



Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;



Правила здорового образа жизни

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 «СОШ № 33г. Челябинска»
 _____ Н.Ю. Милованова

**План
 проведения межведомственной профилактической акции
 «За здоровый образ жизни!» 2019 год**

№	Название мероприятия	Срок исполнения	Ответственные исполнители
1.	Подготовка проектов приказов «О проведении межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни!»	до 1 апреля	Директор, Зам.дир.поВР
2. 2 2 2	Разработка межведомственных планов действий в период акции	до 1 апреля	Директор Зам.дир.поВР Зам.дир.поУР Соц.педагог
3.	Проведение координационных совещаний, инструктивно-методических семинаров, совещаний по пропаганде ЗОЖ, рассмотрение проблем здоровья детей и подростков в МБОУ	В течении акции	Директор Зам.дир.поВР Зам.дир.поУР Соц.педагог Кл.руководители Мед.работник
4.	Разработка и внедрение модели выявления, формирования, и использования личностных ресурсов школьника в рамках профилактической работы	В течение акции	Директор Зам.дир.поВР
5.	Проведение Всемирного Дня здоровья	7 апреля	Зам.дир.поВР Зам.дир.поУР
6.	Оформление средств наглядной агитации (информационные стенды, плакаты, листовки, памятки и т.д.)	В течение акции	Директор Зам.дир.поВР Кл.руководители
7.	Организация и проведение «Уроков здоровья» с приглашением Медицинского работника Сидневой В.Д.	В течение акции	Зам.дир.поВР
8.	Организация тематических выставок, специальной литературы, фотовыставок и т.д. в читальных залах библиотек.	В течение акции	Зам.дир.поВР библиотекарь
9.	Проведение индивидуальных консультаций, семинаров, бесед, диспутов, встреч, круглых столов, уроков и других мероприятий по здоровому образу жизни.	В течение акции	Классные руководители Соц.педагог Психологи МЦ
10.	Участие в информационной кампании, нацеленной на профилактику табакокурения среди подростков и молодежи	в течение акции	Зам.дир.поВР Соц.педагог Педагог-психолог
11.	Проведение тренингов «Позитивное взаимодействие в профилактике зависимостей», «Базовые знания по	В течение акции	Зам.дир.поВР Зам.дир.поУР

	профилактике ВИЧ-инфекции» для 9,11 классов		Психолог
12.	Проведение выставок, диспутов, встреч, бесед, лекций, лекториев, смотров профилактической направленности «Влияние наркотиков и курения на организм человека», тренинговых занятий, конкурсов агитбригад, творческих работ, спортивных праздников по пропаганде здорового образа жизни.	В течение акции	Зам.дир.поВР Зам.дир.поУР, Соц.педагог, Педагог-психолог
13.	Проведение классных часов по теме «Формирование здорового образа жизни у воспитанников ОУ»	5 апреля 24 апреля	Зам.дир.поВР Зам.дир.поУР, Классные руководители
14.	Проведение психологических тренингов для несовершеннолетних группы «социального риска»	В течение акции	Зам.дир.поВР Зам.дир.поУР Соц.педагог Психологи МЦ
	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	В течение акции	Зам.дир.поВР Зам.дир.поУР, Учитель физ.культуры
	Проведение мед.осмотра по итогам фронтального социально- психологического тестирования, в целях выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.	11 апреля	Зам.дир.поВР специалисты ЦППМС
1. Инструктивно – методические мероприятия			
	Оказания методической помощи по разработке мероприятий, направленных на профилактику наркомании, токсикомании, ВИЧ- инфекций, суицидов с различным контингентом учащихся группы риска всех ступеней обучения, родителей (законных представителей)	В течении акции	Директор Зам.дир.поВР Соц.педагог Мед.работники
	Проведение семинаров по теме: «Психологические аспекты здоровья педагогов»	12, 26 апреля	Зам.дир.поВР Соц.педагог Мед.работники
	Подведение итогов профилактического мероприятия «Весенние каникулы»	До 1 апреля	Зам.дир.поВР Соц.педагог Кл.руководители
	Распространение наглядной агитации и проведение род.собраний в рамках мероприятия «Безопасные окна»	В течение акции	Зам.дир.поВР Соц.педагог Кл.руководители
2. Городские и районные мероприятия и спортивно-массовые мероприятия			
	XXI фестиваль детского художественного творчества «Хрустальная капель». Гала – концерт фестиваля «Хрустальная капель»	В течение акции 8 апреля	Директор Зам.дир.поВР
	Всемирный День здоровья: спортивные праздники, культурно – массовые мероприятия, лекции, тематические встречи, конкурсы, турниры, дискуссии, ролевые игры по здоровьесбережению.	7 апреля	Директор Зам.дир.поВР
	Соревнования «Веселые старты»	10 апреля	Зам.дир.поВР Учитель физкультуры

