

**Памятка для родителей**

**«Как помочь ребёнку бросить курить?»**

**Р**одители должны первыми освободиться от курения.

**Р**одители должны помочь ребёнку отвлечься от привычки курить. Как? (Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – всё это способствует отказу от курения.)

**Н**е назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что всё получится, если человек чего-то хочет добиться.

**Н**е бояться компании своего ребёнка, а помогать и его друзьям бороться с соблазном курения.

**Памятка «Как бросить курить»**

Чтобы решится отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. Лучше не принимать быстрого, спонтанного решения.

Можно наметить какую-то дату и оставшееся до нее время «морально» готовиться к отказу от курения и немного тренироваться:

* не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть: ведь именно в ней находятся самые вредные компоненты табачного дыма;
* не затягиваться сигаретой;
* постараться сокращать число выкуренных сигарет на 1-2 штуки;
* не курить на пустой желудок;
* никогда не курить за компанию;
* при возникновении острого желания закурить постараться пережить этот приступ без сигарет;
* сломать психологический стереотип – курить в определенное время, в определенном месте, за каким-то делом и пр.

Первые дни без сигарет пережить нелегко. Чтобы отказ от курения протекал легче, можно выполнить несложные рекомендации:

* пить больше жидкости – воды, соков, некрепкого чая с лимоном;
* не пить крепкий чай, кофе – это обостряет тягу к сигарете;
* каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;
* активно двигаться – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание;
* ежедневно принимать душ.

*Что выигрывает человек, отказавшись от курения:*

* через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, волос, дыхания;
* после первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность;
* за полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится ровнее, увеличивается время задержки дыхания, что говорит о хорошей форме;
* можно посчитать сэкономленные деньги и сделать себе подарок на эту сумму.

