



Консультация для родителей

«Говорите о вреде курения с дошкольниками!»

ВЫСКАЗЫВАНИЯ О КУРЕНИИ.

«Нечто бестелесное, нечистое, едкое и вонючее сделалось для людей удовольствием и даже необходимостью жизни»

(Гуфеланд)

«Умение продлить жизнь – это, прежде всего умение не сократить её. Злоупотребление вином и табаком очень вредно отражается на нервной системе»

(А. Богомолец)

Первая папироса – самая опасная, первый глоток табачного дыма – самый страшный, как и первая рюмка для будущего алкоголика.

Табак всех сортов ядовит, все сорта его разрушают здоровье человека.

Если табак вреден для взрослых, то для подростков, организм которых еще не вполне развит, он вдвойне вреден.

Табак задерживает рост у курящей молодежи.

Отвыкнуть от курения хоть и трудно, но все же можно. Стоит только решиться»

(Б. Сигал – ДМН)

Мамы и папы,
Бабушки и дедушки,
Юноши и девушки,
И даже малыши!
Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,
Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.
Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: **НЕ КУРИТЕ!!!**

Курение в нашей стране получило такое широкое распространение, что стало, восприниматься как серьезная проблема. Между тем, это проблема не только взрослых, но и подрастающего поколения. Стремясь быть похожими на родителей, старших товарищей, дети попадают в зависимость от употребления табачных изделий. С каждым годом таких ребят становится все больше. Поэтому одной из задач образовательных учреждений является организация просветительской работы, направленной на профилактику детского курения.

Необходимо с самого раннего детства говорить детям о вреде курения. Если что-то угрожает вашим детям, то вы, разумеется, стремитесь их защитить. Так поступают все родители всегда и везде. Проблема в том, что дети становятся мишенью табачной промышленности, и если вы ничего не предпримете сейчас, то ваши дети не смогут выдержать натиска этой атаки.

Самим родителям следует быть образцом для подражания и не курить. Принцип «делай, как я тебе говорю, а не как я сам делаю» здесь не проходит. Дети не любят лицемерия и будут, естественно, подражать родителям.

Давайте детям информацию о конкретном вреде табака.

По этому вопросу имеется множество статей, которые необходимо прочитать вместе с детьми. Расскажите, какие заболевания могут быть от курения, что входит в состав сигарет.

Курение больше не считается чем-то модным или утонченным. На самом деле многие рассматривают это как вредную привычку. Сегодня модно быть здоровым и бодрым.

Детям о вреде курения говорить можно и нужно, не будьте равнодушны к будущему своих детей. Ведь если подумать для чего мы живем и ради чего, то разум нам подскажет, что смысл жизни в счастье наших детей. Думаю, что я выражаю мнение большинства разумного населения планеты.

Здоровья вам и вашим детям!

«Вред курения для ребенка»

Здоровье – одно из главных составляемых 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 наравоучений 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!!!