



## ВРЕД КУРЕНИЯ ДЛЯ РЕБЕНКА

*Здоровье* – одно из главных составляющих 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!!!**