Родители должны первыми освободиться от курения.2) Нужно помочь ребенку отвлечься от привычки курить. Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы — это все способствует отказу от курения.З) Не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.4) Не бояться компании своего ребенка, а помогать и им бороться с соблазном курения.**Вы можете воспользоваться этим профессионально оформленным шаблоном в готовом виде или легко настроить его.*** **Мы добавили в шаблон несколько советов, которые помогут вам приступить к работе.**
* **[Чтобы заменить фотографию или эмблему, просто щелкните ее правой кнопкой мыши и выберите команду "Изменить рисунок".]**
 |  |  |

|  |
| --- |
| **НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ:****​ Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, там находятся самые вредные компоненты табачного дыма;****​ Не затягивайтесь;** **​ Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет;****Не курите на пустой желудок;****​ Никогда не курите за компанию, избегайте ситуаций провоцирующих курение;****​ Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайся пережить такой «приступ»;****​ Пейте больше жидкостей – воду, соки, некрепкий чай. лимоном (витамин С особенно нужен тем, кто бросает курить). Но не пейте крепкий кофе и чай, не ешьте острые и пряные блюда – это обостряет тягу к сигарете. Ешьте больше овощей и кисломолочных продуктов;****​ Каждый день съедайте ложку меда, это очищает организм от вредных веществ;****​ Увеличьте уровень физических нагрузок;****​ Табакокурение – глупая, вредная привычка. Найди себе новую, «бездымную» и полезную;****​ Найдите партнера по отказу от курения – тогда вы сможете оказывать друг другу моральную поддержку;****​ Не делайте отказ от курения самоцелью. Ваша цель – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять настроением и поведением без помощи сигарет!** |
|  |

 |  |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| Памятка для родителей |
|  |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Как помочь бросить курить?1) Родители должны первыми освободиться от курения.2) Нужно помочь ребенку отвлечься от привычки курить. Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы — это все способствует отказу от курения.З) Не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.4) Не бояться компании своего ребенка, а помогать и им бороться с соблазном курения.Что добавить в буклет?Вот несколько вариантов.В этом месте вы можете описать свою миссию. В правой части страницы можно перечислить свои отличительные особенности, а в центр поместить краткую историю успеха.(Не забудьте подобрать фотографии, которые демонстрируют сильные стороны вашей организации. Картинки способны произвести удивительное впечатление.) |  |  | **Как курение родителей влияет на здоровье детей.** Около 40% детей, появившихся на свет от курящих родителей, страдают теми или иными дефектами физического и психического развития, отличаются повышенной предрасположенностью к различным инфекционным и неинфекционным болезням. В результате курения отравляющие вещества могут сильно повредить росту будущего ребенка. Именно поэтому у курящих матерей дети обычно рождаются с пониженным весом. А это может стать причиной огромного количества осложнений в дальнейшем.*Только правильный подход и верные слова помогут вашему ребенку сохранить свое здоровье!* |  |  |  **О курении в цифрах:****Табачная эпидемия каждый день убивает 750 человек**С курением связана каждая пятая смерть в мире, а для людей старще 35 лет - каждая четвертая.90 % случаев практически неизлечимого рака легкого и 80 % рака пищевода, гортани, полости рта - также результат курения, а это почти миллион смертей ежегодно!Из 100 случаев туберкулеза легких 95 приходится на курильщиков.Активное курение отнимает до 10 лет жизни, да к тому же делает людей инвалидами.В среднем каждая сигарета сокращает продолжительность жизни на 6 - 10 минут. |