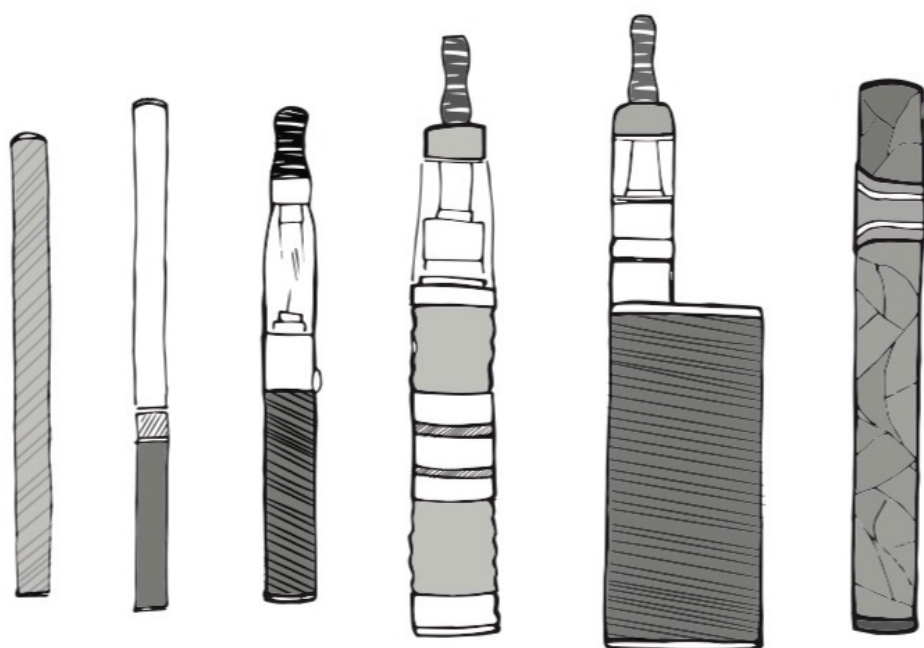




# **Говорим с подростками о сигаретах**



**В помощь родителям  
МБОУ СОШ №82**

- Ознакомьтесь с достоверной информацией о сигаретах

### **Спокойствие и готовность выслушать**

- Избегайте критики, будьте открыты к диалогу
- Помните, ваша цель - разговор, а не чтение лекции
- Не стремитесь добиться результатов с первого раза, этот процесс длительный, постепенный

### **Вдохновляйте своим примером**

- Никогда не поздно бросить курить

### **ОТВЕЧАЙТЕ НА ИХ ВОПРОСЫ**

#### **Найдите подходящий момент**

- Непринужденный разговор повышает вероятность того, что подросток будет вас слушать и слышать
- Не говорите «Нам нужно поговорить», спросите, что подросток думает о ситуации, свидетелями которой вы стали

(видели курящих людей лично или на видео, проезжали или проходили мимо курящего человека, увидели рекламу сигарет в магазине / интернете / телевизоре)

#### **Просите помощи**

- Не знаете с чего начать? Обратитесь к специалисту, найдите человека в вашей семье или в кругу знакомых, который важен для подростка. Найдите человека, которому он доверяет и которого он уважает – они помогут усилить эффект вашего сообщения ребёнку

Ниже представлен список вопросов и ответов, которые может задать подросток

- Почему ты против курения? Все курят

- Научно доказано, что в сигаретах содержатся ингредиенты, вызывающие зависимость и наносящие вред различным частям тела

- Прямо сейчас твой мозг все ещё развивается, а значит, ты ещё более уязвим зависимости от никотина. Никотин нарушает не только память, но и концентрацию, которая важна для успешного выполнения ежедневных задач

- Сигареты содержат в себе химикаты, повреждающие легкие – человеку со временем сложнее даются физические нагрузки, появляется отдышка

- Облако дыма, которое выдыхает курящий человек, не менее опасно из-за высокого содержания в нем химикатов

- Подумаешь, никотин! Я всегда смогу бросить!

- Твой мозг развивается до 25 лет. Никотин губительно влияет на развитие. Формируется сильная зависимость от никотина, повышается необходимая доза

- Снижается способность удерживать внимание, учиться и запоминать информацию, контролировать порывы

- Никотин часто выступает «первой ступенькой» к формированию зависимости от тяжелых наркотиков

**«Я не хочу тебя напугать, просто сообщаю факты, потому что нет ничего более важного для меня, чем твое здоровье и безопасность»**





- Разве электронные сигареты не безопаснее?
  - Для растущего организма любой продукт, содержащий никотин, является опасным для здоровья
  - Кроме того, батареи в электронных сигаретах могут взорваться, нанеся травмы, раны и иные увечия
- Я думал, в сигаретах нет никотина, только вода и ароматизаторы
  - Я тоже так думал. Но в большинстве электронных сигарет содержится никотин. Помимо этого в них присутствуют различные примеси и химикаты. Производителям невыгодно выпускать безникотиновые сигареты – они не вызывают зависимости.



**«Если ребёнок признался в том, что пробовал сигареты, не спешите его ругать и наказывать. Обратитесь к нему как к взрослому человеку.»**

**«Я надеюсь, что в будущем ты и твои друзья устоите перед соблазном, продемонстрировав силу своего духа и воли»**

- Ты куришь, почему мне нельзя?

— Если бы я мог вернуться назад, я бы никогда не начал курить. Вместе с дымом приобретаешь болезни, неприятные последствия (желтые зубы, тусклая и сухая кожа, неприятный запах изо рта). Помимо этого курение ведёт к раку легких, гортани, язвам желудка.

— Очень сложно бросить курить, привычка порой перебарывает тебя и твои возможности. Я не хочу, чтобы ты проходил через это. Лучше вообще не начинать

**ВНИМАНИЕ!**  
**Как выглядят электронные сигареты?**  
**Маскировка под флешки, плееры и тп..**

