

## ***Влияние курения на здоровье подростка***

***«Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других».***

***(Н.А.Семашко)***

Курение особенно пагубно для детского организма, в два раза опаснее, чем для взрослого. Курение замедляет физическое и интеллектуальное развитие детей. Курящие подростки страдают от болезней желудка, одышки; при физических нагрузках они быстро устают. У них слабая память, что часто является причиной плохой успеваемости. Они нервные, неуравновешенные, подвержены депрессии и асоциальным поступкам. У подростков бытует мнение, что сигареты с фильтром безвредны для здоровья. Но следует знать, что фильтры задерживают не более 20% вредных веществ, большая часть поступает в легкие, а 5-8 сигарет, выкуренные за один раз, - смертельная доза для детского организма.

### ***Если ваш ребенок начал курить.***

Вы узнали, что ваш сын или дочь курит. Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову, - строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось. Однако не спешите!

- 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.
- Курение родителей в присутствии подростков недопустимо! Запрещение курения для подростков должно быть основано и мотивировано!
- Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной

привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.

- 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.
- Не бойтесь компании своего ребенка, а помогайте и его друзьям бороться с соблазном курения.

### ***Памятка «Как бросит курить»***

- Не покупайте сигареты в большом количестве.
- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
- Не затягивайтесь сигаретой.
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки.
- Замените сигареты физическими упражнениями, прогулкой.
- Не курите на пустой желудок.
- Никогда не курите за компанию.
- Никогда не объявляйте окружающим: «Я бросаю курить».
- Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты. Так ли уж было трудно не закурить?

В первые 5-7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

- Пейте больше жидкости.
- Не пейте крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете.
- Ешьте больше свежих овощей и фруктов.

- Ежедневно съедайте по ложке меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
- Ваша физическая активность должна быть высокой.
- Ежедневно принимайте душ.

Материалы взяты из журнала «Справочник классного руководителя», №7, 2008 год