***Родительское собрание***

***Курить – здоровью вредить.***

***Цель:*** информировать родителей о курении как одной из вредных привычек.

Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в ***5*** раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет».

***Ход собрания:*** информационно-практическая беседа.

**Никотин** — это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную систему, пищеварение, а также на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
На основе статистических данных разных стран можно сделать вывод, что в настоящее время до 60% мужчин и 2О% женщин, систематически курят, т.е. 40% взрослого населения нашей планеты являются курильщиками.
На вопрос: «Будет ли курить ваш ребенок?» большинство опрошенных курящих родителей ответили отрицательно.
К сожалению, статистика говорит о другом: 80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Следовательно, родители нередко не осознают своего «вклада» в приобщение детей к курению и другим вредным привычкам.
Согласно проведенным многочисленным опросам, причинами начала курения в детском возрасте можно считать любопытство, пример взрослых и друзей, влияние рекламы, кино, телевидения, наличие карманных денег, баловство, желание не отставать от сверстников и боязнь оказаться немодным и несовременным. Подростки начинают курить из-за переживаний, для повышения, по их мнению, умственной активности и улучшения трудоспособности, от «нечего делать», при зубной боли, для «успокоения нервов», чтобы «закурить» проблемы, и т.д. Существует мнение, что мужчины чаще курят ради удовольствия, тогда как женщины курят в основном для подавления негативных эмоций.
Факторы, способствующие началу и продолжению курения, весьма многочисленны и многообразны.
1. Психологические факторы (любопытство, потребность в экспериментировании, вызов, потребность казаться сильным, «досрочная» взрос- лость).

2. Социальное окружение (пример и отношение родителей, старших братьев и сестер, давление товарищей, пример значимых взрослых, например, преподавателей, знаменитых актеров, певцов, кумиров и пр.).

3. Физиологические факторы (включение никотина в обмен веществ).

Интересно, что ведущими причинами курения являются также необходимость поддержания в форме массы тела (желание похудеть является причиной курения взрослых женщин в 15,6% случаев), уменьшение нервного напряжения, возможность легкого установления контактов с людьми, одобрение сверстников, возможность расслабления или концентрирование внимания.
Обследование школьников Санкт-Петербурга показали, что среди шестиклассников было 6% курящих, семиклассников 12%, восьмиклассников — 18%, десяти- и одинадцатиклассников - 32%.
Так почему же подростки начинают курить?
**+ «Из любопытства’**>. Многие подростки начинают курить «просто так», «из любопытства». За такой мотивировкой может скрываться очень и очень многое. И то, что человек готов рисковать ради новых ощущений. И то, что он в принципе готов начать курить, если эта проба курения доставит ему удовольствие и не приведет к очевидным неприятностям.
**+ «Чтобы казаться взрослее».** Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что на взрослых это не производит такого впечатления), хочу казаться независимым, самостоятельным.

**+ «За компанию».** Чего ТОЛЬКО не сделаешь «за компанию»! Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым той компанией, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию.
**+ «Потому что это модно».** Сразу нужно оговориться, что это модно, но не везде. В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем (таких, как Англия, США) ЧИСЛО курильщиков сокращается. В США более 35 млн человек бросили курить, а в Англии более 8 млн человек. Последние годы в моде гладкая, ухоженная кожа, блестящие ВОЛОСЫ, белые зубы, спортивная фигура с развитой мускулатурой. Можно предполагать, что эта мода продержится еще довольно долго.
**+ «Из-за влияния рекламы».** да, реклама в современном обществе потребления — это великая сила! Многим молодым курильщикам кажется, что курение приближает их к <западной жизни». В то же время именно на Западе, в развитых капиталистических странах люди наиболее активно отказываются от курения. Фирмы, производящие Сигареты, теряют рынки сбыта и отправляют свою продукцию в страны «третьего мира», а теперь уже и в нашу страну.
**+ «Потому что курение мобилизует, помогает сосредоточиться».** Известно, что под влиянием никотина, содержащегося в табачном дыме, надпочечники курильщика выделяют в кровоток количество адреналина, превышающее нормативное. Он извлекает глюкозу из печени и мускулов и ускоряет сердечную деятельность. В результате этого повышается кровяное давление и содержание сахара в крови, которое снижает чувство голода, если человек голоден, и усталости, если человек устал. Улучшается самочувствие и настроение курильщика. Некоторые люди воспринимают это состояние как мобилизацию (преимущественно те, у кого понижено артериальное давление), а другие как успокоение.
Однако спустя некоторое время ощущение прилива энергии и приподнятости настроения исчезает. Физиологически это связано с наступающим сужением сосудов мозга и понижением их активности. Чтобы вновь почувствовать состояние приподнятости, курящий спустя некоторое время опять тянется за сигаретой, невзирая на остающуюся после курения горечь во рту, обильное слюноотделение и неприятный запах.
Подростки, начиная курить, не всегда задумываются, к чему может привести эта вредная привычка. А стоило бы!
В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает бОО°С. Под действием высокой температуры из табака и папиросной бумаги *образуются разлиные ядовитые вещества:* никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота, и др. Это называется *пиролизом.*Все, кто курит, когда-то были «начинающими» и на себе испытали неприятные ощущения после первой выкуренной сигареты. Головокружение, тошнота, першение в горле, кашель — вот основные признаки *острого отравления организма* ядами табачного дыма.
Первый удар принимают на себя органы дыхания. Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов, мельчайших бронхиол и легочных пузырьков — альвеол. При систематическом курении слизистая оболочка воспаляется, *развиваются хронические заболевания* дыхательных путей. Под действием ядов табачного дыма гибнут реснички эпителия, которыми покрыта слизистая оболочка трахеи. Это может способствовать проникновению в бронхиолы и альвеолы мелких частичек пыли.
Не менее страдает и сердечно-сосудистая система. Никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведет к тому, что сердце курильщиков работает с повышенной нагрузкой. Даже при небольшом физическом напряжении частота пульса у курящих достигает 140— 150 ударов в минуту, в то время как у некурящих при той же нагрузке — лишь 86—100 ударов в минуту.

