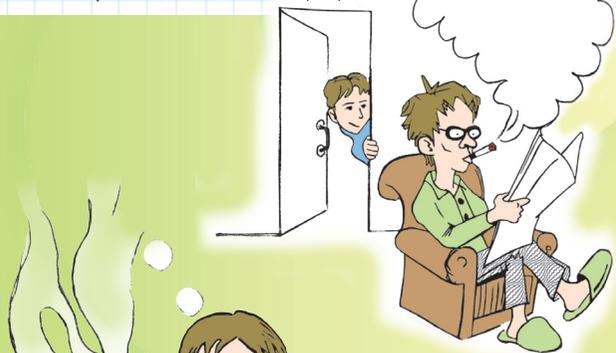


«Вы мой пример,  
я смотрю на вас и цыцусь жизни!»



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!



С любовью,  
Ваши ДЕТИ!



Министерство здравоохранения  
Республики Бурятия

Республиканский центр  
медицинской профилактики  
им. В.Р. Бояновой

# Всей семьей к здоровью!

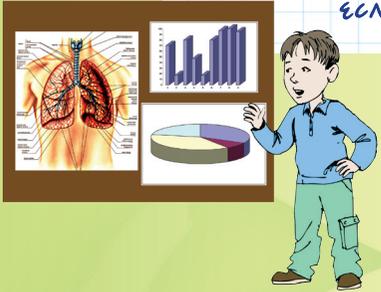
Буклет для родителей  
по профилактике табакокурения  
среди детей младшего школьного возраста



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...»

