

Как оградить детей от табака



Стоит помнить, что табачный дым проникает всюду в пределах одного помещения. Если кто-то курит в туалете, «на кухне в форточку», в подъезде многоквартирного дома – дети дышат этим дымом. И даже система вентиляции, вытяжки и проветривание не помогают.

Как уберечь детей от табачного дыма и курения? Зачастую самые простые методы – самые эффективные.

Личный пример – лучший способ уберечь детей

Двухлетние малыши не просто так начинают «курить» палочки, карандаши и настоящие окурки – они, как маленькие обезьянки, готовы имитировать взрослое поведение во всем. Дети постарше на карандаши уже не покупаются – они легко найдут того, кто даст им прикурить.

Если вы курите сами, ваши лекции, нотации и демонстрация легких курильщика на выставке ужасов вряд ли будут оценены по достоинству подростком отпрыском. И даже ремень не возымеет действия, если папа выпорет чадо в перерыве между перекурами.

Вы можете оградить детей от воздействия вторичного дыма, отправляясь покурить на улицу. Но, если не курите вовсе, то увеличиваете шансы на то, что и ваши дети не станут этого делать. К сожалению, российские дети начинают курить в 10–12 лет. Дети курильщиков – в группе риска.

Не позволяйте гостям курить у себя дома

Предупредите всех участников вечеринки заранее, что сигареты в доме под запретом, и им придется выходить для курения на улицу. Вы удивитесь, скольким из ваших друзей будет просто лень идти, и они проведут вечер без сигарет.

Не ходите с детьми в места, где курят

Если в доме ваших друзей курят, не ходите к ним в гости с детьми. Не стесняйтесь просить водителей общественного транспорта или такси не курить в салоне. И будьте готовы просто собраться и уйти, если кто-то дымит прямо на детской площадке.

С кафе и ресторанами, где есть залы для курящих и некурящих, все просто: одни посетители там курят активно, другие – пассивно. Обратите внимание, во скольких заведениях общепита детская игровая зона отделена от зала для курящих чисто символически – невысоким барьером.

После недолгих размышлений и поисков пригодными для семейных обедов окажутся специализированные детские и семейные кафе и... рестораны быстрого питания. Однако [фаст-фуд](#) тоже не самое лучшее меню для детей – слишком много сахара, соли, животных жиров и газировки.

Остается здоровая программа выходного дня: полезный обед дома, и можно отправляться в парк, зоопарк, цирк, кино или музей.

«Так что же нам теперь, сидеть из-за ребенка дома и не ходить в кафе?» – спросите вы. Почему же. Супружеские отношения отлично укрепляются романтическим походом в бар и ресторан, пока бабушка или дедушка ребенка весь вечер укрепляют свои отношения с ним.

Не покупайте вещи с табачной символикой и имитации сигарет

Шоколадные «сигаретки», майки, куртки, сумки, бейсболки с символикой сигаретных брендов – эти вещи появились в ассортименте детских товаров неспроста. Они исподволь прививают детям и подросткам мысль о том, что курить нормально. Зачастую табачная реклама на детских вещах «прячется» на спортивной форме любимых клубов и предметах с символикой автогонок.

Говорите с детьми о вреде табакокурения

Здесь главное найти золотую середину – не переборщить, вызвав невольный интерес к запретному, и не перепугать слишком сильно. К возрасту «первой затяжки из любопытства» дети уже должны понимать, к чему это приводит. Ведь ребенку только от незнания кажется, что курение повысит его статус в глазах сверстников, а не сделает нездоровым и некрасивым. И главное – дети должны быть заняты чем-то полезным и интересным, чтобы перспектива подымить за школой не была столь уж соблазнительна.

Немного статистики

Многие люди начинают курить до 18 лет. Почти четверть таких несовершеннолетних курильщиков пристрастились к табаку, когда им не было и 10 лет.

По данным исследований, проведенных в разных странах, свыше 90 процентов детей в возрасте 3–10 лет без тени сомнения опознавали символику известного табачного бренда. К слову, только 67 процентов взрослых смогли правильно назвать его.

Иллюстрация: [Amir Kuckovic](#)

Источник — <http://www.takzdorovo.ru/privychki/sovety/kak-ogradit-detej-ot-tabaka>