

Памятка родителям по профилактике табакокурения среди детей и подростков:

Установить в семье правила, относящиеся к курению. Например, даже лучшим друзьям нельзя курить в доме.

Поговорить с ребёнком или подростком о вреде курения. Разговор должен проходить в доверительной обстановке на равных.

Объяснить, что курение делает человека зависимым и наносит вред организму.

Помочь ребёнку занять себя спортом. От физических нагрузок пользы больше, чем от сигарет.

Объяснить, что при общении со сверстниками следует всегда оставаться свободным от их давления и придерживаться своего мнения. Нет необходимости курить за компанию или чтобы не быть белой вороной.

Сделать подсчёт финансовых растрат на сигареты. Затем обсудить, не лучше ли потратить эти деньги на что-то более приятное для себя.

Обеспечить подростка несладкой жевательной резинкой, мятными пастилками, фруктами и овощами, чтобы он мог заменить ими сигарету, когда возникнет настойчивое желание закурить.

Убедить подростка не отчаиваться в случае неудачи. Многим курильщикам требуется несколько попыток, прежде чем им удаётся избавиться от пагубной привычки.

Напомнить подростку о его задачах и целях в жизни и о том, что сигареты могут помешать достижению этих целей.

Важно помнить, что каждый ребёнок уникален, и подход к профилактике табакокурения должен быть индивидуальным.