

## Уважаемые родители и просто взрослые!

31 мая ежегодно проводится Международный день отказа от курения.

Не будем сейчас говорить о вреде курения. Это знает каждый школьник. Поговорим об отношении к курению обучающихся 3-4 классов нашей прогимназии. Поделится результатами опроса.

В 40% семей курят взрослые и этим показывают не лучший пример своим детям, ведь хорошо известно, как дети подражают родителям.

Только 1% опрошенных детей пробовали курить табак в этом учебном году и 99% курить никогда не пробовали.

«Я не буду курить, когда стану взрослым», - рассуждают 90 % детей.

Никто из опрошенных детей не одобряет курение. А вот почитайте, что они предлагают взрослым для борьбы с этой вредной привычкой.

*Забрать деньги и всё это. Забрать и все выкинуть. Всё это выбрасывать в мусор и не покупать. Спрятать сигареты, чтобы человек восстановил здоровье. Попросить их или заставить есть только полезную еду. Дать им сладкое. Можно есть больше фруктов и овощей, и тогда в организме будет больше витаминов.*

*Можно просто сказать: «Не делай этого. Прошу не делать этого». Нужно сказать, убедить его, что курить вредно, этого нельзя делать, ведь из-за этого портится здоровье.*

*Надо отвлекать, чтобы человек заинтересовался чем-то другим, интересным делом, заниматься спортом, танцевать, смотреть телевизор. Предложить большое дело, любимую работу, развлечься, развеселиться. Поехать на отдых и не напоминать им. Можно человека отвлечь так: показать, как хорош мир без этих плохих веществ.*

*Не надо оставлять человека в одиночестве, это только усугубляет ситуацию. Нужно проводить время вместе с ним. Нужно поговорить с человеком. У каждого взрослого человека есть семья, и жена объясняет мужу, что не надо курить, и он бросит. Когда у человека есть маленький сын или дочка, попросить с ними поиграть. Надо сообщить в больницу, чтобы он пошёл к врачу, там вылечат. Дать таблетки, лекарство.*

*Это зависимость, привычка, её не утратить. Ему надо захотеть самому. Нужно, чтобы он был здоровым и владел собой. Запретить!!!»*

Изменилось ли теперь ваше отношение к курению? Можете ли вы сказать: «Я выбираю жизнь без табака!»