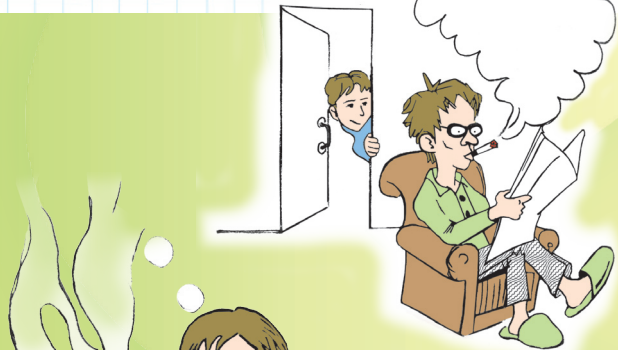


«Вы мой пример,
я смотрю на вас и цыцусь жизни!»



Я хочу
задать вам вопрос:
«ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА
ОТ КУРЕНИЯ?»

«Мама, папа!

Если вы не нашли, что ответить, то
МОЖЕТ СТОИТ БРОСИТЬ КУРИТЬ
И ВМЕСТЕ ИДТИ ТРОПИНКОЙ ЗДОРОВЬЯ!»



Вот несколько практических советов,
как бросить курить, которые мы нашли
в одной умной книжке...

РОДИТЕЛИ, ВАМ НУЖНО:

❦ Не докуривать сигарету до конца: наибольшее количество канцерогенов и других опасных для здоровья веществ накапливается ближе к фильтру

❦ Ежедневно выкуривайте на 1-2 сигареты меньше, чем накануне, и удлиняйте интервалы между курением

❦ Поменьше нервничайте, погружитесь с головой в любимое дело, проводите вместе с детьми досуг, встречайтесь с приятными людьми, словом, делайте то, что доставляет вам удовольствие!



Министерство здравоохранения
Республики Бурятия

Республиканский центр
медицинской профилактики
им. В.Р. Бояновой

Всей семьей к здоровью!

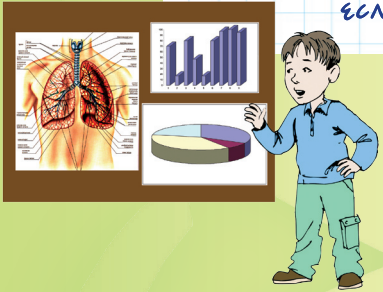
Буклет для родителей
по профилактике табакокурения
среди детей младшего школьного возраста



Программа: «Тропинкой здоровья»

«Не курите люди,
здесь же дети!
Они этим дышат!»

«Мама, папа, посмотрите,
что происходит с Вами,
если вы курите...»



Страдают
Ваши органы
и системы

Нервная система:

- Вы становитесь раздражительными
- Отмечается повышенная утомляемость
- Снижается работоспособность
- Беспокоят частые головные боли

Дыхательная система:

- Развивается хронический бронхит - «бронхит курильщика», который проходит с мучительным кашлем по утрам, мокротой
- Впоследствии присоединяется одышка
- Чаще возникает воспаление легких - «пневмония», протекающее тяжело

Сердечно-сосудистая система:

- Увеличивается нагрузка на сердце
- Часто возникают артериальная гипертония (АГ), стенокардия, острый инфаркт миокарда

Пищеварительная система:

- Развиваются хронический гастрит, язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки
- Может возникнуть рак желудка, поджелудочной железы

Мочеполовая система:

- Курение во время беременности провоцирует выкидыши, рожденные дети отстают в развитии
- Может наступить бесплодие
- Увеличивается риск рака мочевого пузыря

«А вот что происходит со мной, если Я рядом с табачным дымом -



Пассивное курение:

Влияет на мою нервную систему:

- У меня повышается утомляемость, раздражительность
- Ухудшается усвоение учебного материала

Влияет на мою дыхательную систему:

- Страдаю хроническим бронхитом

Угнетает мою иммунную систему:

- Чаще болею (подвергаюсь различным заболеваниям)

«Дорогие родители, посмотрите,
пожалуйста, чего вы меня при этом лишаете»

Если:

1 пачка в день = 12 рублей
12 р. x 30 дней в месяц = 360 рублей
360 р. x 12 месяцев в год = 4320 рублей + затраты на лекарства...?!

«А я так хочу,
чтобы у меня были...»



«Ведь мы могли бы вместе...»

