**Памятка родителям по профилактике табакокурения подростков и младших школьников.**

Никотиновая зависимость является серьезной проблемой, влияющей на психику человека. На сегодняшний день существует несколько различных способов борьбы с зависимостью, но лучше вовсе не начинать курить, чем потом пытаться избавиться от этой вредной привычки.
Профилактика табакокурения должна быть комплексной и включать все следующие меры:
1. Не подавайте ребенку пример. Если вы курите, то ваш ребенок с огромной долей вероятности рано или поздно возьмет в руки сигарету. Поэтому нужно бросить пагубную привычку. Кроме того, важны и обратные меры: подайте ребенку позитивный пример, путем занятий спортом и физкультурой.
2. Запрет табачной рекламы. Подобные меры уже активно применяются, поэтому увидеть в свободном доступе рекламу сигарет почти невозможно. Это приводит к тому, что у ребенка не возникает лишнего интереса к табаку. Кроме того, запрещают даже свободно выкладывать сигаретные пачки в продаже, а на самих пачках изображаются последствия курения в виде различных заболеваний.
3. Информирование. Очень важно говорить детям о курении, а не стараться полностью уберечь их от всякой информации. Вы должны подробно разъяснить ребенку о негативных последствиях курения.
4. Пропаганда здорового образа жизни. У курения, алкоголизма, наркомании есть только одна серьезная альтернатива - здоровый образ жизни. Пропагандируя спорт и физкультуру, мы можем уберечь подрастающее поколение от попадания в лапы вредной зависимости. Для детей и подростков очень большую роль играет окружающее их общество, чем здоровее общество, тем здоровее вырастут и они.
5. Запрет на продажу сигарет детям до 18 лет. Это естественная мера, которую давно приняли все страны мира. К сожалению, многие недобросовестные продавцы позволяют себе продавать сигареты детям ради личной выгоды.
6. Запрет на курение в общественных местах. Еще один полезный антитабачный закон, который заработал и в России. Благодаря ему, дети не только избегают негативного примера, но и окружающие люди не страдают от пассивного курения.
Кратко о вреде курения рассказать вряд ли получится. Ущерб, наносимый сигаретами, по масштабу превосходит все известные крупномасштабные аварии и техногенные катастрофы. Всемирная организация здравоохранения сообщает в своих материалах, что ежегодно от заболеваний, вызванных этой пагубной привычкой, в мире умирает свыше 5 миллионов человек.
В связи с этим напрашивается один единственный вывод: самое лучшее - не начинать курить. А тем, кто курит - бросьте! Призовите на помощь всю свою силу воли. Этим вы предотвратите многие беды, ведь здоровье надо беречь смолоду.
Разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание, занятия физкультурой и спортом, интересное и увлекательное проведение досуга, отказ от курения и употребления алкоголя сохранят и укрепят ваше здоровье, продлят работоспособность, активную творческую деятельность.