

Родительское собрание



**Табак приносит вред
телу, разрушает разум,
отупляет целые нации.**

Оноре де Бальзак

«Курение - вред»



Г. Нижнеудинск
2011г.

Статистика гласит...

Сейчас в России курят 80% мужчин и 45% женщин. Причем число курящих мужчин медленно сокращается, а женщин – растет. К одиннадцатому классу в школах курят около половины мальчиков и четверть девочек.

Россия – самая курящая страна.

На Западе количество курящих уменьшается, а у нас увеличивается, в том числе за счет женщин, детей

Проведенное в России исследование
«Здоровье школьников и их поведение в
сфере здоровья», показало,

- что среди 15-летних *постоянно курят* 20% мальчиков и 14% девочек. Российские мальчики начинают *активно курить* в 14 лет; у девочек этот процесс растянут от 13 до 16 лет

Почему курят взрослые люди



**Взрослые
люди
ассоциируют
курение ...**

**С
комфортом**

**Со
спокойствием**

**Со
способностью
контролировать
свои чувства**

влияет курение на женщин

Женщины
курят,
потому что..

Боятся
располнеть

Хотят быть
красивыми и
стройными

Только в развитых
странах от болезней,
вызванных курением,
умирает более
полумиллиона женщин. В
этот мрачный список
болезней входят
болезни сердца



Смерти от

КУРЕНИЕ — ОПАСНО!



В мире от курения ежегодно умирают **5 миллионов** человек, в России - от **300 до 500 тысяч** человек.

Источник: «РИА Новости», ria.ru

IMPROVE
ALLIANCE

● Статистика курения сигарет мужчинами и женщинами за 1 день.

- Есть люди, которые выкуривают 1-2 сигареты в день, и в то же время есть определенное количество людей, которые курят до 20 сигарет в день.

● Сигареты	Мужчины
● Женщины	
● 1-9	10%
● 20%	
● 10-19	22%
● 18%	
● 20-29	17%
● 8%	
● 30 и более	10%

Сколько сигарет ты выкуриваешь за день?

1-2	5-8	10 и более
14 ч	7ч	2ч



Причины , побудившие выкурить первую сигарету

причины	4 кл	5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	11 кл
○ Потому что все мои друзья курят	2ч		2ч	2ч		1ч	3ч
○ Чтобы выглядеть более взрослым	1ч	1ч		1ч	1ч	1ч	2ч
○ Чтобы не быть «белой вороной»		1ч	2ч	2ч	4ч	2ч	1ч
○ Влияние старших		2ч	1ч			3ч	
○ Постоянные стрессы и напряжения							1ч
○ Любопытство.	2ч		2ч		1ч		3ч
<i>Участвовало в анкетировании</i>	<i>14уч</i>	<i>14уч</i>	<i>13уч</i>	<i>10уч</i>	<i>9уч</i>	<i>9уч</i>	<i>8уч</i>

По глупости – 1 ч (9кл)

Просто так захотел – 1 ч (11 кл)

Почему курят подростки

Подростки
начинают
курить, чтобы...

Доказать свою
независимость
от родителей

Их уважали

Быть принятым
в компанию
сверстников,
если те курят

Чувствовать
себя частью
группы

Сверстники
испытывали в
них потребность



Ты куришь ?

ответ	4 кл	5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	11 кл
<input type="radio"/> да	5ч	2ч	2ч	3ч	1	1ч	5ч
<input type="radio"/> нет	8ч	10ч	9ч	5ч	8ч	7ч	3ч
<input type="radio"/> иногда	1ч	1ч	2ч				
<i>Участвовало в анкетировании</i>	<i>14уч</i>	<i>14уч</i>	<i>13уч</i>	<i>10уч</i>	<i>9уч</i>	<i>9уч</i>	<i>8уч</i>

Бросил – 1ч (5кл., 9 кл.)
2 ч (7 кл)



Почему ребенок начал курить?

Реакция многих родителей на такую неожиданность проявляется в

необдуманных поступках таких как:

- наказать,
- отругать,
- запретить общение с курящими сверстниками
- немедленно лишить его карманных денег.

Такие действия родителей только усугубляют проблему, родители в данной ситуации должны вести себя правильно. **Ведь то, будет ли ребенок заядлым курильщиком в жизни или первое курение сигареты станет для него поучительным уроком на всю жизнь, зависит от воспитания родителей.** Если ребенок начал курить, то это значит, что родители заранее не предприняли никаких профилактических мер, чтобы предотвратить его необдуманный поступок.

