

Материал подготовила
и провела
учитель биологии
Наталья Кузьминична
Щур



Курение детей



**Курение детей
гораздо более
опасно для
здоровья, чем
употребление
табака
взрослым
человеком.**

Даже курящие родители, вряд ли, захотят, чтобы ребенок пополнил ряды никотинозависимых. А, между тем, переходный возраст, как раз, тот этап в жизни человека, когда нестабильное психическое и эмоциональное состояние заставляет идти на рискованные эксперименты.



Существует огромное количество доступной информации о вреде курения. Поэтому взрослый курильщик идет на риск, осознавая возможные последствия. У подростка еще нет механизмов здоровой оценки ситуации, зато есть непреодолимое любопытство, желание казаться взрослым и твердая уверенность в том, что он разбирается в жизни лучше, чем родители и учителя.



Курение детей поощряет и реклама, которая представляет сигареты и алкоголь неизменными атрибутами успешного человека. А ведь практически каждый ребенок видит себя в мечтах именно таким, поэтому сигарета кажется наиболее легким путем преодоления собственных комплексов.



Почему же курение является столь опасным для детского организма? Все дело в том, что вес и объем тела ребенка меньше, чем взрослого. Таким образом, выкуривая одну сигарету, он получает количество вредных веществ, сравнимое с двумя-тремя сигаретами (одновременно) для обычного курильщика. У детей очень быстро курение из фазы психологической тяги переходит в стадию стойкой физиологической зависимости. Именно поэтому, людям, которые начали курить в раннем возрасте, труднее расстаться с вредной привычкой в дальнейшем.



**Как предупредить
курение детей?**



Разговоры о вреде курения необходимо начинать уже тогда, когда маленький человечек начинает понимать причинно-следственные связи, то есть с 3-4 лет. В этот период ребенок доверяет родителям, а его подсознание жадно впитывает новую информацию.



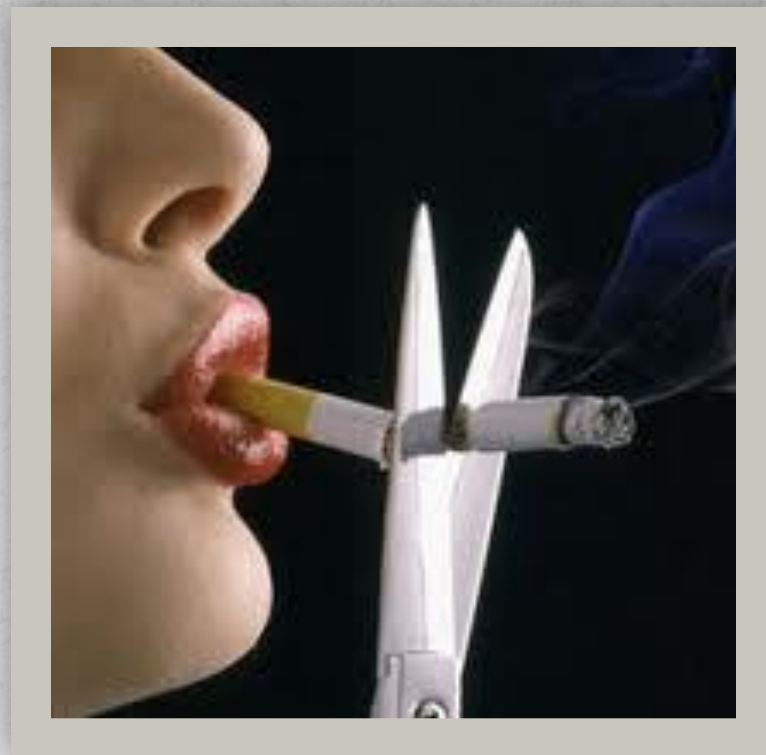
В ходе взросления, нужно давать ребенку более сложный материал о последствиях курения. Даже, если в семье есть курильщики, необходимо постоянно говорить о вреде этого пристрастия не только для самого взрослого, который курит, но и для всех живущих в доме.



В основном, курение детей распространяется там, где им уделяется мало внимания или если ребенку нечем себя занять. Любимое дело, независимо от того, спорт это, искусство или техника, вызывает выработку эндорфинов, которые делают человека счастливым. Кроме того, если ребенок чем-то увлечен, это повышает его самооценку, препятствует развитию комплекса неполноценности.



**Как
помочь
ребёнку
бросить
курить?**



Если ребенок все-таки закурил, рассказывать ему о вреде курения уже поздно. Нецелесообразны и жесткие наказания, которые лишь вызовут упрямство и недоверие ребенка. Остается только надеяться на то, что здравый смысл победит, а организм устоит перед действием никотина.



Но и пускать все на самотек тоже неправильно. Прежде всего, необходимо разобраться, почему ребенок закурил. Большинство подростков пробует сигареты из любопытства. Иногда дети начинают курить, чтобы привлечь к себе внимание. Часто ребенок берет в руки сигарету, чтобы быть «как все» в компании сверстников. Разобравшись в причинах, можно увидеть, как помочь ребенку бросить курить.



Да, именно помочь, а не бороться с курением, так как, самое главное, не оттолкнуть ребенка от себя грубостью и непродуманными действиями. Можно осторожно спросить у ребенка, какие сигареты он курит, хочет ли бросить, чем вы можете ему помочь. Если кто-то в семье курит, можно организовать совместный отказ от курения. Получив поддержку и понимание его проблемы, ребенок, возможно, самостоятельно сможет бросить курить, если привычка еще не стала зависимостью.