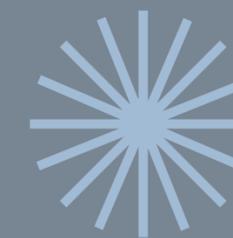


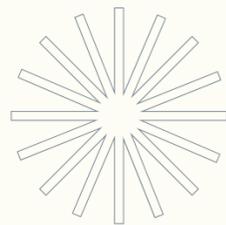
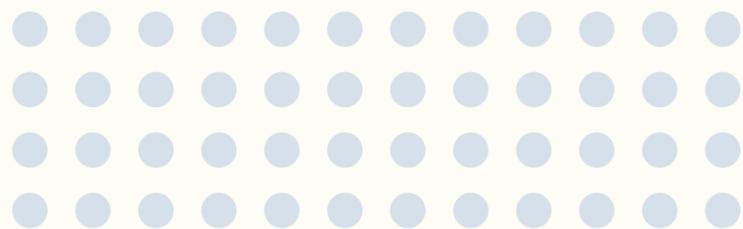


ПАМЯТКА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

по профилактике
табакокурения
электронных
сигарет

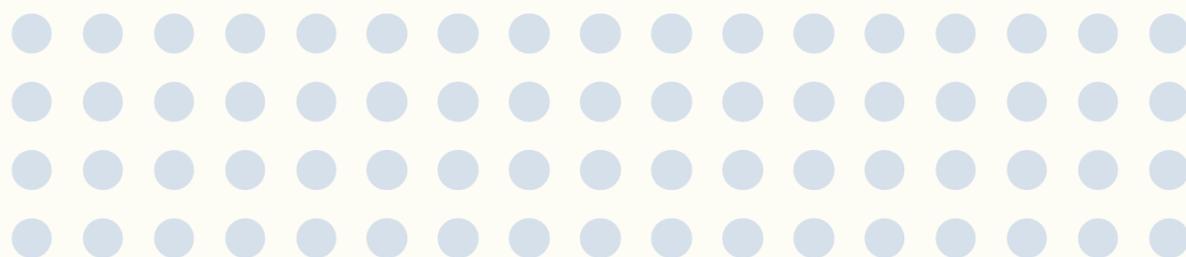
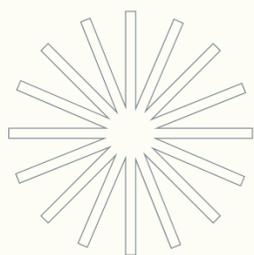




Табакокурение и использование электронных сигарет - серьёзные проблемы, которые могут негативно сказаться на здоровье ваших детей. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам проводить профилактическую работу и защитить своих детей от этих вредных привычек.

