

Нельзя переоценить роль родителей, взрослых в воспитании детей здоровыми, образованными, культурными, умеющими сказать «НЕТ» образу жизни, несовместимому со здоровьем. В свою очередь это требует самодисциплины, принципиальности, высокой ответственности за свои поступки, поведение, образ жизни, не забывая ни на миг, что на вас смотрят дети и копируют ваше поведение.

Нельзя, например, говорить сыну, что алкоголь—яд и одновременно выставлять на стол бутылку, а дочери—что курить вредно и сидеть на кухне и курить! Это, по меньшей мере, безнравственно! Помните, что пример родителей для ребенка важнее, нагляднее любых слов. Только совместными усилиями родителей, медицинских работников, педагогов, средств массовой информации можно убедить детей в необходимости заботиться о своем здоровье с детских лет, быть ответственным за него и выработать стойкие навыки и привычки здорового образа жизни.

ГУ "ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ"

210601 г.Витебск, ул.Ленина, 20

Телефон: 8 (0212) 37 02 95
Текст подготовил: Л. Сахарчук
Редактор: Е. Каер
Оформление: Т. Коваленко

ГУ "ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ"

Откажитесь ОТ курения!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



апрель 2008г.

Уважаемые папы и мамы, бабушки и дедушки, все, кого называют родителями!

Нет ни одного взрослого человека, который не желал бы видеть своих детей здоровыми, умными, красивыми, успешными. Ведь именно с этим ассоциируется понятие счастья.

Счастье невозможно без здоровья, а оно формируется только в условиях здорового образа жизни: занятия спортом, соблюдение режима дня, рациональное питание, отказ от вредных привычек.

Об этом известно всем, но в то же время среди молодежи курение широко распространено. При этом отмечено, что ряды курильщиков пополняются в основном за счет подростков. Факторов риска, способствующих началу курения, много: любопытство, рискованное поведение, скука, подражание, реклама.

Начать курить легко, а отвыкнуть в дальнейшем очень трудно.

Существуют мифы о том, что курение повышает работоспособность, снимает усталость, помогает похудеть и даже борется со стрессом, что курение не такая уж и вредная привычка. Наука опровергает все такие доводы: курение не приносит для здоровья ничего хорошего, кроме вреда. Вред этот огромен.

У курящих подростков на 5% снижается объем памяти и на 45% - легкость заучивания, точность сложения цифр снижается на 5,5%. Среди курящих школьников значительно больше

неуспевающих.

Курение—это прямой путь к испытанию других, более сильных, наркотических веществ.

Курение связано с более чем 25 опасными заболеваниями.

Основные болезни курильщиков:

- **рак:** губы, рта, горла, пищевода, гортани, легких;
- **сердечно-сосудистые заболевания:** высокое кровяное давление, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, эндартериит и др.;
- **заболевания органов дыхания:** воспаление легких, хронический бронхит, бронхиальная астма, эмфизема;
- **заболевания пищеварительной системы:** язва двенадцатиперстной кишки, желудка, желудочное кровотечение, чередование запоров и поносов.

Особенности возникновения заболеваний: возникают в начале скрыто, как-будто вне прямой связи с курением, а болезненные изменения очень большие. **Само курение—это тоже болезнь! Это ОПАСНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ организма от алкалоида никотина.**

- Никотин—сильнейший яд. Его смертельная доза для человека составляет 1 мг на кг массы тела. У подростков имеется повышенная чувствительность к токсическому действию никотина.

- При курении страдает психическое и физическое здоровье курильщика (появляются тревожные расстройства личности, изменчивость настроения, депрессии, тяжелые психозы).
- Снижается сопротивляемость легких к различным легочным заболеваниям, в том числе туберкулез.
- Табачный деготь содержит около сотни химических соединений, в том числе канцерогены, которые могут прямо запускать опухолевый процесс.
- Страдают все системы организма, в том числе и эндокринная, вследствие чего может нарушаться половой цикл, нередко случаи задержки месячных и ранняя потеря способности к зачатию.
- При беременности часто бывают выкидыши, масса тела родившихся детей в среднем на 150-240г меньше, увеличивается рождаемость неполноценных и недоношенных детей.
- Сокращается продолжительность жизни на 5-7 лет.
- Увеличивается смертность: по данным ВОЗ в мире каждые 8 секунд кто-то умирает вследствие причин, связанных с курением.