

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ДЕТСКОЕ КУРЕНИЕ

Лучше всего начинать профилактику курения у детей с того возраста, когда маленький человек начинает что-то понимать и задавать вопросы. В это время он доверяет родителям и постоянные ненавязчивые разговоры о взрослой жизни, о том, что ребёнок будет делать, а чего не будет, когда вырастет, прочно запишутся у него в подсознании. По мере взросления и накопления информации, нужно продолжать приводить новые и новые аргументы в пользу здорового образа жизни, усложняя их постепенно. Поверьте, никого кроме родителей не заботит будущее ребёнка. Всем остальным, как это не грустно, его курение даже выгодно. В доме, где родители или другие взрослые сами курят, удержать от курения ребенка сложно вдвойне. Но, всё же попытайтесь нарочито театралью сваливать вину за все недомогания на курение, никогда не оставляйте сигареты в доступных местах, окурки в пепельнице, по возможности избавьте ребёнка от пассивного курения. Широко известно, что лучшим средством против курения является спорт. Если ребёнок регулярно, в идеале каждый день, имеет индивидуально дозированную, не до изнеможения, физическую нагрузку, у него идет постоянная подпитка эндорфином, так называемым «гормоном счастья». Это тоже какого-то рода наркотическое вещество, но только выработанное организмом от естественной стимуляции, и потому органичное и полезное для здоровья. Того же можно достичь с помощью медитации, серьёзных занятий искусством, но это уже для более взрослых. Сигарета вызывает выработку эндорфина в организме как реакцию на никотин и другие алкалоиды табачного дыма. При выборе вида спорта обязательно необходимо учитывать интересы ребенка. Если ребёнок бросает спорт в подростковом возрасте, вероятность начала курения возрастает. Кроме того, спорт повышает самооценку и ускоряет физическое развитие, так что возникает меньше необходимости в дополнительных атрибутах взрослости.