	Легкоатлетическая эстафета	28 апреля	Зам.дир.поВР Учитель физкультуры
	Конкурс детских творческих работ по теме «За здоровый образ жизни»	В течение акции	Зам.дир.поВР Кл.руководители Учитель ИЗО
	Городской форум детских общественных объединений т органов ученического самоуправления «Челябинск: точки роста»	26 апреля	Зам.дир.поВР Кл.руководитель 8 кл.
	Сдача нормативов ГТО «Урок здоровья»	9 апреля	Зам.дир.поВР Кл.руководитель 5 кл
	Массовая вакцинация против клещевого энцефалита.	В течение акции	Директор Мед.работник
	Мероприятия в рамках Всемирного Дня борьбы с туберкулезом	В течение акции	Директор Зам.дир.поВР Учителя предметники
3. Профилактические мероприятия			
	Проведение оперативно – профилактических рейдов по обнаружению безнадзорных детей и подростков в микрорайоне ОУ, на улицах города, в общественных местах, на торговых площадях, других местах их концентрации: обследование неблагополучных семей, изучение условий жизни детей в семье; оказание комплексной социальной и психолого – педагогической помощи.	В течение акции	Директор Зам.дир.поВР Классные руководители Соц.педагог
	Организация «горячей» телефонной линии по профилактике необучения, правонарушений, социально обусловленных заболеваний несовершеннолетних.	В течение акции	Директор Зам.дир.поВР
	Проведение выставок, конкурсов, викторин, смотров профилактической направленности «Влияние наркотиков и курения на организм человека».	В течение акции	Зам.дир.поВР Классные руководители
	Рассмотрение вопросов сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, профилактики социально – обусловленных заболеваний на классных часах в рамках курса ОБЖ, биологии и др.	В течение акции	Зам.дир.поВР Классные руководители Соц.педагог Мед.работник
	Встречи учащихся и воспитанников образовательных учреждений с представителями ОДН ОП «Металлургический» УМВД по г .Челябинску по вопросам административной и уголовной ответственности несовершеннолетних за применение, хранение и распространение наркотических, алкогольных и токсических средств, совершение противоправных действий.	В течение акции	Зам.дир.поВР Классные руководители Соц.педагог
	Проведение сверки банка данных несовершеннолетних, выявленных в ходе акции, склонных к употреблению психоактивных веществ.	В течение акции	Зам.дир.поВР Классные руководители

			Соц.педагог
	Обследование условий жизни детей, находящихся в социально опасном положении, выявленных в ходе акции, и детей в семьях группы социального риска	В течение акции	Зам.дир.поВР Классные руководители Соц.педагог
	Пополнение банка данных «Семьи, дети группы риска» в соответствии с регламентом межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних по выявлению семей и детей группы риска	В течение акции	Зам.дир.поВР Классные руководители Соц.педагог
	Разработка и реализация индивидуальных программ социально-психологической реабилитации несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении	В течение акции	Зам.дир.поВР Классные руководители Соц.педагог
4. Контрольно – аналитические мероприятия			
	Анализ проведения в ОУ профилактической акции «За здоровый образ жизни!»	До 25 апреля.	Зам.дир.поВР
	Собеседование по итогам проведенной в ОУ профилактической акции «За здоровый образ жизни!».	25 апреля	Зам.дир.поВР Классные руководители Соц.педагог
	Аналитическая , статистическая информация по проведению акции, предоставляемые для КДН и ЗП. МКУ ЦОДОО	25 апреля	Зам.дир.поВР

П Р И К А З

« 1 » апреля 2019г.

№ 57-а

Об участии в межведомственной
профилактической акции
« За здоровый образ жизни» в 2019 г.

В соответствии с распоряжением Администрации города Челябинска от 19.03.2019 № 3098 «О проведении межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни», в целях профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, пропаганды здорового образа жизни

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Принять участие в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни» с 1 по 30 апреля 2019 года.

