

КАКОВА МОЖЕТ БЫТЬ РОЛЬ РОДИТЕЛЯ?

Хотя может показаться, что молодым безразличны мнение и поступки родителей, на самом деле все наоборот. Молодые жаждут внимания и хотят, чтобы мама с папой нашли для них время и обратили внимание на их дела, чтобы они интересовались их жизнью. То, что вы курите или употребляете иные табачные изделия, влияет на позицию молодых. Очень важно, чтобы родители осуждали курение и поддерживали здоровый образ жизни. Однако следует помнить, что метод кнута не всегда успешен, а запретный плод всегда сладок. Беспечность тоже приводит к похожим результатам.

Молодых следует поддерживать и признавать. Одних наставлений недостаточно. Очень важно находить время для своего ребенка и считаться с его мнением. Подростки хотят быть на равных с взрослыми – они потому и курят или потребляют табачные изделия, чтобы чувствовать себя взрослыми. В то же время необходимы твердые правила, чтобы подросток знал, где проходит граница, которую нельзя переступать. Хотя молодые и жалуются, что их свобода ограничена и правила слишком жесткие, на самом деле введение правил и следование им показывает заботу.

Для профилактики курения крайне важно сотрудничество родителей, школы и государства, однако главное звено – это семья, потому что ни школа, ни государство не могут вырастить ребенка, все начинается с семьи.



Конкурс "Класс без курения"
частично финансирован Европейским Союзом.
ЕС не отвечает за содержание материалов.

ДЕНЕГ И ЗДОРОВЬЯ НЕТ – ВСЕ УНЕС ДЫМ СИГАРЕТ



МОЛОДЕЖЬ И КУРЕНИЕ

Молодые легко поддаются влиянию, поэтому являются легкой добычей для табачной промышленности. На молодых влияют как фильмы, так и то, что делают или говорят их друзья. Также на молодых влияют и их идолы - музыканты, актеры, знаменитости, не стоит забывать и о примере собственных родителей. Помимо подражания своим кумирам, подростки курят от скуки, от желания входить в определенную группу, стать популярными и крутыми, казаться взрослыми.

Из 13–15-летних школьников Эстонии почти треть курит или потребляет иные табачные изделия. Четверо учеников из пяти имеет опыт курения (Global Youth Tobacco Survey 2007).

КОНКУРС КЛАССОВ БЕЗ КУРЕНИЯ

Конкурс классов без курения – это программа по профилактике курения для школьников, основные цели которой:

- Профилактика или отсрочка курения и употребления бездымных табачных изделий.
- Мотивация отказа от курения у курящих школьников.
- Вовлечение учеников в тематическую творческую деятельность против курения.
- Помощь в снижении курения и употребления бездымных табачных изделий среди молодежи как в Эстонии, так и во всей Европе.

Конкурс классов без курения разработан именно для школ. Классы отказываются от курения не менее шести месяцев, достигшие успеха классы выигрывают призы.

Программу можно легко связать с различными учебными предметами.

Программа не отнимает много времени, но предлагает прекрасную возможность заняться темой курения.

ИЗ ИСТОРИИ КОНКУРСА КЛАССОВ БЕЗ КУРЕНИЯ

Идея конкурса возникла в Финляндии, где с 1989 года конкурс проводится ежегодно. В 1997 году примеру Финляндии последовали другие европейские страны. Первыми подключились Дания, Франция, Италия, Германия, Испания и Уэльс, где в 1998 году провели первый международный конкурс классов без курения. Успех конкурса побудил и другие страны подхватить инициативу. Сегодня с конкурсом связаны 20 европейских государств, включая Эстонию.

ПРАВИЛА КОНКУРСА НЕКУРЯЩИХ КЛАССОВ

Период конкурса ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ (22.10.2007–22.04.2008)

1. В конкурсе могут участвовать классы основных школ и гимназий **с 4 по 12 классы вместе с классными руководителями.**
2. Участие класса в конкурсе добровольно и основывается на обоюдной честности и доверии. Ответственность за контроль лежит на учениках и учителях.
3. Совместно подписывается **договор класса**, в котором каждый ученик обещает не курить по меньшей мере в период конкурса с 22 октября 2007 по 22 апреля 2008 и заверяет обещание своей подписью.
4. Участники конкурса должны не употреблять все табачные изделия без исключения (вкл. бездымные табачные изделия).
5. Заверенные директором и подписанные учениками и классным руководителем договоры отправляются по почте не позднее **1 ноября 2007** (дата штемпеля) с пометкой "Suitsuprii klass" **контактному лицу своего уезда/города** (специалист комнаты здоровья или укрепления здоровья), на основе договоров составляется общая сводка уезда/города, которая к **8 ноября 2007** передается в Институт развития здоровья (Кристель Ояла, э-почта: kristel.ojala@tai.ee, телефон: 659 39 84) для составления сводного списка.

6. **К 10 декабря 2007** каждая участвующая школа представляет промежуточную сводку об участвующих в конкурсе классах контактному лицу своего уезда/города. Сводный промежуточный отчет об участии школ составляет и передает в Институт развития здоровья контактное лицо уезда/города.
7. Для выяснения окончательных результатов школа должна к **29 апреля 2008** прислать заверения директора с пометкой "Suitsuprii klass" **контактному лицу уезда/города**, который передаст сводку результатов контактному лицу Института развития здоровья к **6 мая 2008**.
8. Конкурс классов открытый, названия участвующих в нем школ и классов будут опубликованы на сайте Института развития здоровья www.tai.ee и на www.terviseinfo.ee. Руководство школы регистрирует участвующие в конкурсе классы, публикует эти данные и извещает родителей. Названия участвующих школ и классов также публикуются в медиа-каналах уездов/городов.
9. Каждый зарегистрированный в соревновании класс участвует хотя бы в одном мероприятии для школьников, связанном с профилактикой курения, на школьном, региональном, уездном/городском или государственном уровне.
10. Участвующий в соревновании класс принимает участие в проводимом в феврале 2008 года конкурсе, который организуется для участвующих учеников с целью выяснения девиза и/или песни конкурса свободных от курения классов в следующем году (подробная информация будет отправлена в школы в январе 2008 года).
11. Все успешно прошедшие соревнование классы участвуют в региональном, республиканском и международном розыгрыше. **Республиканские призы** разыгрываются к **20 мая 2008**. **Главный приз** соревнования, классная экскурсия в столицу Нидерландов Амстердам, разыгрывается среди участвующих в соревновании классов без курения государств в **международный день без табака 31 мая 2008 г.**

Материалы конкурса можно найти в Интернете по адресу

www.terviseinfo.ee