



## ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Он не слушает, что ты говоришь. Он смотрит, что ты делаешь

Первую сигарету дети зажигают чужим примером Как родитель вы обладаете мощным влиянием

Поддерживайте постоянный диалог. Начните говорить с детьми о вреде курения и потребления электронных сигарет еще в детском саду. Будьте честны и открыты, узнавайте мнение вашего ребенка. Продолжайте разговор по мере взросления детей.



### Любое курение опасно

Объясните, что и бездымный табак, кальян и электронные сигареты опасны и вызывают никотиновую зависимость.



### Готовьте детей к давлению сверстников

Обсудите, как они могут ответить, если друг предложит покурить.



### Подавайте хороший пример

Если вы курите или потребляете электронные сигареты, лучшее, что вы можете сделать - это бросить. Не курите в присутствии своих детей.



### Создайте пространство без табака

Не позволяйте членам семьи или друзьям курить в вашем доме или машине. Убедитесь, что места, где ваш ребенок проводит много времени, свободны от табака.



Если ваш ребенок начал курить, спокойно поговорите с ребенком.  
Вместо наказания предложите понимание и помощь в избавлении от пагубной привычки.