



Используйте ваше влияние!

Помогите вашим детям вырасти в некурящем окружении, чтобы в дальнейшем они не пристрастились к курению.

К счастью, это сделать очень просто.
И это не зависит от того курите ли вы сами или нет.

Хотели бы вы получить об этом более подробную информацию или вы подумываете сами как бросить курить?

Пожалуйста тогда вступите с нами в контакт:

 **IFT-NORD**

Harmsstraße 2

24114 Kiel

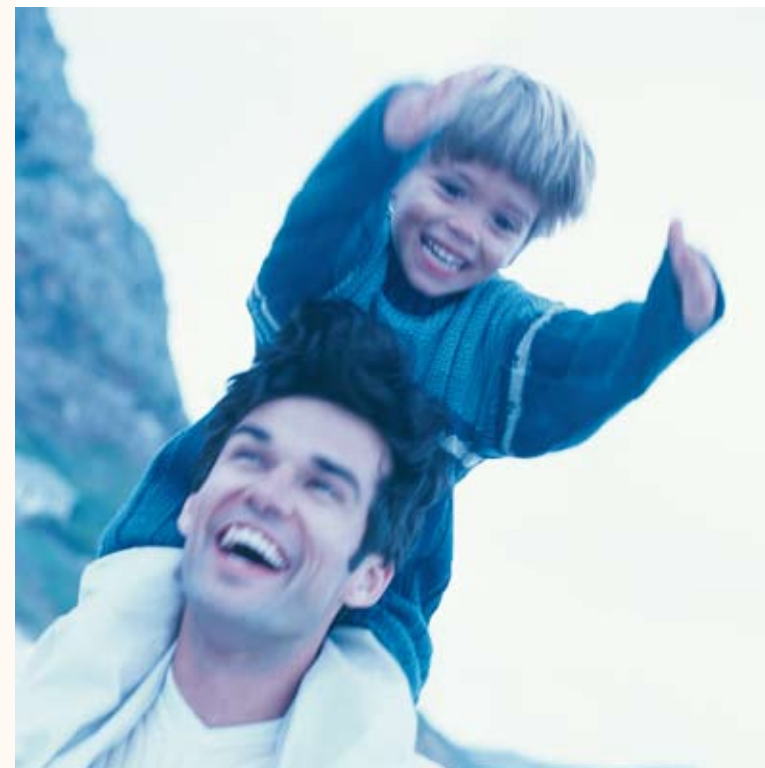
Telefon 0431-570 29 70/Fax 0431-570 29 29

Email tiefdurchatmen@ift-nord.de

www.tiefdurchatmen.info

Детям помочь легко – это инициатива министерства труда, социального развития и здравоохранения федеральной земли Шлезвиг-Гольштайн, выдвинутая в рамках программы „Жизнь без курения“ NICHTRAUCHEN.TIEF DURCHATMEN.

Поддержку инициативе «Детям помочь легко» оказывает



Помочь детям легко

Это так просто - помочь Вашим детям вырасти в некурящем окружении, чтобы в дальнейшем они не пристрастились к курению



Die Initiative des Gesundheitsministeriums
Schleswig-Holstein



Diakonie 
Schleswig-Holstein

Дорогие родители,

Вы являетесь самым важным примером для ваших детей. Конечно же вы тоже хотите, чтобы ваши дети выросли здоровыми.

Для этого вашим детям необходимо вырасти в некурящем окружении, чтобы в дальнейшем они не пристрастились к курению.

И это не зависит от того курите ли вы сами или нет: Вы можете с помощью самых простых способов защитить ваших детей от курения.

Дети намного реже начинают курить, если для всех (курящих) членов семьи есть четкие правила курения и родители проявляют в дополнение ко всему чувство ответственности по отношению к курению.

Рекомендации по поведению с курением:

- Квартира должна быть свободна от курения. Дома курить нельзя, это также касается гостей.
- Курите только снаружи, во дворе или на балконе. Курите только в тех комнатах, в которые ваш ребенок не заходит. Не достаточно проветривать помещения, чтобы полностью освободить их от вредных веществ.
- Ни в коем случае не курите в машине.
- Объясните вашему ребенку, что вам самим не нравится когда люди курят. Дайте ему ясно понять, что вам самим неприятно что вы курите.
- Объясните ребенку, что вы сами с удовольствием хотели бы бросить курить и почему вам это все-таки не удается.

Положительные стороны того, что в доме никто не курит:

- Все члены семьи, друзья и остальные гости будут защищены от опасного пассивного курения.
 - Введение правила курения в доме часто ведет к тому, что люди меньше курят, чаще пробуют бросить курить и реже срываются.
 - Для детей и подростков, которые выросли в свободной от курения обстановке, курение представляется гораздо менее социально приемлемым и „нормальным“.
- Пассивное курение может быть причиной многих тяжелых заболеваний, таких как астма, аллергия или рак у детей и взрослых.
- Даже домашние животные страдают от дыма и могут заболеть.