- Наиболее распространенными **причинами курения детей** в подростковом возрасте являются курение родителей, братьев, сверстников, влияние рекламы и боязнь показаться не крутым и модным. В то же время, по результатам опросов 92% подростков очень хорошо знают о том, что никотин, содержащийся в сигаретах, пагубно влияет на здоровье человека.

ответы	4 кл	5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	11 кл
<input type="radio"/> опасно	4ч	6ч	2ч	2ч		1ч	1ч
<input type="radio"/> не очень опасно	6ч	4ч	4ч	3ч	1ч	1ч	2ч
<input type="radio"/> совсем не опасно	1ч		2ч	1			4ч
<input type="radio"/> затрудняюсь ответить	3ч	4ч	5ч	4ч	1ч	7ч	1ч
<i>Участвовало в анкетировании</i>	<i>14уч</i>	<i>14уч</i>	<i>13уч</i>	<i>10уч</i>	<i>9уч</i>	<i>9уч</i>	<i>8уч</i>

- Дети очень восприимчивы к тому, каково отношение самих родителей к курению.

родители сами
курят дома

не рассказывают детям о том, как
мешает им в жизни их вредная
привычка

восхищаются
дорогими
сигаретами

сравнивают одни
сигареты с
другими

- Не стоит удивляться тому, что их ребенок затягивает сигарету уже в дошкольном возрасте. Курение органично входит в обиход таких семей и у детей даже не возникает вопроса о том, зачем нельзя курить. Курение представляется таким детям необходимостью для нормальной жизни, и в таких случаях курящим родителям ничего не остается, как давать больше карманных денег, чтобы он не курил дешевые сигареты без фильтра или покупать легкие сигареты самим родителям.



Для того чтобы ребенок

захотел курить,

родители обязаны рассказывать регулярно ребенку о вреде курения, указывая на то, что они сами не курят или страдают от курения, не имея достаточной силы воли, чтобы бросить эту привычку. Родители своим поведением и личным примером должны доказать ребенку о вреде курения. Если даже вы курите, старайтесь отказаться от этой привычки ради здоровья вашего ребенка и бросайте курить.



Иногда даже в тех **семьях**, где родители не курят и отрицательно относятся к курению, подростки начинают

затягиваться табачным дымом. В таких семьях обычно родители имеют авторитет, поэтому ребенок боится быть уличенным за курением и стремится скрыть свое вредное пристрастие к сигаретам от родителей.

Психологи считают, что дети из таких семей курят по причине незанятости и с целью показаться сильным и взрослым в глазах окружающих. Поэтому, необходимо детей занять полезной деятельностью, чтобы у ребенка не оставалась времени для курения. Если у ребенка остается много свободного времени, запишите его в спортивную секцию, в плавание или в какой-нибудь кружок.

Курят ли твои родители?

ОТВЕТ	4 кл	5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	11 кл
<input type="radio"/> нет		1ч		2ч	4ч	2ч	1ч
<input type="radio"/> отец	10ч	13ч	9ч	6ч	5ч	8ч	5ч
<input type="radio"/> мать	5ч	6ч	11ч	7ч	4ч	8ч	6ч
<i>Участвовало в анкетировании</i>	14ч	14ч	13ч	10ч	9ч	9ч	8ч

6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	недавно
1ч	1ч	1ч	3ч	6ч	5ч	2ч	4ч

Опрошено – 77 уч-ся
Имеют вредную привычку – 23 уч-ся (30%)

Для предотвращения пагубного влияния компаний и рекламы с маленьких лет надо стараться воспитать в ребенке силу воли

- . Если у ребенка есть своя точка зрения на поведение друзей и одноклассников, он смело может выразить свое мнение, то он никогда не сломается под давлением других людей.
- **Воспитание таких качеств в характере возможно только тогда, если родители пользуются у ребенка авторитетом.** Только тогда ребёнок будет делиться своими проблемами и сомнениями, прежде чем закурить, спросит их мнение или расскажет о том, как ему было плохо, когда он попробовал курить сигарету. Если родители становятся для ребенка хорошим другом, то они сразу замечают малейшие изменения в состоянии ребенка.

Что делать если ребенок закурил?



говорил.

