**КАК ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ?**

Уважаемые родители, крайне важно проводить доверительные беседы со своими детьми. Беседы о вреде курения можно проводить, начиная с 10-11 лет.

Разговор не должен быть единичным, формальным. Беседа о вреде курения желательна в ситуациях, когда это сопряжено с различными объективными обстоятельствами, примерами из жизни. Разговор должен быть «в тему», например: сцены курения при просмотре фильма, курящие люди на остановке, в подъезде или на детской площадке т. п.

**ПРАВИЛА РАЗГОВОРА С РЕБЕНКОМ**

* выберите удобное для обоих время, создайте спокойную и непринужденную обстановку;
* узнайте, что думает ваш ребенок о курении, в том числе среди сверстников, поинтересуйтесь его мнением;
* озвучьте причины, по которым стоит воздержаться от курения, и последствия (вред для здоровья самого курильщика, особенно в детском возрасте, и окружающих его людей; вызывает серьезные заболевания легочной системы; курение вредит не только здоровью, но и внешности человека, изменяет вкусовые ощущения и т. п.);
* расскажите о распространенных мифах о курении: вейпы, кальяны, электронные сигареты — так же опасны и наносят вред здоровью;
* расскажите, почему вы не хотите, чтобы он курил в будущем (или прекратил в настоящем), что вы заботитесь о его здоровье.

**ПОМНИТЕ — ВЫ ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ! НАЧНИТЕ С СЕБЯ!**

