

Как удержать детей от курения?

- Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.
- Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.
- Помогите ребенку отвлечься от привычки курить (игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения).
- Следует не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.
- Курение детей распространяется там, где им уделяется мало внимания или если ребенку нечем себя занять. Любимое дело вызывает выработку эндорфинов, которые делают человека счастливым. Кроме того, если ребенок чем-то увлечен, это повышает его самооценку, препятствует развитию комплекса неполноценности.

Курение - это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая зависимость, сродни наркомании, особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез.



NO SMOKING



Курение и дети

Рекомендации родителям



В условиях массового распространения вредных привычек среди детей и подростков в России создалась реальная угроза здоровью будущего поколения.

Цифры и факты

- Жители России начинают курить уже с 10-12 лет. Возрастной показатель начала курения в России неуклонно снижается.
- Практически все дети курящих родителей начинают курить, а около 75% из них привыкают к этому в подростковом возрасте.
- Подсчитано, что каждая выкуриваемая сигарета сокращает жизнь курящего на 12 минут.
- Курение сигарет ежегодно убивает 6 млн. человек и становится причиной 30% смертей от раковых заболеваний.
- Если не предпринять решительных мер, то к 2030 году смертность от курения вырастет до 8 млн.

Причины курения подростков

Подражание другим детям, взрослым. Чувство новизны, интереса. Желание казаться взрослыми, самостоятельными. У девушек - кокетство, стремление к оригинальности, желание нравиться юношам.

Симптомы табакокурения

- ✓ снижение физической силы, выносливости
- ✓ ухудшение координации
- ✓ быстрая утомляемость
- ✓ нарастающая слабость
- ✓ снижение трудоспособности

Внешние признаки

- ✓ запах табака (дыма)
- ✓ частое и длительное пребывание в туалете, в ванной
- ✓ наличие спичек, зажигалок, табака в швах карманов
- ✓ пожелтение пальцев

Влияние курения на ребенка

Никотин вызывает сужение сосудов, ведет к кислородному голоданию.

В результате страдают все органы и системы ребенка.

У курящих детей слабая память.

Они неуравновешенны и склонны к антиобщественным поступкам.

Курение замедляет рост.



Сейчас в молодежной среде распространены альтернативные курению формы употребления табака: *нюхательный, жевательный табак, кальян, электронная сигарета*. Они так же опасны, но не имеют характерного табачного дыма. Это позволяет успешно скрывать факты курения.

Нюхательный, жевательный табак.

Чтобы экстрагировать из табачного листа никотин и при этом не сжигать растение, в нюхательный и жевательный табак добавляют агрессивные компоненты – канцерогены. Поэтому у любителей таких форм табака развиваются серьезные заболевания носа и глотки, в том числе и онкологические.

«Легкие» сигареты. Переход на «легкие» сигареты – всего лишь рекламный трюк. В итоге человек выкуривает больше, чем раньше.

Кальян. Вред курения кальяна гораздо выше, чем сигареты.

Пассивное курение. Простое вдыхание табачного дыма – это поглощение 50% вредных веществ в сигарете.

Самый лучший способ уберечь ребенка от сигареты – не курить самим!

Родители, которые сами отказались от вредной привычки, всегда будут пользоваться особым авторитетом.