2. Сформировать рабочую группу для организации и проведения акции «За здоровый образ жизни» в школе в следующем составе:

- Милованова Н.Ю., председатель, директор школы;
- Брагинская Т.К., заместитель директора по воспитательной работе;
- Астанина Г.Р., заместитель директора по учебной работе;

3. Брагинской Т.К., заместителю директора по воспитательной работе:

3.1. Обеспечить выполнение мероприятий, согласно плану Металлургического Управления Образования Администрации города Челябинска по проведению акции «За здоровый образ жизни» в МБОУ «СОШ № 33 г. Челябинска»;

3.2. Проинформировать всех участников образовательного процесса о проведении в межведомственной профилактической акции « За здоровый образ жизни»

4.1. Предоставить в Управление образования аналитическую информацию и статистический отчет об итогах проведения профилактической межведомственной акции « За здоровый образ жизни» в срок до 25.04 2019 года в соответствии с приложениями к приказу УО (приложение 2,3);

4.2. Организовать на сайте МБОУ «СОШ №33 г. Челябинска» информацию о проведении акции «За здоровый образ жизни» обмен передовым опытом, методические материалы, информация по вопросу организации и проведения, пропаганды здорового образа жизни среди несовершеннолетних детей в течении акции.

5. Всем классным руководителям провести внеклассные мероприятия по предупреждению правонарушений.

6. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ «СОШ №33 г. Челябинска»

Н.Ю. Милованова

Рекомендации школьного психолога.

Методические рекомендации по профилактике табакокурения.

Рекомендации педагогам **(на основе разработок М.В.Аносовой)**

Один из важных ресурсов, использование, которого позволяет повысить эффективность профилактической работы - взаимодействие с родителями. Как бы хорошо ни строилась профилактика табакокурения в школе, без поддержки семьи трудно достичь стойкого положительного эффекта. Семья и школа по данной проблеме должны стоять на единых позициях.

Прежде чем начать профилактическую работу в школе, нужно проинформировать об этом родителей учащихся, объяснить позицию школы по данной проблеме и заручиться их поддержкой. Это поможет избежать непонимания и вызванного им недовольства действиями школы. Информирование родителей лучше построить по следующей схеме: проводится общее собрание родителей, и администрация школы рассказывает о намерении проводить в школе профилактику табакокурения, разъясняет цели и задачи программы, говорит про ожидаемые результаты, отвечает на возникающие вопросы; затем собрание продолжается по классам, где классные руководители раскрывают суть программы, рассказывают о конкретных мероприятиях, пытаются привлечь родителей на свою сторону, заручиться их поддержкой. Такое собрание лучше проводить в конце учебного года, раскрывая перспективы работы школы на следующий год. Важно, чтобы собрание было тематическим, то есть именно по этой проблеме, что подчеркнет ее значимость.

Следующим шагом будет проведение родительского собрания по этой проблеме в начале учебного года. За лето родители смогут подумать о важности профилактической работы и о возможности своего включения в эту работу. Собрание в начале года может быть самым обычным, по классам, на повестке может стоять несколько вопросов, но вопрос о внедрении профилактической программы должен быть самым значимым. На этом собрании хорошо обсудить следующие вопросы:

- выяснить позицию родителей по проблеме курения вообще и, в частности, подросткового курения;

- выяснить мнение родителей по поводу проведения профилактики табакокурения в школе;
- готовность родителей включиться в работу;
- пожелания и идеи родителей по проблеме.

Внедряя в школе программу профилактики табакокурения, проводя занятия по проблеме для детей и подростков, не следует обходить вниманием родителей и останавливаться на проведении простых родительских собраний. Организуя работу с родителями по проблеме курения, мы рекомендуем:

- провести диагностику, выявить позиции родителей: группа риска (курящие), родители-лидеры (ведущие здоровый образ жизни, занимающие активную антитабачную позицию, готовые включиться в профилактическую работу);
- организовать семинары по проблеме курения для родителей;
- организовать отдельную работу с родителями “группы риска”, предоставить им возможность получить социально-психологическую консультативную поддержку;
- организовать отдельные собрания родительского актива (родители-лидеры);
- провести мониторинг отношения родителей к проблеме табакокурения (проследить динамику изменения отношения родителей к проблеме).

Не являясь специалистами-наркологами, мы часто имеем бытовые представления по проблеме курения, которые не всегда бывают верными. Профессионально занимаясь данной проблемой в рамках школьной профилактической программы, педагог может помочь родителям получить научные представления о табакокурении и обеспечить активную родительскую поддержку в своей работе. Но если педагог организует цикл лекций, на которых будет рассказывать о табаке и курении, о возрастных психологических особенностях детей и подростков и т.д., вряд ли он сможет заинтересовать и просветить родителей, они просто проигнорируют предоставляемую информацию. Для эффективности занятия нужно, чтобы родители на семинарах слушали и говорили о себе и своих конкретных, возникающих у них ежедневно проблемах. Ниже приведены рекомендации родителям, обсуждая которые педагог может раскрыть современные научные представления по проблеме, оказать влияние на отношение родителей и рассказать о возможных стратегиях поведения в различных ситуациях.

