



КАК ОГРАДИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ

22-28 мая - Неделя отказа от табака

Профилактику табакокурения надо начинать с младшего школьного возраста, она должна быть комплексной и включать следующие меры:

- Не подавать ребенку пример в семье. Если родители курят, то ребенок с большой долей вероятности рано или поздно возьмет в руки сигарету. Родители должны отказаться от этой пагубной привычки в интересах своих детей.
- Информирование. Очень важно говорить детям о курении, а не стараться полностью уберечь их от всякой информации. Следует подробно рассказывать ребенку о негативных последствиях курения.
- Пропаганда здорового образа жизни. У курения, алкоголизма, наркомании есть только одна серьезная альтернатива – здоровый образ жизни. Для детей и подростков очень большую роль играет окружающее их общество. Чем здоровее общество, тем здоровее

вырастут и они.

- Запрет табачной рекламы и запрет на продажу сигарет детям до 18 лет.

- Запрет на курение в общественных местах. Благодаря этому дети не только избегают негативного примера, но и окружающие люди не страдают от пассивного курения.