

# **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

## ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК КУРИТ....

1. Успокойтесь, гнев никогда не помогает решать проблемы.
2. Неэффективно прибегать к скандалу и наказанию: это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях.
3. Спокойно обсудите с ним возникшую проблему, скажите, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией.
4. Нельзя запугивать или предоставлять ему недостоверную информацию.
5. Четко заявите свою позицию относительно курения, не отвергая при этом самого ребенка и не отказывая ему в понимании и поддержке.

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ, В ЧЕМ СЛЕДУЕТ РАЗОБРАТЬСЯ,

### ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ КУРИЛ?

#### 1. Табакокурение – это проблема.

Часто родители думают: «покуривает – плохо, но не пьет и не колется. Курить пробуют все, но поругать, конечно нужно.

Важно осознать, что табакокурение серьезная проблема.

#### 2. Мы не курим.

Если мы хотим чтобы ребенок не курил, тогда и сами не должны этого делать.

С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и с возрастом начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.

#### 3. Уважение к некурящим.

А) не пытайтесь скрывать свою привычку, у подростков обоняние острее, желаемого эффекта это не даст, но может подорвать доверие подростка к вам и даст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых – и никаких проблем

Честно поговорите с подростком, признайте наличие у себя пагубного пристрастия, а старшему подростку расскажите, как вы начали курить, объясните, что хотели бросить и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей.

Б) Курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, не при каких обстоятельствах не позволять себе курить дома, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом, курить только в отведенных для этого местах и тд. Такое поведение показывает подростку, что некурение – нормальное поведение человека, а курение накладывает определенные ограничения и курильщики не хозяева положения.

#### 4. Поговорите со своим ребенком.

Беседовать о курении нужно, но соблюдая при этом некоторые условия.

- Разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно на равных.
- Нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения.
- Нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение к ней и на этой основе строить дальнейший разговор.
- Таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

### **ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПОДРОСТКИ КУРЯТ и ВАШИ ДЕЙСТВИЯ.**

#### 1. Причина ИЗ ЛЮБОПЫТСТВА.

Действия взрослого: Постарайтесь расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные для него и доступные ему.

#### 2. Причина ЧТОБЫ КАЗАТЬСЯ ВЗРОСЛЕЕ.

Действия взрослого: Подростка может не удовлетворять статус в семье – он уже вырос, а к нему относятся, как к ребенку. Скорректируйте свое отношение – подросток должен иметь обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение

#### 3. Причина ПОДРАЖАЯ МОДЕ.

Действия взрослого: Обсудите с подростком рекламу, научите его критически относиться к получаемой информации.

4. Причина ЗА КОМПАНИЮ.

Действия взрослого: Научите его самостоятельному мышлению, приучите нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой.

# ОСТОРОЖНО! ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Пассивное курение - это пребывание человека в накуренном помещении или рядом с курящим и вдыхание табачного дыма помимо его воли.

В побочном потоке угарного газа больше в 5 раз, дегтя и никотина в 3 раза, бензпирена в 4 раза, аммиака в 46 раз.

**Какова опасность пассивного курения?**

Пассивному курильщику угрожают те же заболевания, что и активному: частые простудные заболевания, бронхиты, бронхиальная астма, кариес, гастрит, болезни сердца и сосудов, рак различной локализации!

**Задумайтесь!**

**Риск развития рака в 2 раза больше у лиц, которых «окуривали»**

У детей курящих родителей чаще развиваются тяжелые формы бронхиальной астмы

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН № 15-ФЗ  
"Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака", ст. 12

РАДИ ЗДОРОВЬЯ БЛИЗКИХ



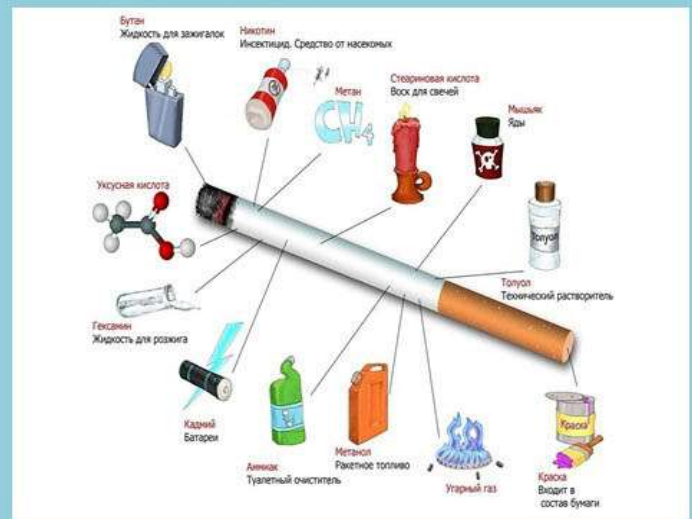
**ОТКАЖИСЬ  
ОТ КУРЕНИЯ!**



# Памятка о вреде курения

- Сигаретный дым содержит более 1200 вредных веществ, среди которых — смолы, продукты распада тяжелых металлов и канцерогены (вещества, провоцирующие развитие раковых заболеваний).
  - Все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы.
  - Эта вредная привычка — прямая причина хронической болезни легких, язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний.
  - Во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда.
  - Доказано, что курение ослабляет слух.
  - Вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни.
- В этой памятке о вреде курения содержится минимум необходимой информации. Постарайтесь познакомить с ней знакомых, друзей и родственников-курильщиков. Возможно, памятка поможет узнать вашему близкому человеку о настоящей вреде курения и отказаться от пагубной привычки.

# ПОДУМАЙТЕ!



**ОДНА ЗАТЯЖКА - И ЭТО  
ВСЕ У ВАС В ЛЕГКИХ!**

# ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

## Гликол пропилен

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

## Бензопирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака

## Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта

## Ацетон

Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

## Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

## Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших



## Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность

## Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий

## Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ

## Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы

## Аммоний

Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастны к нему

## Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке