

4.

### Как защитить детей от курения

- Самый действенный способ – самим отказаться от курения.
- Чаще проветривайте квартиру или приобретите воздухоочиститель.
- Выходите курить на балкон или улицу.
- Сделайте ремонт, т. к. стены, потолок и полы впитывают сигаретный дым.
- В рацион ребенка включайте как можно больше витаминов.
- Не стойте с ребёнком возле курилщика
- Посмотрите с ребёнком правильный мультфильм «Тайна едкого дыма»

<https://oum.video/videos/komanda-poznavalova-tayna-edkogo-dyma-2015/>



Буклет изготовлен на основе материалов сайтов:

<https://www.wday.ru/deti/sovety-roditelyam/chem-opasno-kurenie-dlya-detey/> - Wdey.ru  
<https://www.oum.ru/literature/roditelyam-o-detyah/kak-obyasnit-rebyenku-cto-kurit-vredno/> - oum.video  
<http://vrednoedelo.ru/prochee/vred-kurenija-detej.html> - vrednoedelo.ru

### Наш адрес:

167000,  
Г.Сыктывкар,  
ул.Интернациональная, 95

### Наши телефоны:

8-(8212)-24-76-45-директор  
8-(8212)-24-62-73- заместители директора

**ВСЁ  
В ВАШИХ РУКАХ!**

ГОУ РК «С(К)Ш №40» г.Сыктывкар

# Курению - нет!

Для родителей  
обучающихся  
начальных классов

**Побороть дурные привычки легче сегодня,  
чем завтра.**

*Конфуций*



г.Сыктывкар  
2020

3.

### Что делать родителям, если ребенок начал курить

Конечно, лучше и вовсе не допускать такой ситуации. С детства нужно создавать негативный образ сигарет, чтобы подросток даже думать о них не хотел.



#### *Если же ребёнок уже курит:*

1. Не стоит кричать на него и давить, лучше спокойно поговорить с ним прямо о том, курит он или нет. Откровенность с детьми очень важна, как и доверие.
2. Не нужно ругать подростка, если он признался в курении сам.
3. Важно подробно рассказать о последствиях курения и рисках.
4. Можно сделать упор на деньги.
5. Нужно прямо говорить о зависимости.

2.

### Как объяснить детям дошкольного – среднего школьного возраста вред курения.

#### *Ребёнок до 6 лет.*

Всем известно стихотворение «Что такое хорошо и что такое плохо». Отрицательный персонаж отрицательный до конца, положительный не делает дурных поступков. Нужно максимально переместить внимание ребёнка в позитивную сторону. Вместо: «Не поступай так, не ходи туда», нужно говорить: «Сделай так, иди сюда».

#### *Ребёнку 7 лет.*

Можно начать объяснять негативные последствия действий, преподнести информацию в игровой форме. Также действенным может оказаться качественный мультфильм! Например, «Тайна едкого дыма» (проект «Общее дело»).

#### *С детьми от 7 до 10–11 лет*

Можно проводить серьёзные беседы о вреде курения, показывать видео и печатные материалы. Всегда легче предупредить курение, чем вести беседы с уже курящим подростком. У курящих родителей нет шансов объяснить ребёнку, что курить неразумно. Ведь вред происходит не только от самостоятельного курения, но и от пассивного вдыхания дыма.

Просьба к родителям — обязательно делайте замечания людям, которые курят рядом с вашими детьми. Это абсолютно нормально — защищать здоровье своих родных и близких. Дети будут видеть вашу реакцию и знать, что вы о них заботитесь, и в их сознании закрепится, что курение это то, от чего нужно оберегать себя и других.

1.

### Как объяснить ребёнку, что курить вредно

О вреде курения знают все. Но не все могут оградить своего ребёнка от этой напасти. Почему? Одним не хватает аргументов, другим — убедительности, третьим — авторитета.

#### **Откуда дети узнают о курении**

Совершенно верно, от окружающих! От нас, родителей в том числе.

#### **В семье курильщиков дети растут:**

- нервными, капризными и слабыми, чаще болеют инфекционными или аллергическими заболеваниями;
- нарушается обмен веществ;
- быстрее «отмирают» клетки мозга – дети становятся рассеянными, грубыми и неадекватными;
- замедляется интеллектуальное и физическое развитие;
- развиваются хронические заболевания внутренних органов.

Внимательный родитель может выяснить, имеет ли пагубное пристрастие ребенок, по определенным проявлениям.

#### **К ним относятся:**

- ✓ Запах табака. Он исходит не только изо рта, но и от одежды, волос, кожи.
- ✓ Характерный желтоватый налет на зубах.
- ✓ Изменения самочувствия: утренний кашель, частые ОРЗ, одышка, слезотечение и раздражение глаз.
- ✓ Непредсказуемое поведение, смена настроения по несколько раз в течение одного часа.