Рекомендации родителям

Красочная реклама табачных изделий, большое количество курящих, доступность табачной продукции – все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро. Будет профилактика табакокурения подростков и молодежи успешной или нет, во многом зависит от семьи. Что же надо знать, в чем разобраться, чтобы ваш ребенок не курил? Попробуем ответить на этот вопрос.

Табакокурение – это проблема.

Конечно проблема, никто с этим не спорит! Да, действительно, никто не спорит, но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение - это такая уж страшная проблема. Мой ребенок курит? Это ужасно! Не смей курить! Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле: покуривает, плохо конечно, но, слава богу, не пьет и не колется, а курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер, беседу, конечно, надо провести, поругать. На самом деле, от нашего отношения очень много зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но - посмотрите вокруг - количество курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так боятся все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблемам алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, но призываем также серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

Мы - не курим.

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, мы и сами не должны этого делать. Родители несут ответственность за детей, в частности, эта ответственность предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и, уже повзрослев, начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит Вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует Вашему примеру, чем прислушается к словам.

Уважение к некурящим.

Но в жизни часто бывает так, как бывает, а не так, как надо, и в число значимых взрослых подростка входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?

Во-первых, не следует прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится, подростки все чувствуют острее взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к Вам, а также подаст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В

такой ситуации следует честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы пробовать бросить курить, и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием Вы не подорвете свой авторитет, а ваши отношения станут более доверительными.

Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить в доме, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по дому пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к некурящим и в обществе: не закуривать на улице при большом скоплении людей, курить только в отведенных для этого местах, не разбрасывать окурки, пустые пачки и т.д. Такое поведение показывает подростку, что “не курение” - нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения, курильщики не являются хозяевами положения.

Если Вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решением, но не следует его активно вовлекать в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее количество внимания к проблеме, и спровоцировать интерес.

Если же Вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, Вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, Вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будем последовательны в своих действиях и словах.

Правила для курильщиков.

Даже если никто из домашних не курит, у нас могут быть курящие друзья, поэтому в семье должны быть правила относящиеся к курению. Например, даже самые лучшие друзья не могут курить у нас дома.

Единая позиция семьи и школы.

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Если Вам повезло, и в школе проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается в школе, какова концепция и программа профилактической работы, какие цели ставит перед собой педагогический коллектив, проводя такую работу, и, самое главное, какое содействие Вы можете оказать школе в профилактической работе. Для успешности работы по профилактике курения подростков необходимым условием является общность позиций семьи и школы. Если Вы равнодушно относитесь к деятельности школы, направленной на профилактику курения, Вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка, именно поэтому Ваша заинтересованность и поддержка повысит эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

Поговорите со своим ребенком.

Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать? И о чем говорить? А может лучше не говорить об этом вообще? Говорить с ребенком, подростком о курении, конечно, нужно, но соблюдая некоторые условия:

разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно “на равных”;

нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;

нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение, дальнейший разговор строить, апеллируя к знаниям и мнению ребенка;

таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

Устранение причин курения.

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины. Посмотрим, что можно сделать.

Причины	Действия
Из любопытства.	Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные подростку.
Чтобы казаться взрослее.	Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся как к ребенку. Подкорректируйте свое отношение, подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого подросток должен получить больше свобод по сравнению с ребенком.
Подражая моде.	Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критично относиться к получаемой из вне информации, расскажите, что во многих развитых странах курение не является модным, а курящие имеют ограничение в правах.
За компанию.	Оградить Вашего ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато Вы можете научить ребенка самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

Все то, что поможет Вашему ребенку избежать вовлечения в табакокурение, еще не раз пригодится ему в жизни.

Если Ваш ребенок уже курит.

Вы узнали, что Ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, т.к. гнев никогда не помогает решить проблему. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудить с подростком возникшую проблему, сказать, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней и познакомить с ней подростка. Не следует запугивать ребенка или предоставлять недостоверную информации. Четко заявите свою позицию относительно его курения, не отвергая при этом самого подростка, не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, т.к. избавление от курения требует времени.

Фразы, которые не стоит произносить в разговоре с подростками.

Реплика	Реакция
Ты еще мал курить!	Отлично, как только вырасту... Хотя я уже взрослый.
Чтоб я не видел тебя с сигаретой!	Нет проблем, буду курить в более приятной компании.
Курят только глупые люди.	Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят.
Не смей курить!!!	Не смейте мне приказывать!!!
Увижу с сигаретой – выгоню из дома!	Какая ерунда. Любопытно на это посмотреть.
Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь.	Это банально, к тому же я не лошадь.
Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики.	А что, можно попробовать.