**ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ**

**Профилактика курения включает в себя соблюдение следующих рекомендаций:**

* Избегать мест собрания курильщиков;
* Провести с детьми серьезный разговор по поводу опасности курения с реальными примерами, хорошо будет картинками, образовательными фильмами, где будут показываться реальная картина, как выглядит рак легких и прочих органов, болеющих раком людей. Ребенок должен понимать, что эта привычка реально несет в себе смерть!
* Избегать распивания спиртных напитков, т.к. очень часто при нарушении восприятия реальности многие люди начинают курить и делать прочие глупые поступки.
* Привить с детства ценность человеческого здоровья – покажите пример успешных людей в различных сферах, чтоб ребенок поймал себе мотивацию достигать чего-то действительно важного. Только не перепутайте свои амбиции с желаниями и предрасположенностями ребенка. Понаблюдайте, возможно, ему нравится футбол, запишите в футбольную секцию, или иные виды спорта, музыки и т.д.
* Расскажите ребенку, что такое по-настоящему «круто». Именно в детстве формируются модели поведения, и, если не сделаете этого Вы, это сделает общество, прививая зачастую «больную» мораль, или ее отсутствие.
* Научитесь преодолевать стрессовые ситуации без помощи курения, алкоголя, компьютерных игр и прочих отвлекающих от насущного вопроса занятий. Научите преодолевать стресс ребенка, при необходимости, обратитесь с этим к психологу.
* Избегайте ссор в семье, научитесь разрешать спорные вопросы путем мирных переговоров. Особенно это важно при наличии в доме детей.