

Вред курения для ребенка

Здоровье – одно из главных слагаемых красоты. Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физической культуры, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения. В дошкольном возрасте у детей богатое воображение. Наряду с положительными представлениями и образами жизненных связей наблюдается и отрицательное. Как помочь ребенку реализовать и осознать себя в самых разных своих проявлениях, сформировать жизненную позицию, позволяющую выстраивать позитивные отношения с людьми, не прибегая к «суррогату» общения в виде сигареты. Как научить отстаивать свою точку зрения в ситуации, активизируя при этом двигательную активность. В этом должны быть примером родители!

В связи с этим мы просим Вас:

- 1.** Ни в коем случае **не давать** вашему ребенку пробовать алкогольные напитки.
- 2.** По возможности **не курите** в том помещении, в котором находится ваш ребенок, так как табачный дым отрицательно влияет на его здоровье.
- 3.** **Попробуйте** побеседовать 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», другую детскую литературу на эту тему. **Нарисуйте** семейный плакат «**Курить вредно!**».
- 4.** **Попросите** вашего ребенка рассказать, как он будет отвечать, как поступать, если друзья или взрослые будут предлагать ему спиртное и сигареты. Поощрите лучшие из его ответов. **Подскажите** свои варианты отказа и посоветуйте, как можно избежать этих ситуаций.
- 5.** **Обсудите**, как правильно надо поступать, если ваш ребенок находится в помещении, в котором курят взрослые — знакомые или незнакомые.

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