

ВРЕД АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ

Уважаемые родители!

Исследования показывают, что к девяти годам 10 % детей уже пробовали курить. После этого процент курящих подростков стремительно возрастает под воздействием взрослых, приятелей, а также примера близких людей. Дым со стороны (пассивное курение) также вреден для здоровья. Например, дети, которые растут в семьях, где один или оба родителя курят, чаще страдают респираторными заболеваниями, чем дети в некурящих семьях.

Помните! Дети, которые начали курить в раннем детстве, курят всю жизнь.

В связи с этим мы просим вас:

- Ни в коем случае не давайте ребенку пробовать алкогольные напитки.
- По возможности не курите в том помещении, в котором находится ребенок, так как табачный дым отрицательно влияет на его здоровье.
- Побеседуйте с ребенком о вредном воздействии алкоголя и табака на растущий организм. Избегайте при этом прямых нравоучений и запретов. Используйте учебное пособие «Человек и его здоровье», детскую литературу на эту тему. Нарисуйте вместе с ребенком плакат «Курить вредно!».
- Попросите вашего ребенка рассказать, как он поступит, если старшеклассники, друзья или взрослые будут предлагать ему спиртное и сигареты. Подскажите варианты отказа, а также посоветуйте, как можно избежать этих ситуаций.

Обсудите с ребенком, как следует поступить, если он находится в помещении, в котором курят взрослые знакомые или незнакомые. Возможны два варианта: ребенок может вежливо попросить взрослых не курить или отойти в сторону, выйти из помещения.