

Aby děti nekouřily

Na děti je nutné působit od nejranějšího věku. Už mezi třetím a pátým rokem jsou schopné pochopit, že kouření je škodlivé.

Co můžou udělat rodiče?

Jděte příkladem

Děti kuřáků propadají návyku 3x častěji než děti nekuřáků. Kouřením ohrožujete zdraví svých dětí. Cigaretový kouř je největší měrou podílí na znečištění ovzduší v domácnosti. Pokud doma kouříte, přisuzujete svým dětem roli pasivních kuřáků, u nichž se ve zvýšené míře vyskytují chronická ušní onemocnění, zápal plic, bronchitida a jiné choroby dýchacích cest. Pasivní kouření bývá také spojováno s rakovinou plic a může vyvolat rakovinu děložního čípku, štítné žlázy, prsu nebo srdeční onemocnění. Pokoušejte se přestat s tímto zlovykem, vyhledejte odvykací program a snažte se tak dlouho, dokud neuspějete. Málókomu se to podařilo napoprvé.

Vysvětľujte

Tabák je totiž nejsnáze předvídatelnou příčinou smrti v dnešní společnosti. Kvůli tabákovým výrobkům zemře denně 60 lidí. Vysvětlete dětem, že cigarety způsobují rakovinu, ale nezapomeňte ani na krátkodobé negativní účinky tabáku:

- oblečení kuřáka je cítit,
- má zažloutlé zuby a často také nehty,
- má potíže s dýcháním,
- má méně síly,
- zaměstnavatelé raději zaměstnávají nekuřáky,
- mnoho mladých lidí raději chodí s nekuřákem.

Vysvětlete taky svým dětem kolik kouření stojí. Aby to opravdu pochopily, uveďte příklad, co by mohly za ušetřené peníze nakoupit.

Děti také musí vědět, jak obtížné je s kouřením přestat. Cigarety obsahují alkaloid nikotin, který je velice škodlivý a který se stává návykový. Těžko se pak kouření odvyká. Přitom 2 ze 3 kuřáků by rádi kouřit přestali. Pomozte dětem pochopit, že kouření může být „branou do pekel“. Může být totiž zastávkou na cestě k drogám. Musíte počítat s tím, že se navzdory vašim snahám dítě v pubertě k cigaretám stejně dostane. Pokuste se proto přesvědčit své dítě, že většina společnosti nekouří. Naučte své děti správně reagovat na nabízenou cigaretu. