

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОПАСНОСТЬ, КОТОРАЯ РЯДОМ»

Каждый родитель желает своему ребёнку только лучшего, никто из нас не хочет видеть своего ребёнка с сигаретой в руках.

«Чтобы предупредить курение подростков, необходимо способствовать повышению самооценки ребёнка. Для этого необходимо расширить круг общения со сверстниками, особенно некурящими. Помочь ребёнку стать интересной личностью, т.е. подросток должен многому научиться, многое знать и уметь. Подростка необходимо поощрять и способствовать посещению кружков, секций, включать в общественную и творческую деятельность».

Памятка для родителей «О влиянии курения на здоровье»

1. В состав табачного дыма входит около 4000 химических веществ, многие из которых ядовиты. Более сорока из них могут стать причиной раковых заболеваний. Так, в моче курящих в шесть раз больше радиоактивного полония, чем у не курящих. Токсические вещества табачного дыма — свинец, висмут, мышьяк, сенильная кислота, формальдегид и другие.
2. В течение 30 лет курильщик выкуривает около 20000 сигарет (около 160 кг табака), поглощая в среднем 800 г никотина. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 6-10 минут, а в целом продолжительность жизни курильщика на 8-15 лет меньше, чем некурящего.
3. **Курение и лёгкие.** Главной причиной возникновения и развития «табачного кашля» становятся капли дёгтя, осевшие в лёгких. Вследствие этого возникает постоянный воспалительный процесс — хронический бронхит и постоянный спазм лёгких — эмфизема. Это, в свою очередь приводит к легочной недостаточности: одышке, бронхиальной астме, раку лёгких. Гораздо чаще, чем у не курящих, возникает рак губы, языка, полости рта, гортани, пищевода. Доказано, что туберкулёзом лёгких заболевают в девятнадцать раз чаще курящие люди, раком лёгких — в 20-22 раза чаще. Хроническим бронхитом заболевают все курильщики через 14-20 лет интенсивного курения.
4. **Курение и язва желудка.** Курение ведёт к сужению кровеносных сосудов, самым благоприятные условия для оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Смертность от этих заболеваний у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих. В 30-40% случаев регистрируется расстройство функции желчного пузыря.
5. **Курение и поражение сосудов нижних конечностей.** В народе это заболевание отмечено как «ноги курильщика». Суть заболевания —

сужение просветов артерии из-за действия никотина. В результате нарушается питание тканей, а в крайнем случае происходит их омертвление (гангрена). В начальной стадии болезнь проявляется такими симптомами как зябкость ног чувство онемения в пальцах.

Затем наступает перемежающаяся хромота. Завершается заболевание гангреной и ампутацией.

6. **Курение и сердце.**Риск заболеть и умереть от болезни сердца (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт выше, если человек курит. При курении никотин способствует повышению частоты сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее, и ему требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ, образующийся в лёгких из дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу. Таким образом, в то время, когда организм требует большое количество кислорода, он его недополучает. Кроме того, курение временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм.
7. **Курение родителей и вред своему ребёнку.**В грудном молоке курящей женщины содержится никотин, за счёт чего оно приобретает неприятный вкус, и иногда дети отказываются от него. Часто взрослые курят, наклоняясь над коляской, в результате чего последний становится пассивным курильщиком. Такой ребёнок становится беспокойным, у него снижается аппетит. Детский организм не получает достаточно кислорода, возникает заболевание органов дыхания. У детей, чьи матери курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам, они часто болеют эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, часто отстают от своих сверстников в умственном развитии.
8. **Курение и аллергия.**Табак является аллергеном и способен играть стимулирующую роль в развитии ряда аллергических заболеваний — бронхиальной астмы, дерматитов, мигрени и др. Обследование большой группы рабочих табакочесных бригад и работников табачных фабрик показало, что 21,7% из них страдали контактным дерматитом, почти 50% — воспалительным процессом слизистой оболочки носа, 17,3% — бронхиальной астмой.

Консультация для законных представителей

«Как обезопасить своего 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 сердечной-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.

Вот несколько правил, способных упорядочить и сделать более эффективными действия по предотвращению курения:

1. Полностью откажитесь от курения дома и на работе, это должно касаться всех членов семьи.
2. Ненавязчиво осуществляйте поиск признаков курения, таких как нахождение спичек, зажигалок, следов табака и плавления от горячего пепла на одежде.
3. Интересуйтесь отношениями детей с друзьями, будьте в курсе интересов окружения Вашего ребенка.
4. Организуйте интересный досуг для Вашего ребенка.
5. Станьте ближе и заведите общие интересы с подростком, так Ваши усилия по предотвращению курения и других пагубных привычек станут наиболее эффективными.