-  Открытое общение
-  Положительный пример
-  Информация



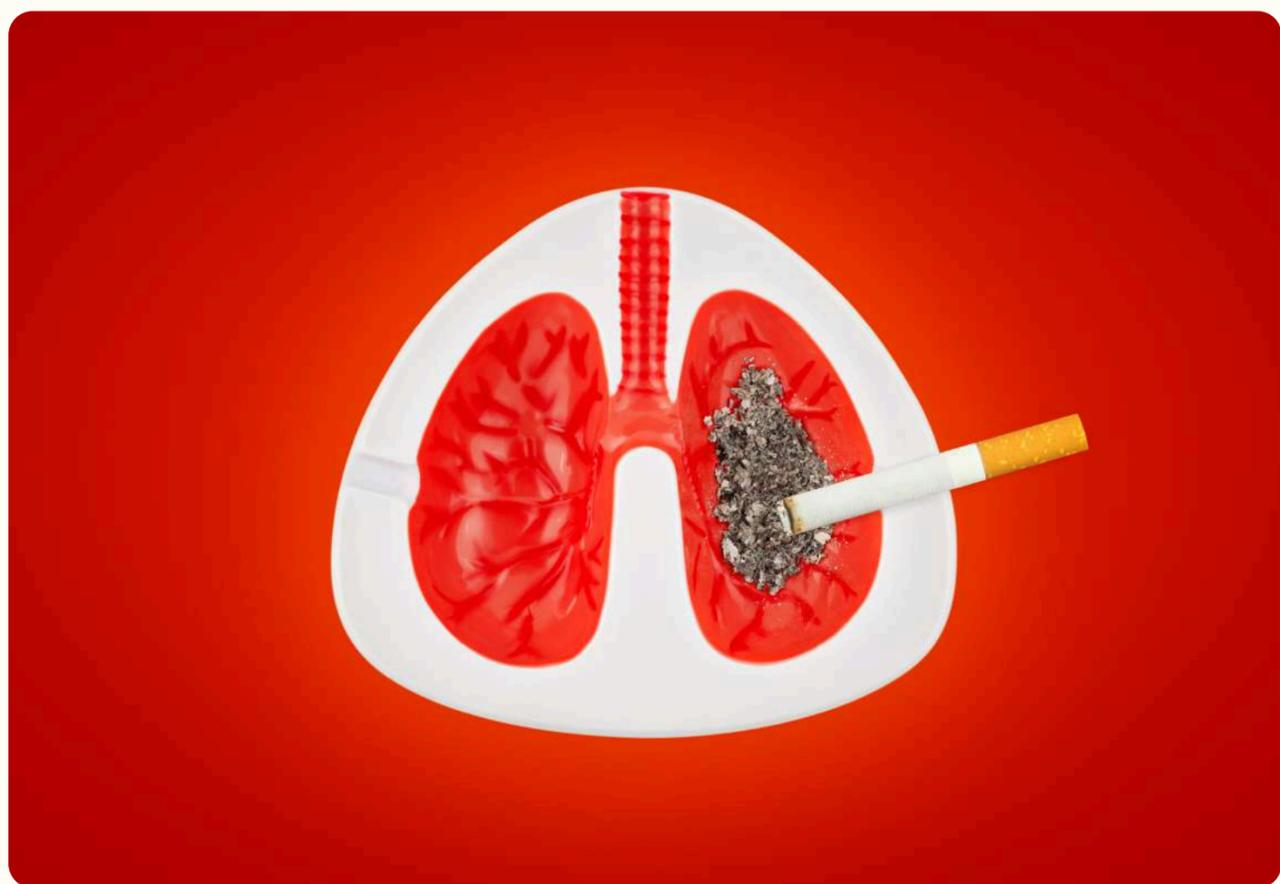
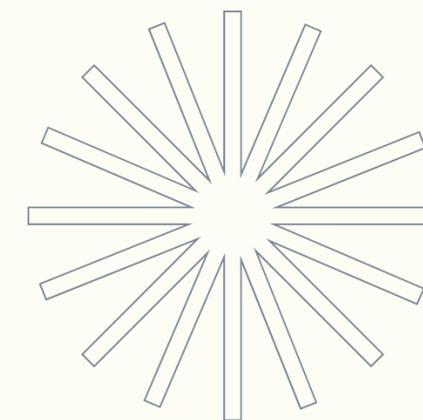


Открытое общение

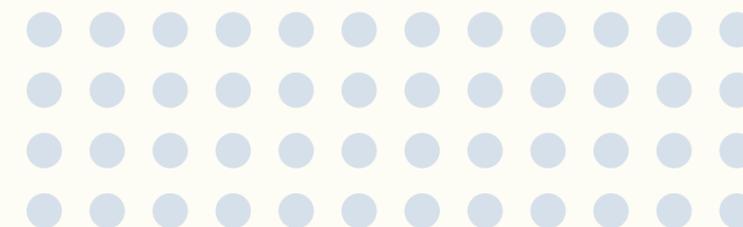
- Разговор о вреде курения: Обсуждайте с детьми опасности табакокурения и использования электронных сигарет. Объясните, что эти продукты содержат вещества, которые могут нанести вред здоровью.
- Слушайте и поддерживайте: Будьте готовы выслушать мнения и переживания ваших детей. Понимание их точки зрения поможет вам лучше донести до них важную информацию.



