



Департамент  
Здравоохранения  
Ханты-Мансийского  
автономного округа-Югры



**Профилактику курения  
начинаем с детства**

**Профилактика курения должна начинаться в начальной школе, потому что ругать курящего подростка практически бесполезно.**

Школьники курят очень активно. Резкий подъём количества курящих учеников происходит к концу школы – в выпускном классе курит половина учеников. Причём в последние годы среди мальчиков наблюдается определённая стабилизация количества курящих, а среди девочек количество курящих увеличивается.

В целом среди взрослого населения наблюдается та же тенденция, количество курящих мужчин остаётся на одном уровне, а доля курящих женщин за последнее десятилетие увеличилась более, чем в два раза.

### **Откажитесь от нотаций**

В российской школе профилактика курения носит информационный характер, а зарубежный опыт демонстрирует, что такой принцип работы с детьми не эффективен.

Как показывает практика, обычная лекция даёт всего 10 процентов запоминания материала. Но, если по тому же вопросу состоялась дискуссия, её содержание запоминается на 50 процентов. Поэтому лучший способ профилактической беседы о курении – это не рассказ взрослого и даже не диалог



с ребёнком один на один, а коллективное обсуждение проблемы в группе.

В ней каждый участник сможет высказать своё мнение и послушать не только взрослого, но и всех своих сверстников. Этим методом пользуются учителя, но его можно взять на вооружение и родителям.

Родителям и учителям надо внимательно следить за тем, как они подают информацию о курении детям. Не пересказывайте слово в слово содержание брошюр или популярных сайтов о профилактике курения для взрослых.



Если девочке объяснить, как курение ухудшает состояние кожи, и мнимая продвинутость способна затруднить общение с противоположным полом, результат беседы

может оказаться положительным.

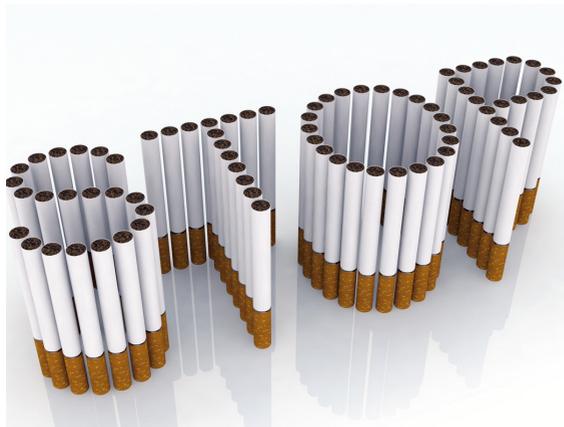
Мальчикам можно рассказать, что курение ухудшает кровоснабжение органов и тканей. Результат — снижение спортивных результатов. Такая информация более доходчива.

Но не стоит детям врать, рассказывать, что курение делает из них, например, умственно неполноценных. Ребёнок может перепровер-



рить ваши слова и если найдёт ложь, больше вам не поверит.

## Цените своё здоровье, это лучший пример для подражания



О вреде курения знают даже младшие школьники. Но относятся дети к этому знанию в основном легкомысленно, во многом копируя взрослых.

К счастью, в нашей стране, в последнее время, осознание среди людей

необходимости вести здоровый образ жизни и оставлять в прошлом все свои вредные привычки проявляется всё чаще. Быть здоровым становится модно. Взрослым необходимо понять, что нужно просто изменить своё поведение, вместо вредных привычек, лучше занять парочку полезных (встать пораньше, сделать зарядку, сделать семье полезный завтрак, гулять перед сном, пить свежевыжатый сок, научиться кататься на коньках или лыжах, записаться в бассейн или вспомнить своё студенческое увлечение).

Станьте примером для сво-



их детей. Это касается нас всех: родителей, педагогов, тренеров, журналистов, чиновников и всех, кому не безразлично будущее наших детей.

**Важно** начинать профилактику курения среди школьников как можно раньше – и не в виде лекций, а в формате



те дискуссий, ролевых игр, интерактивных бесед. Подавать информацию необходимо в виде конкретных примеров и максимально честно. Дети учатся на примере родителей и учителей, и курение взрослых никак не помогает им ориентироваться на здоровый образ жизни.

## **Что могут сделать родители, чтобы ребёнок не начал курить?**

- **Считаться с ним, уважать его взгляды, не подавлять его.**

Подросток начинает курить, чтобы продемонстрировать всему миру, что он уже вырос: ведь общество разрешает курить взрослым, но не позволяет это делать детям. Курение для подростка – жест: "Я теперь взрослый!" Психологи считают, что если



родители не подавляют взрослеющего ребёнка, постепенно позволяют ему всё больше и больше вопросов решать самостоятельно (с кем дружить, какую музыку слушать, какой моде следовать, как стричься...), у него не будет острой потребности доказывать свою взрослость с помощью сигареты.

• **Использовать любую жизненную ситуацию, чтобы показать своё отношение к курению.**

Любую историю, увиденную по ТВ или услышанную по радио, из которой явно видно, что курение приносит вред, прокомментируйте, расставьте акценты. Это только кажется, что дети не воспринимают то, что при них говорят. На самом деле всё услышанное накапливается у них в голове, как разрозненные кусочки мозаики, а потом складывается единая картина – точка зрения.



• **Помогать ему стать хоть в чём-то более успешным и более компетентным, чем сверстники.**

Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих его ребят. Часто он начинает курить, чтобы казаться в глазах своей компании человеком опытным и искушённым. Но, если у него есть какое-то увлечение, где он лучше других, авторитет среди друзей ему и так обеспечен.

и так обеспечен.

Если Ваш ребёнок курит:

- Спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией.

- Подберите литературу о вредном влиянии курения на здоровье подростка, ознакомьтесь с ней сами и донесите информацию до его сознания.

- Нельзя запугивать ребёнка или предоставлять ему недостоверную информацию.

- Чётко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребёнка и не отказывая ему в понимании и поддержке.

- Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки.

- Обратите внимание на отношения подростка со сверстниками, научите противостоять вредному влиянию и подскажите как.

Уделяйте больше внимания своему ребёнку, интересуйтесь его проблемами, успехами, увлечениями. Ребёнок ответит Вам взаимностью, будет больше доверять и прислушиваться к Вашему мнению.

**Здоровья Вам и Вашим близким!**

**Психологическая помощь  
в отказе от курения**

Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)

Тел.: 8 (3467) 318466

E-mail: [cmphmao@cmphmao.ru](mailto:cmphmao@cmphmao.ru)

БУ «Центр медицинской профилактики»,  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.  
Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru). Тел.: 8 (3467) 318466  
2013 г.  
Тираж 10000 экз.