

## **ПАМЯТКА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ:**



**ВДЫХАЯ - УБИВАЕШЬ  
СЕБЯ,  
ВЫДЫХАЯ – ДРУГИХ!**



п. Карпушиха

МАОУ СОШ №15

**Не курите братцы, не курите!  
Сигареты – модно? – это бред!  
Кажется – невинная забава,  
Ошибаетесь – смертельный  
вред!**

**Ну, зачем свое здоровье губите  
В организм, впуская сизый яд  
Говорите – нам легко и весело  
И плевать, что медики твердят!**

**Жаль, но вам придется  
мучиться  
Тяготиться от различных бед  
И тогда поймете горечь  
привкуса  
Тех «безвинных», первых  
сигарет.**

**Ой, девчонки, вы хоть не  
курите!  
Дым табачный вам еще вредней  
Этим дымом вы бездумно  
губите  
И себя и будущих детей!**

## ПРИЧИНЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КУРЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ:

1. Стремление подражать школьным друзьям и взрослым;
2. Наличие интереса ко всему новому;
3. Желание казаться самостоятельным;
4. Воздействие рекламы и телевизионных программ;
5. Домашние проблемы, протест против родителей;
6. Убеждение в приобретении малолетним авторитета среди сверстников благодаря привычке;
7. Трудности детского возраста, связанные с адаптацией и общением.



## ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ:

1. Ухудшается зрение и память;
2. Снижается сила в мышцах;
3. Возникает опасность преждевременного изнашивания сердца;
4. Истощаются нервные клетки;
5. Портится кожа от вредного воздействия табачного дыма, появляется угревая сыпь;
6. Перестает расти тело;
7. Угнетается слух;
8. Нарушается сон;

## ПРОФИЛАКТИКА ТОБАКАКУРЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ:

1. При нормальных условиях и спокойной обстановке объяснить ребенку, в какой степени табак вредит его здоровью.
2. Нельзя кричать на подростка. Это только оттолкнет от разговора.
3. В ходе разговора важно получить информацию о причинах, побудивших ребенка начать курить.
4. Важно проводить беседу с подростком на равных. Необходимо расположить его к себе и не указывать на еще юный возраст.
5. Если проблема кроется в давлении со стороны сверстников, то рекомендуется предложить ему прекратить общение с ними и найти другую компанию.
6. Если в семье имеет привычку покурить сам родитель, то лучшим средством станет совместная борьба с ней. Важно мотивировать себя и ребенка в пользу данного шага.

