

# *Вредные привычки и здоровье подростка*

## *Уважаемые взрослые!*

Не проходите мимо, видя губительное распространение среди молодёжи алкоголизма, курения, наркомании!

## *Помните,*

что Ваше собственное поведение для детей и подростков является образцом для подражания, что алкоголь, табак, наркотики и здоровье в любом возрасте

***не совместимы.***

# ***Как помочь бросить курить?***

1. Родители должны первыми освободиться от курения.
2. Родители должны помочь ребенку отвлечься от привычки курить. Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы - это способствует отказу от курения.
3. Не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.
4. Не бояться компании своего ребенка, а помогать и другим бороться с соблазном курения.

## ***Советы некурящих родителей борюшемуся с курением:***

1. Вы - человек, который может вознаградить себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вдохнуть или прогуляться пешком. Последствия дадут больший эффект.
2. Вам нужно занять руки. Возьмите в руки карандаш и напишите письмо другу или разгадайте кроссворд.
3. Курение вас настраивает на деятельность. Но это враньё самому себе. Чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.
4. Вы используете сигареты, когда волнуетесь. Попробуйте просто вовремя решать конфликтные ситуации, и не нужно будет курить, оттягивая их решение.
5. Для того чтобы принять важное решение, его нужно всесторонне обдумать, а курение отвлекает и не дает возможности сосредоточиться на проблеме.
6. Вы курите без разбора, не замечая количества и качества сигарет, которые курите. Каждый раз, когда вы берете сигарету, задавайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы этого не хотите.