

РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ О ПРОФИЛАКТИКЕ КУРЕНИЯ (методический материал)

*По материалам НЦЗД РАМН, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков
А.А. Баранов, В.Р.Кучма, И.В.Звездина «Табакокурение детей и подростков»*

Ранняя профилактика курения среди школьников 6-11 лет:

1. Разъяснять в доступной форме как функционирует дыхательная система и почему её надо беречь.
2. Обосновывать необходимость сохранения и поддержания здоровья в любом возрасте и необходимо избегать вредных привычек, в т.ч. курения.
3. Рассказать детям, что курящие взрослые знают о вреде курения, что приобщившись однажды к курению, человек совершает ошибку, а потом не может избавиться от этой вредной привычки.

Как результат профилактика курения в возрасте 6-11 лет дает:

- *Формирование представления об основных системах организма человека и их функционировании:*
 - *Разъяснение полезного влияния физических упражнений и закаливания и вредного влияния курения;*
 - *Разъяснение причин курения взрослых.*

Ранняя профилактика курения среди школьников 11-13 лет:

1. Проведение групповых дискуссий и ролевых игр. Психологический тренинг в ходе этих мероприятий должен быть направлен на профилактику курения, личностное развитие и обучение навыкам общения, отстаивание собственного мнения.
2. Отработка навыков проявлять настойчивость, побеждать в споре, не поддаваться на уговоры, а вся группа оценивает насколько игра «актеров» достоверна. При этом тема курения выбирается как бы случайно.
3. Демонстрация наглядного пособия «Курящая кукла». При этом имеет место наглядность и негативное отношение к курению, т.е. борьба с ним.

МОЛОДЁЖИ О КУРЕНИИ

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

...через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови.

...через двое суток усилится способность ощущать вкус и запах.

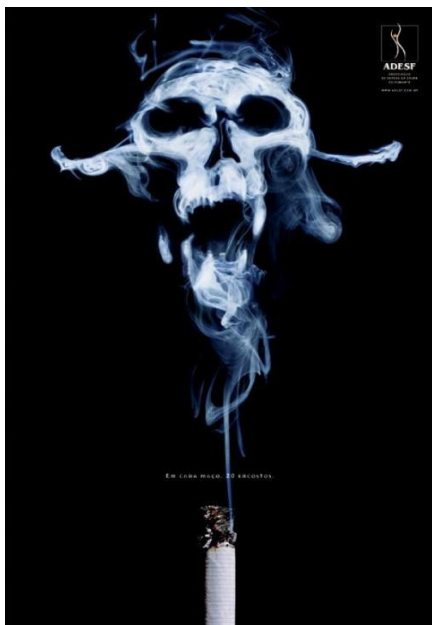
...через неделю улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта.

...через полгода нормализуется пульс, улучшатся спортивные результаты.

...через один год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину.

...через 5 лет резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку сигарет в день.

ВЫБОР ЗА ВАМИ !!!



НЕ КУРИТЬ !!!

ПОМОГИ ДРУГУ !!!

**Ты убедился в том, что курение- великое зло.
Оно лишает радости жизни, оптимизма,
здоровья.**

**С курением связаны такие заболевания, как рак легкого, рак полости рта, глотки, гортани, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря.
Курение – основная причина сердечнососудистых заболеваний.**

Твой лучший друг курит ?? Что делать??

Личным примером убеждай друга, что можно обойтись без этой вредной привычки.

Старайся развеять миф, сложившийся вокруг курильщиков.

Курение не делает твоего друга более привлекательным, умным, удачливым. Привычка превращает его в раба, который полностью зависит от сигареты.

Напоминай своему другу, что запах табачного дыма, желтые зубы, пропахшие дымом пальцы рук, не делают его привлекательным для друзей и подруг.

Твоя дружба и преданность помогут ему справиться с проблемой курения.

ПОМОГИ ДРУГУ ВЗДОХНУТЬ СВОБОДНО !!!

ГБУ РО «Медицинский информационно-аналитический центр»