



**ВЫСКАЗЫВАНИЯ  
ЗНАМЕНИТЫХ  
ЛЮДЕЙ О ВРЕДЕ  
КУРЕНИЯ**

«Люди курят не потому, что хотят курить,

а потому, что не могут перестать»

Эйнштейн

«Курение—это привычка, противная зрению,

невыносимая для обоняния, вредная для мозга,  
опасная для легких».

Альфред Нобель

«Яд, который не действует сразу, не становится  
менее опасным».

Г.Э.Лессинг

«Люди впускают врага в свои уста, и он похищает  
их мозг»

У. Шекспир

«Я выбираю здоровье, а не курение!»

Джессика Симпсон

Чтобы помочь ребенку

избежать привычки

курения, родителям

нужно приложить немало

усилий.

Но самое главное—

**любить своего ребенка,**

**понимать его и быть готовым**

**всегда прийти**

**на помощь.**



  
МБОУ  
«ОСОШ №2»  
декабрь, 2013

БУКЛЕТ ПОДГОТОВИЛА  
СОЦ. ПЕДАГОГ НАУМОВА Н.Н.

Вы уверены, что  
ваш ребенок не курит?

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



**МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТАБАКОКУРЕНИЯ И СПОСОБЫ  
ПРОТИВОСТОЯНИЯ НЕГОТИВНОМУ  
ВЛИЯНИЮ СО СТОРОНЫ  
СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ**



- ◆ Организация свободного времени детей, привлечение их к занятиям спортом, творчеством (кружки, секции, туризм, семейные хобби)
- ◆ Личный пример (не курить, постоянно демонстрировать свое негативное отношение к курению, бросить курить)
- ◆ Профилактические беседы о вреде курения
- ◆ Использование положительного примера известных личностей, звезд эстрады, кино
- ◆ Поддержка ребенка в его начинаниях, уважение его взглядов
- ◆ Организация семейного досуга (выезд на природу, дачу, участие в школьных праздниках)
- ◆ Контроль учебы, поведения, изучение круга друзей ребенка
- ◆ Введение ограничений, контроль расходования ребенком карманных денег
- ◆ Обучение ребенка умению отказываться от предложения закурить

**Возможные аргументы**

**для отказа от предложения покурить**

*Психологи советуют построить отказ от курения по схеме: отказ + аргумент + встречное предложение.*

- Слабое здоровье («Нет, спасибо. У меня на табачный дым аллергия. Может лучше покатаемся на велосипеде?»)
- Желание сохранить голову светлой («Я не буду. У меня завтра контрольная. Ты уже все уроки сделал?»)
- Уже существует отрицательный опыт («Я пробовал. Мне не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике 7 раз?»)
- Желание отодвинуть этот эксперимент на неопределенный срок («Нет, спасибо. Не сегодня, не сейчас, я очень спешу, срочные дела»)
- Ссылка на уже имеющиеся проблемы (2Нет, не буду.. У меня и так вагон неприятностей. Ты не хочешь сходить в спортзал?»)
- Стремление казаться крутым («Эта дрянь не для меня. Есть увлечения покруче. Приходи, посидим за компьютером: у меня есть новая игра»)

*Встречное предложение переводит разговор на другую тему на другую тему и исключает насмешки, возможные в случае отказа закурить. Таким образом, ваш ребенок достойно выходит из данной*

**ПРИНЦИПЫ  
СЕМЕЙНОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
ТАБАКОКУРЕНИЯ**

- ◆ **Системность**
- ◆ **Гибкий контроль**
- ◆ **Терпение и деликатность**
- ◆ **Индивидуальный подход**
- ◆ **Поддержка**
- ◆ **Наглядность**