Если ребёнок уличён в курении, то вы можете быть уверены, это далеко не первая его сигарета, что бы он ни

- Не будем никого обнадеживать: вам делать что-то в таком случае – уже поздно. **Запретить подростку курить наказаниями и скандалами не получится**, вся надежда на его собственный здравый смысл и генетическую устойчивость к наркотическим веществам. Но, к сожалению, оба эти фактора начинают действовать в полной мере только во взрослом состоянии, **а вред ребёнок наносит себе с первой же сигаретой и совершенно неосознанно**. Важно понимать, что дети начинают курить не родителям назло, а потому, что сами не справились со своими проблемами, и грамотно помочь им было некому.



Немаловажна здесь роль родителей.

Мудрые родители должны

отвлечь внимание ребенка от курения на другие вещи, больше проводить времени с ребенком на свежем воздухе, затевать подвижные игры, т.е. внушить ребенку, что надо быть сильным и здоровым. Так же, чтобы избежать самоутверждения ребенка с помощью сигарет, психологи советуют общаться с ребенком как со взрослым.

Очень важно также, **чтобы родители сами не курили**. Авторитет родителей играет не малую роль в будущем выборе ребенка: "курить" или "не курить", чаще случается так, что **у некурящих родителей дети начинают курить.**

Влияние курения на организм



Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих

Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, спортсменами, девушкам – балеринами, певицами).

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.**

С чего все начинается?

Банальное любопытство



Ежедневная (ежечасная, ежеминутная)
потребность



Заболевания мочеполовой, сердечно –
сосудистой, нервной и дыхательной
систем



Рак легких, бесплодие, гипертензия,
малокровие и многие другие заболевания



Сокращение продолжительности жизни



Как же бросить курить?

- **САМЫЙ ЛУЧШИЙ – НЕ НАЧИНАТЬ!**
- Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить.
- Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости
- Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесенного сигаретами.
- Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут.
- Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете.
- Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

Количество продуктов (кг), которое может купить курильщик при отказе от курения на 1 неделю



Человеку

- Вы – человек, который может наградить себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вдохнуть и прогуляться пешком. Последствия дадут больший эффект.
- Вам нужно занять руки. Возьмите карандаш в руки и напишите письмо другу или разгадайте кроссворд.
- Курение вас настраивает на деятельность. Но это ложь самому себе. Чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.
- Вы используете сигареты, когда волнуетесь. Попробуйте просто вовремя решать конфликтные ситуации, и не нужно будет курить, оттягивая их решение.
- Для того чтобы принять важное решение, его нужно всесторонне обдумать, а курение отвлекает и не дает возможности сосредоточиться на проблеме.
- Вы курите без разбору, не замечая количество и качество выкуренных сигарет. Каждый раз, когда вы берете сигарету, задавайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы ответите на него нет.

Как помочь ребёнку бросить курить?

- Родители должны первыми освободиться от курения.
- Родители должны помочь ребенку отвлечься от привычки курить. Как? (Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения).
- Не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.
- Не бояться компании своего ребенка, а помогать и его друзьям бороться с соблазном курения.

Родители, знаете ли вы, что никотиновая токсикомания имеет:

- **Первая стадия** - бытовое курение. Человек курит вначале эпизодически - 1-2 сигареты в неделю, в зависимости от ситуации. Затем возникает ежедневное курение до 3-5 сигарет в день. Курильщику кажется, что его работоспособность повышается, улучшается самочувствие.
- **Вторая стадия** - привычное курение. Появляется навязчивое желание курить. Возникает зависимость от курения. В этой стадии ухудшается самочувствие: появляются головные боли, раздражительность, нарушается сон, повышается утомляемость.
- **Третья стадия** - пристрастное курение. Зависимость носит физический характер. Возникает непреодолимое желание курить. Развивается тяжелая абстиненция. Появляется привычка курить натощак, сразу после еды, нередко ночью.

Советы родителям маленького курильщика:

1. Расскажите в очередной раз ребенку о вреде курения, указывая на личный пример. Помните, что вы не должны курить ни при каких обстоятельствах. В ином случае ребенок не будет воспринимать вас как авторитета..
2. Чтобы отучить ребенка от пагубной привычки, можно использовать спорт. Ведь спортсменам категорически запрещается курить
3. Психологи уже давно доказали, что курящие дети - это дети, лишенные увлечений и имеющие много свободного времени. Поэтому необходимо занять ребенка полезной деятельностью. Катайтесь с ним на роликах, лыжах, коньках, ходите в кино или в парки. Тогда на курение у вашего ребенка не будет времени.
4. Заблаговременно воспитывайте в ребенке волевые качества, чтобы в перспективе он не поддался пагубному влиянию компаний детей. Если ваш ребенок будет расти сильным человеком, который умеет отстаивать свое мнение, он не сломается под давлением одноклассников.

