



БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДА ТЕМЕКІ ШЕГУДІҢ АЛДЫН АЛУ

Балаңыз сөзіңізге емес, өзіңізге қарайды

Балалар алғаш рет темекіні өзге біреулерге еліктеп шегеді.
Ата-ана ретінде сіздің ықпалыңыз зор.

Үнемі ашық сөйлесіңіз. Темекі шегудің және электронды сигарет қолданудың зияны туралы балаңызбен балабақша жасынан бастап әңгімелесіңіз. Шынайы әрі ашық болыңыз, балаңыздың пікірін тыңдаңыз. Балаңыз өскен сайын бұл әңгімені жалғастыра беріңіз.

Кез-келген темекі зиянды

Темекінің түтінсіз түрлері, кальян мен электронды темекілер де никотинге тәуелділік тудыратынын түсіндіріңіз.



Қатарластарының ықпалына ермеуге дайындаңыз

Егер досы темекі ұсынса, қалай жауап беруге болатынын бірге талқылаңыз.



Өзіңіз жақсы үлгі көрсетіңіз

Темекі шексеңіз не вейп қолдансаңыз, тастай салыңыз. Баланың көзінше темекі шекпеңіз.



Темекінің түтінсіз орта қалыптастырыңыз

Үйдегілерге не достарыңызға үйіңізде немесе көлігіңізде темекі шегуге рұқсат етпеңіз. Балаңыздың көп уақыт өткізетін жерлерінің темекі түтінінен таза болуын қадағалаңыз.



Балаңыз темекі шеге бастаса, сабырлы қалыпта сөйлесіңіз. Жаза қолданғаннан гөрі, оны түсініп, жаман әдеттен арылуға көмектесіңіз.