

Уберечь ребенка от курения

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке.

Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника, замедляет их физическое и психическое развитие.

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

Как определить: курит ли Ваш ребенок?

- Цвет зубов. Как правило, зубы приобретают подозрительно желтый цвет.
- Неприятный запах изо рта. Постоянное жевание жевательных резинок.
- Запах табака от одежды, а именно от правого рукава куртки/кофты.
- Цвет пальцев. Те два пальца, которыми Ваш ребенок держит сигарету, а конкретно зона соприкосновения сигареты с кожей имеет более темный (желтоватый) цвет.
- Цвет лица. Если ребенок курит более 2 пачек в день, то лицо будет довольно красное (если приглядеться, заметите сосудистую сетку); если не более одной пачки сигарет с фильтром, то оно будет бледноватое, а иногда землистого цвета.
- Голос грубеет. Частое покашливание (особенно по утрам).
- Пассивность, вялость.

Как уберечь Вашего ребенка от пристрастия к курению.

- Не курите сами.
- С самого раннего возраста объясняйте ему, что такое табак и сигареты, историю табакокурения, принцип действия.
- Формируйте в своей семье здоровый образ жизни, занимайтесь совместно спортом, поощряйте посещение ребенком спортивных секций и кружков.
- Не погружайтесь с головой в работу, не стоит забывать о своем родительском долге.