Информация



- Разъясните последствия: Расскажите о негативных последствиях для здоровья: болезни лёгких, сердечно-сосудистые заболевания, зависимость и влияние на внешний вид (зубы, кожа).
- Работа со статистикой: Приводите факты и данные о распространённости курения и его вреде, чтобы дети понимали, насколько это актуальная проблема.



Положительный пример

- Будьте образцом: Если вы сами не курите, показывайте это своим детям. Если вы курите, подумайте о том, чтобы бросить. Дети часто подражают родителям.

- Поддержка здорового образа жизни: Прививайте детям интерес к спорту, активному отдыху и другим увлечениям, которые помогают формировать здоровый образ жизни.

Интерес к спорту

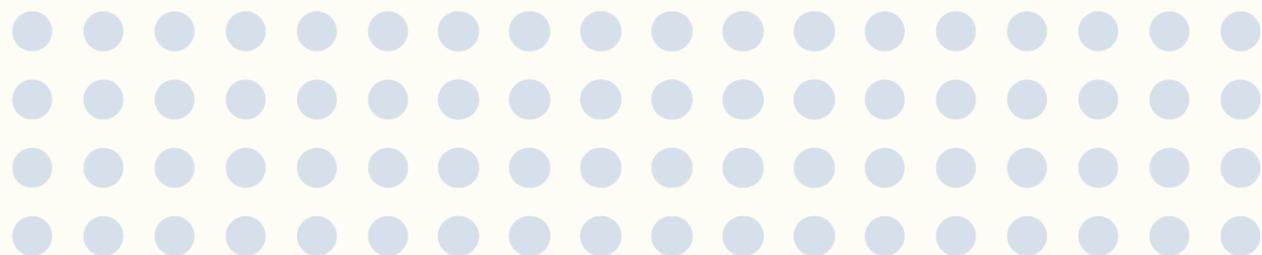
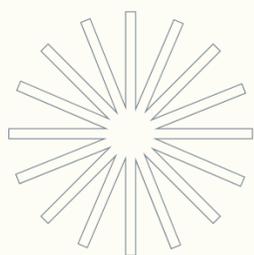


Активный отдых с семьёй



Увлечения

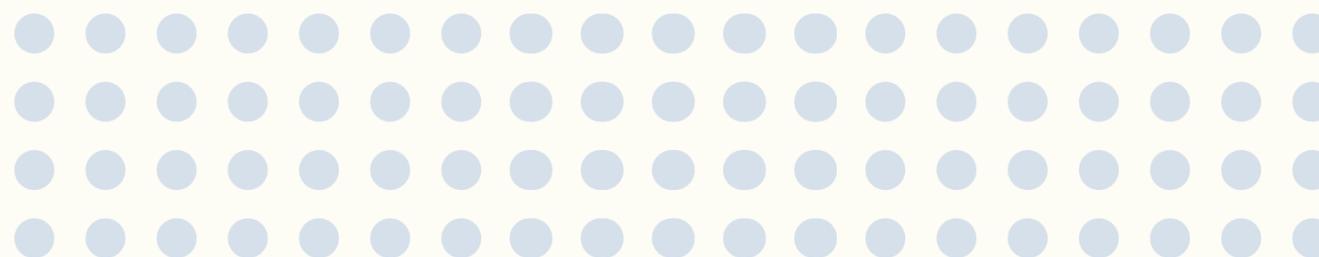




Правила и ограничения

- Установите правила: Обсудите и установите семейные правила касательно курения и использования электронных сигарет. Объясните, почему это важно.
- Контроль за средой: Следите за тем, с кем проводят время ваши дети, и обсуждайте влияние их окружения на выбор.





Поддержка

- Поощряйте доверие: Создайте обстановку, в которой дети могут обратиться к вам за поддержкой и советом, если им понадобится помощь или совет по вопросам, связанным с курением.
- Информировать о ресурсах: Расскажите детям о центрах поддержки и горячих линиях, куда они могут обратиться в случае, если им потребуется помощь.