При длительном систематическом курении помимо никотина начинает приобретать все большее значение действие других составных частей табачного дыма: окиси углерода (ударного газа), угле- кислого газа, аммиака и некоторых других газов, а также канцерогенных веществ, ведущих к заболеваниям раковыми опухолями. Яды табачного дыма ухудшают память, притупляют внимание, приводят к раздражительности и снижают сопротивляемость организма человека к различным инфекциям.
Организм подростков отличается повышенной чувствительностью к никотину. У курящих школьников притупляется память, снижается внимание и сообразительность, падает успеваемость, отстает физическое развитие. Очень вредно курение для женщин, особенно беременных и кормящих матерей. В таких случаях женщина отравляет не только себя, но и своих детей.
Можно с уверенностью сказать, что каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь по меньшей мере на один вдох, а каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 минут.

**Что делать, если подросток все-таки начал курить?**• Прежде всего задуматься о конкретных причинах появления этой вредной привычки, а не пытаться сию же минуту пресечь ее строгим наказанием.
• Ознакомиться с доступной литературой, другими материалами и источниками, содержащими обоснованную информацию о вредном влиянии курения на здоровье, особенно на организм подростка, и довести эту информацию до его сознания. Вместе с тем не давать подростку ложной устрашающей информации.
• Создать и сберечь обстановку доверительности в отношениях с сыном или дочерью. узнав о появлении вредной привычки, не уни-

жать и не наказывать подростка, не делать вид, что вы его больше не любите. Выбрать подходящий момент и в спокойной доверительной беседе попытаться обсудить с ним возникшую проблему.
Запрет курения должен быть не только аргументирован научно, но и мотивирован житейски. При этом помните, что эмоциональный взрыв может привести к тому, что под- росток замкнется и помочь ему станет значительно труднее.
• Курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о семейном неблагополучии. В частности, это может означать, что ваш ребенок не удовлетворен своей ролью в семье и ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым.
• Обратить пристальное внимание на отношения подростка со сверстниками, стараться оберегать его от влияния курящих друзей.
• Помнить, что поскольку причины курения вызревают постепенно, то преодолеть эту привычку удается не сразу. Поэтому родителям нужно запастись терпением, а не пытаться решить проблему решительным нажимом.
Если вы сами курите, то задумайтесь, не явились ли вы примером для своего ребенка?
Запомните: взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.
Нередко говорят, что одна капля никотина убивает лошадь. Да, для смерти животного достаточно очень небольших доз никотина. Если говорить точно, то одной капли чистого никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутонны каждая. Такова действительная сила никотинового яда.
При этом нужно учесть, что растущий организм примерно в 2 раза чувствительнее к никотину, чем взрослый.
Это нужно **знать**• Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до З миллионов частиц сажи.
• В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас в моде спортивный стиль, стройная фигура, регулярные занятия гимнастикой, культуризмом и другими оздоровительными процедурами. Курить не модно и не престижно. Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру — все больше предпринимателей отказываются принимать на работу курящих.
• Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить в 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.
• Блокирование у курильщиков гемоглобина (10% и более) угарным газом вследствие образования карбоксигемоглобина приводит к тому,

что в момент физической нагрузки, когда снабжение органов и тканей кислородом наиболее необходимо, они его получают недостаточно, и спортсмен-курильщик не может наилучшим образом раскрыть свои возможности: у него возникает одышка, как у человека, который находится в разреженной атмосфере, на высоте более 2 тысяч метров над уровнем моря. Да и в состоянии покоя окись углерода связывает часть эритроцитов и затрудняет снабжение тканей кислородом.

• В табачном дыме насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечнососудистой системы, ЗОО из них — активные биологические яды. Так, никотин, возбуждая сосудодвигательные и дыхательные центры головного мозга, вызывает тем самым спазм кровеносных сосудов, повреждение их стенок и способствует образованию склеротических бляшек, суживающих просвет сосудов.

• Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15—20%. Регулярное курение постоянно заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой, что приводит в конце концов к его преждевременному изнашиванию. При длительном непрерывном курении (несколько сигарет подряд) пульс нормализуется лишь через 30 минут. Этот убыстряющий эффект никотина способствует его быстрому проникновению в кровь.

• Беременным женщинам не рекомендуется не только курить, но и находиться водном помещении с .курящими. Ядовитые вещества, содержащиеся в табаке, оказывают весьма вредное влияние на развивающийся плод, а затем и на ребенка. У курящих женщин чаще происходят выкидыши и преждевременные роды. Их дети хуже развиваются и чаще болеют.