

ПЯТЬ ПРИЧИН БРОСИТЬ КУРИТЬ:

1. **Позаботиться о здоровье близких:** пассивное курение наносит организму вред не меньший, чем курение активное.
2. **Сохранить свое здоровье:** о вреде табачного дыма и влиянии на организма человека всем известно.
3. **Не тратить деньги на собственную прихоть,** отрывая их от насущных нужд семьи и отдавая табачным производителям и торговым точкам.
4. **Больше общаться с близкими людьми,** с детьми, нежели с сигаретой: проявлять уважение к родным и окружающим.
5. **Сохранить молодость и привлекательную внешность:** у курильщиков желтые зубы и подушечки пальцев, вялая и морщинистая кожа.

Повод бросить курить у каждого человека свой: УХУЖДЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ, РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА, ЖЕЛАНИЕ ДОКАЗАТЬ, ЧТО В СОСТОЯНИИ ЭТО СДЕЛАТЬ.

Общее одно – решимость. Решимость начать жить полноценной жизнью, исключив из нее обременительную зависимость.

Буклет составлен по материалам сайта:
<http://www.ya-roditel.ru>

КОНТАКТЫ



КГБУ СО ЦЕНТР СЕМЬИ «МИНУСИНСКИЙ»:

г.МИНУСИНСК, ул.СОВЕТСКАЯ, д.31Б,
(БЫВШЕЕ ЗДАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ)
т.8(39132) 2-04-47, 5-17-63, 5-36-71, 2-07-65, 2-16-46

<http://центр-семьи-минусинский.рф>

**ОНЛАЙН-ДОВЕРИЕ
для детей, подростков
и их родителей:**

help.semia@mail.ru



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «МИНУСИНСКИЙ»



СИГАРЕТЫ - ОРУЖИЕ МАССОВОГО ПОРАЖЕНИЯ

Информация для всей семьи

Я выбираю жизнь



В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ СОДЕРЖИТСЯ ОГРОМНОЕ ЧИСЛО РАЗНЫХ ХИМИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ, ОКАЗЫВАЮЩИХ РАЗДРАЖАЮЩЕЕ И ОТРАВЛЯЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ. ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ВЫ КУРИТЕ ИЛИ ОКРУЖАЕТЕ КУРЯЩИМИ ЛЮДЬМИ – ВЫ УБИВАЕТЕ СЕБЯ, СВОЮ СЕМЬЮ И ВСЕХ, КТО НАХОДИТСЯ РЯДОМ.

ЕСЛИ ВЗРОСЛЫЕ КУРЯТ

Влияние взрослого курения на здоровье ребенка происходит:

- в начале жизни через материнское курение;
- через вынужденное вдыхание табачного дыма, или пассивное курение.

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ ОСОБЕННО ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ:

- нарушение сна,;
- аллергии
- снижение аппетита,;
- частые насморки;
- расстройство деятельности органов
- отеки дыхательных пищеварения, пугей.

К ТРЁХЛЕТНЕМУ ВОЗРАСТУ МАЛЫША СТАНОВЯТСЯ ЗАМЕТНЫМИ:

- задержка физического, умственного и психического развития ребёнка;
- гиперактивность;
- проблемы с вниманием;
- плохие отношения ребёнка со сверстниками.

В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ У ДЕТЕЙ

в 3 раза чаще встречаются нервные расстройства, снижение памяти, плохая успеваемость и другие проблемы.

ДЕТИ ИМЕЮТ ПРАВО БЫТЬ ЗАЩИЩЕННЫМИ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА И ПОСЛЕДСТВИЙ КУРЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ

Если курящий взрослый имеет возможность выбора - закурить или нет, то ребенок не может избежать принудительного курения, он лишен права жить в благоприятной для его здоровья атмосфере.



Никакая вентиляция и фильтры не могут снизить воздействие табачного дыма до уровней, которые считаются допустимыми.

Хотите ли Вы подвергать ребенка опасности и стать причиной его различных заболеваний? Нет? Есть способ решить проблему - бросьте курить и создайте зону, свободную от табачного дыма.

Лишь зоны, на 100% СВОБОДНЫЕ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА, МОГУТ ОБЕСПЕЧИТЬ НАДЕЖНУЮ ЗАЩИТУ.

ЕСЛИ РЕБЕНОК НАЧАЛ КУРИТЬ

Родители, узнав, что их ребенок курит, обычно реагируют крайне резко: ругают, наказывают, запрещая общение с курящими друзьями, лишая карманных денег и т.д. **Такая реакция только усугубляет ситуацию, провоцируя в ребенке желание протестовать.**

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

1. Важно не пропустить начальный этап курения подростка, когда оно еще не стало привычкой.
2. Узнав о том, что ребенок курит, поговорите с ним спокойно, без оскорблений, используя фразы «я расстроен», «меня огорчило».
3. Расскажите ему о вредном влиянии сигарет на растущий организм и развитие зависимости от них.
4. Внушите подростку, что умение отстаивать свое мнение является более существенным показателем взрослости и силы характера, чем употребление сигарет.



САМОЕ ГЛАВНОЕ - ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР.

Если родители курят - ребенок будет воспринимать курение как норму. Ему трудно понять, почему нельзя курить, когда вы сами делаете это.