

Каждую минуту в мире от причин, связанных с употреблением табака, умирает 1 человек.

*«Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет
целые цивилизации»*

О. Де Бальзак

В табаке содержится более 3000 ядовитых веществ: никотин, мышьяк, свинец, угарный газ, полоний, радон, бутан, ацетон, нафталин ... и многочисленные химические соединения. 25% этих веществ оседают в организме курильщика, 5% остается в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух.

Плата за детское курение:

- задержка роста;
- задержка общего развития;
- нарушения процессов обмена веществ;
- снижение слуха;
- снижение зрения;
- нервные расстройства;
- снижение умственных способностей.

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут.

1 пачка сигарет – на 5 часов.

Кто курит один год, теряет 3 месяца жизни.

Кто курит 4 года – теряет один год жизни.

Кто курит 20 лет – 5 лет.

Советы психологов как противостоять давлению товарищей.

- Просто сказать «нет» без объяснения.
- Отказаться и объяснить причины отказа.
- Отказаться и уйти.
- Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».
- Не обращать внимания на предложения закурить.
- Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.
- Постараться избегать курящих компаний.

**«Курение - медленное
самоубийство».**

Скажи себе : «Нет!»

Прекращать дурные привычки
надо сразу.

Занятия спортом укрепляют волю,
делают человека бодрым, здоровым,
отвлекают его от вредных
наклонностей.

**Человек с сильной волей никогда
не начнет курить!**

**31 мая Всемирный
день без табака**

Борьба с курением.

Россия-12 декабря 2005 года Государственная Дума Российской Федерации приняла Закон о запрете курения в общественных местах.

- **Англия** – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.
- **Дания** – запрещено курить в общественных местах.
- **Сингапур** – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.
- **Финляндия** – врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.
- **Япония** г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.
- **Франция** – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.



**КУРИТЬ
ИЛИ
РАСТИ?**

НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ:

1. Отказаться от сигарет легче на начальном этапе, поэтому родителям важно не пропустить его. Понаблюдайте за ребенком, когда он приходит домой. Если вы замечаете регулярный запах табака от его одежды, значит он, по меньшей мере, общается с курящими друзьями, а это уже повод для разговора. Запах табака от рук практически всегда означает, что подросток курил.

2. Озвучьте свои чувства в связи с курением ребенка без оскорблений в его адрес ("я расстроен", меня огорчило"). Тон беседы должен быть скорее доверительный, а не обвинительный.

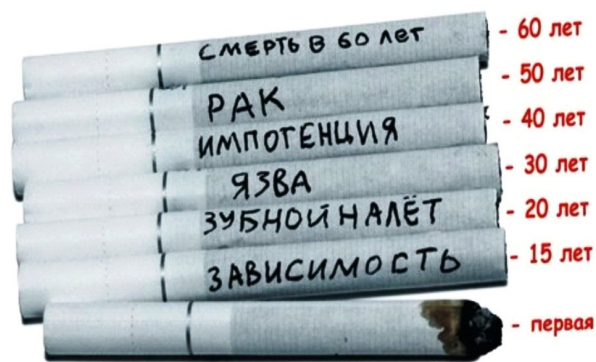
3. Ни в коем случае не используйте в качестве аргумента несовершеннолетний возраст ребенка - это стимулирует его желание курить, чтобы доказать свою взрослость. Делайте упор на вредное влияние сигарет и развитие зависимости от них.

4. Если для вашего ребенка важно не потерять авторитет у друзей, отказавшись от сигарет, объясните ему, что умение отстаивать свое мнение является более существенным показателем взрослости и силы характера, чем употребление сигарет.

5. Всем известно, что болезнь легче предотвратить, чем остановить. Поэтому профилактические разговоры о вреде табака следует начинать еще до появления признаков употребления ребенком сигарет (где-то в начальной школе). Следует иметь в виду, что даже маленькие дети очень хорошо воспринимают отношение родителей к курению. Если родители сами курят дома, не рассказывают ребенку о том, как мешает им эта привычка, восторгаются дорогими сигаретами, то ребенок с детства будет воспринимать курение как норму жизни и приобщится к сигаретам еще в школе.

6. Ребенку трудно понять, почему ему вы запрещаете курить, а сами делаете это, несмотря на вред. В этой связи можно рассказать ребенку о своем опыте. Как не понравился вкус первых сигарет, вселяя уверенность, что всегда можно от них отказаться. Как, продолжая покуривать за компанию с друзьями, незаметно для себя перестали обходиться без сигарет. Если у вас были попытки бросить, то обязательно расскажите о них, сделав акцент на том, насколько это трудно. Итогом этого разговора должно стать понимание ребенком того, что взрослые курят не потому, что им это нравится, а потому, что привыкли к употреблению никотина и не имеют сил отказаться.

7. Даже если ребенок не пообещал сразу же бросить курить, вы должны дать ему понять, что верите в него и поддержите, когда он будет к этому готов.



Наш адрес:

216240 Смоленская область
г. Демидов, ул. Советская, 5
ddemidovskaya@inbox.ru
т.(8 481 47) 4-11-89; 2-20-65

Составитель: А.В. Бобылева

МБУК ЦБС
ДЕМИДОВСКОГО РАЙОНА

12+

Ц
Е
Н
Т
Р
А
Л
Ь
Н
А
Я
Д
Е
Т
С
К
А
Я
Б
И
Б
Л
И
О
Т
Е
К
А



Информационно-
рекомендательный указатель
для руководителей детским
чтением и учащихся 5-9 классов

г. ДЕМИДОВ

2020