

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.



Тамбовское областное государственное
бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества
детей и юношества»

Курение и дети

Рекомендации родителям



ТОГБОУ ДО

**«Центр развития творчества
детей и юношества»**

8 (4752) 72-96-07

Портал «Подросток и общество»

podrostok.68edu.ru

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.