



Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное казенное учреждение
дополнительного профессионального образования города Новосибирска
«Городской центр образования и здоровья «Магистр»



«СИГАРЕТЫ И ВЕЙПЫ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ»

Гареева Карина Маратовна,
методист отдела профилактики девиантного
поведения
МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Я закурил, потому что:

- ✓ Увидел, как курят взрослые и захотел быть похожим на них.
- ✓ Однажды на это повлияло мнение авторитетного для меня человека.
- ✓ Я увидел очень интересную и красивую рекламу (отождествление с героем рекламы для формирования модного имиджа).
- ✓ Мне понравилось, как это делают герои фильмов и телепередач (для формирования модного имиджа).
- ✓ Думал, что это придаст мне привлекательность.
- ✓ Захотел выделиться.



ФОРМИРОВАНИЕ МЕХАНИЗМА ВОВЛЕЧЕНИЯ.

СТАДИЯ ПРИГТОТОВЛЕНИЯ

- Подражание рекламе и взрослой модели поведения тех, кто курит.

СТАДИЯ ПОПЫТКИ

- Проверка влияния курения на самочувствие;
- Ощущение, что курение – это норма.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ СТАДИЯ

- Неумение отказаться от курения;
- Доступность сигарет.

РЕГУЛЯРНОЕ КУРЕНИЕ

- Ощущение личной выгоды от курения;

ФОРМИРОВАНИЕ РЕГУЛЯРНОГО КУРЕНИЯ

- Установление фармакологической зависимости (развитие психологической зависимости).

Зависимость – это...



Мифы и контраргументы.

- ✓ Если я брошу курить, то обязательно пополнею.
- ✓ У меня нет силы воли бросить курить.
- ✓ Я курю только сигареты с низким содержанием никотина, поэтому я не нуждаюсь в прекращении курения.
- ✓ Курение помогает мне согреться в холодное время года.
- ✓ Курение помогает мне сосредоточиться и лучше работать.
- ✓ Когда я курю, то выгляжу современным и независимым.
- ✓ Курение успокаивает нервы.
- ✓ Мне нравится курить, я получаю от этого удовольствие.
- ✓ Я так часто вдыхаю загрязненный воздух, что дым сигарет по сравнению с ним - капля в море.
- ✓ Я только балуюсь.
- ✓ Я чувствую, что могу бросить в любую минуту.

ПО МНЕНИЮ ЭКСПЕРТОВ, ИМЕЕТСЯ 10 ПРИЧИН ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВЕЙПОВ:

1. Вред вейпа для здоровья доказан
2. Вейпы иногда взрываются
3. Вызывают аллергию
4. Вредят организму на клеточном уровне
5. За вейпами отсутствует контроль
6. Дозировка никотина и добавок неизвестна
7. Риск стать «курильщиком в квадрате»
8. Угроза пассивного курения
9. Так вы все равно курить не бросите
10. На вас просто зарабатывают



Что делать?

Младшие школьники (1-4 классы)

- ✓ Лучшее – собственный пример (самим бросить курить).
- ✓ Объяснения о вреде курения должны быть понятны ребенку.
- ✓ Важно дать ребенку возможность высказывать свое мнение.
- ✓ Недопустима агрессивная реакция.



Что делать?

Подростки (5-8 класс)

- ✓ Активно дискутировать на темы о курении.
- ✓ Нельзя просто запрещать.
- ✓ Важно создавать ощущение безопасности для подростка.
- ✓ Нельзя использовать курение как аргумент, для того, чтобы доказать подростку, что он «плохой».



Что делать?

Подростки старших классов (9-11 класс)

- ✓ Не паниковать.
- ✓ Необходимо во всем разобраться.
- ✓ Всегда начинайте с того, как много он для вас значит, как вы беспокоитесь о его здоровье.
- ✓ Не переходить к угрозам, крику, запугиванию.
- ✓ Поговорить «на равных», рассказать о собственном опыте курения.
- ✓ Ребенок должен знать, чтобы не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить и получить поддержку.
- ✓ Собственный пример!

Советы, которые могут помочь

- ✓ Сохраняйте спокойствие.
- ✓ Оцените степень Вашего участия.
- ✓ Установите доверительный контакт.
- ✓ Поддерживайте доверительные отношения с ребенком.
- ✓ Создайте домашнюю традицию ежедневно обсуждать проблемы и трудности.
- ✓ Учите ребенка справляться с трудностями.



Главное...

«Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но
я все же люблю тебя и хочу помочь»



НАШИ КОНТАКТЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ «МАГИСТР»



Адрес: город Новосибирск,
улица Дмитрия Шамшурина, д. 6

Телефон: (383) 222-26-16

E-mail: magistr@magistr54.ru

Сайт: <https://magistr54.ru>