

Вы узнали, что Ваш ребенок курит.

Необходимо:

- Успокоиться, т.к. гнев никогда не помогает решить проблему.
- Не прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях.
- Спокойно обсудить с подростком возникшую проблему, сказать, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией.
- Подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней и познакомить с ней подростка.
- Не следует запугивать ребенка или предоставлять недостоверную информацию.
- Четко заявить свою позицию относительно его курения, не отвергая при этом самого подростка, не отказывая ему в понимании и поддержке.
- Рассказать о возможностях преодоления вредной привычки.
- Набраться терпения, т.к. избавление от курения требует времени.



Дополнительные признаки использования табака:

- кашель
- раздражение горла
- большая восприимчивость к холоду
- хрипота
- зловонное дыхание
- пятна на зубах и одежде
- одышка



*Дымит планета никотином,
Отравлен воздух им давно,
Поборемся с проблемой миром,
И сигаретам всем назло!
Курильщик, ты сейчас подумай,
Не только о самом себе,
Хотя бы день без никотина,
И станет радостней в судьбе.
Найди полезнее занятие,
Чтоб радость жизни ощутить,
Вдыхая воздух чище ставший,
Так можно дольше жизнь прожить.*



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №10»**

***ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК
КУРИТ...***

**(РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ)**



Ваш ребенок пришел из школы, а Вы почувствовали, что от него пахнет сигаретным дымом? Возможно, Ваш ребенок стоял рядом с друзьями, которые курят. Много детей пробуют сигарету, но не продолжают, и не курят регулярно в последствие. Или Вы обнаружили у него пачку сигарет? Такое случается нередко, особенно когда дети достигают подросткового возраста. Как реагировать на то, что ребенок иногда курит? Как объяснить своему ребенку, что это того не стоит?

Часто ребенок начинает курить в компании своих друзей. Прежде всего, не стоит кричать или просить ребенка прекратить курение. Угрожать, что иначе он не сможет поехать отдохнуть летом с семьей, поехать с друзьями на дачу или купить себе компьютерную игру, - не слишком действенный способ. Лучше начать свою беседу не с крика или другой эмоциональной реакции, а с того, чтобы выяснить, почему Ваш ребенок начал курить и почему это для него так привлекательно?



Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализовать причины.

Причины	Действия
Из любопытства	Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные подростку.
Чтобы казаться взрослее.	Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся как к ребенку. Подкорректируйте свое отношение, подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого подросток должен получить больше свобод по сравнению с ребенком.
Подражая моде.	Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критично относиться к получаемой извне информации, расскажите, что во многих развитых странах курение не является модным, а курящие имеют ограничение в правах.
За компанию.	Оградить Вашего ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато Вы можете научить ребенка самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

Фразы, которые не стоит произносить в разговоре с подростками

Реплика	Реакция
Ты еще мал курить!	<i>Отлично, как только вырасту... Хотя я уже взрослый.</i>
Чтоб я не видел тебя с сигаретой!	<i>Нет проблем, буду курить в более приятной компании.</i>
Курят только глупые люди.	<i>Может твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят.</i>
Не смей курить!!!	<i>Не смейте мне приказывать!!!</i>
Увижу с сигаретой – выгоню из дома!	<i>Какая ерунда. Любопытно на это посмотреть.</i>
Сигарета – это яд. Капля никотина убивает лошадь.	<i>Это банально, к тому же я не лошадь.</i>
Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики.	<i>А что, можно попробовать.</i>



- одышка

Если Вы чувствуете запах дыма на одежде своего ребенка, попытайтесь не слишком остро реагировать. Поговорите об этом сначала. Возможно, Ваш ребенок стоял рядом с друзьями, которые курят или только попробовал одну сигарету. Много детей пробуют сигарету, но не продолжают, и не курят регулярно в последствие. **Дополнительные признаки использования табака:**

- кашель
- раздражение горла
- большая восприимчивость к холоду
- хрипота
- зловонное дыхание
- пятна на зубах и одежде – это признаки жевания табака

**КУРЕНИЕ наносит
непоправимый вред
вашему ЗДОРОВЬЮ!**

1. Из-за курильщиков **рак лёгких**, занимавший 3-е место в статистике начала прошлого века последнее место, переместился на **второе место в мире**.



2. Избежание рака лёгких **страдают астмой и хроническим бронхитом**, раздрающим на части лёгкие и трахеи. Они **заключаются** собственной **защитной или гливно-коричневой мембраной**.

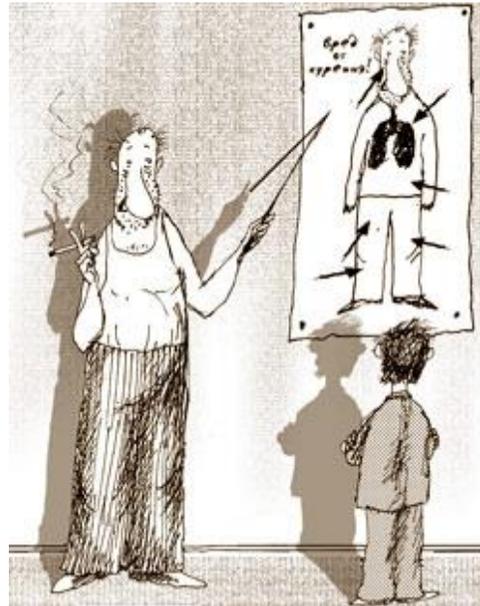
3. Те, кто "умудряется" **избежать рака желудка** от **статывания** **кислотной слюны**, **отделяются "лёгким испугом"** -

чередованиями поносов с запорами, колитами, гастритами, язвами желудка, двенадцатипёрстной кишки и геморроем.

4. Никотин сужает просвет артерий. Нарушается доступ кислорода и питаниа к тканям ног, в результате чего они отмирают от элементарной гангрены!



5. Небольшие дозы никотина искусственно повышают артериальное давление, которое организм вынужден нормализовать выбрасыванием в кровь



соответствующих гормонов и уменьшением пропускной способности капилляров сердечно-сосудистой системы. На это курильщик отвечает новой порцией никотина, которая превышает предельно допустимую для здорового организма норму, что **приводит к угнетению психики, гормональной и сердечно-сосудистой систем организма.**

6. Стенки кровеносных сосудов от экстремального сжатия и расширения сначала теряют упругость, а затем, становятся хрупкими и лопаются. **Возникают тромбоз кровеносных сосудов, тромбофлебит, раковые опухоли.**

7.

курить вред!но..



**МИНЗДРАВ РОССИИ
ОТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ
ПЕРЕХОДИТ
К СОБОЛЕЗНОВАНИЯМ**