Главное, нужно быть внимательным к ребенку, замечать малейшие изменения в его состоянии, быть для него не только родителем, но и доверенным лицом и хорошим другом.

Начинающего юного курильщика можно отучить и переубедить, а вот если вашему курящему чаду уже 18, а курит он с 11, то изменить что-то вряд ли получится.

Как защитить себя и детей от вынужденного пассивного курения?

- Если вы курите и на данный момент не можете отказаться от этой пагубной привычки, но у вас есть дети или некурящий супруг, следующие шаги помогут вам защитить их от вредного воздействия пассивного курения.
- Всегда курите вне дома. Даже, если вы выбрали для курения какую-то одну комнату, дым все равно распространится по остальным помещениям и его ядовитые частички вдохнут ваши родные и близкие;
- Просите своих гостей и друзей также курить вне дома;
- Не курите в машине во время движения. Даже если вы открываете окна автомобиля, воздушные потоки могут заносить дым обратно в салон, прямо в лицо пассажирам на задних сидениях;
- Старайтесь больше времени проводить на открытом воздухе, если, конечно, погода это позволяет.

Почему стоит бросать курить?

- Причины отказаться от курения гораздо больше, чем причин продолжить смолить сигареты, вредя своему здоровью.
- **Отказ от курения**, несомненно, будет одним из сложнейших физических, эмоциональных и психологических шагов, которые вам придется совершить в жизни, все это еще более усугубится, если вы курильщик со стажем и жить не можете без сигарет.
- **Бросить курить никогда не поздно**, даже если вы дымили как паровоз на протяжении 40 лет. После того, как вы бросите курить, ваша жизнь и здоровье кардинальным образом изменятся в лучшую сторону.
- **Как только вы выкурите последнюю сигарету и избавитесь от любимой пачки в кармане, ваше тело начнет исцеляться и заживать раны, нанесенные курением. Очень скоро вы начнете замечать положительные моменты того, что наконец-то бросили курить.**

Придёшь ли ты на мероприятие по данной проблеме и приведёшь ли с собой друга?

ОТВЕТ	4 кл	5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	11 кл
<input type="radio"/> приду	12ч	5ч	13ч	5ч	8ч	3ч	7ч
<input type="radio"/> не приду	2ч	8ч		2ч	1ч	6ч	1ч
<input type="radio"/> приведу друга	11ч	3ч	10ч	4ч	6ч	1ч	3ч
<input type="radio"/> не приведу друга	1ч	6ч	3ч	3ч	2ч	6ч	1ч
<input type="radio"/> приведу друга, но сам не пойду	2ч	2ч		3ч	1ч	2ч	1ч
<i>Участвовало в анкетировании</i>	14ч	14ч	13ч	10ч	9ч	9ч	8ч

Если вы бросаете курить, что через:

- **20 минут:** ваше кровяное давление и пульс придут в норму, нормализуется циркуляция крови
- **8 часов:** риск инфаркта будет снижаться, а процент содержания кислорода в крови повышаться и близиться к нормальному уровню
- **12 часов:** снижение процента угарного газа в организме
- **24 часа:** угарный газ полностью будет выведен из организма, а легкие начнут очищаться от слизи и мусора
- **36 часов:** нервные окончания, уничтоженные курением, начнут отрастать заново
- **48 часов:** в организме не останется никотина, обоняние и вкус значительно улучшатся
- **72 часа:** дышать станет легче, в организме скопится большое количество энергии
- **2-12 недель:** улучшение в циркуляции крови во всем организме.
- **3- 9 месяцев:** легкие начинают работать на 5-10 Ф% эффективнее, снижаются трудности в дыхании
- **5 лет:** риск инфаркта снижается в два раза
- **10 лет:** ваши шансы заболеть раком легких снизятся в два раза

Печальные факты!!!

- От курения ежедневно умирает 700 россиян
- Люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.
- Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки.

СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ !!!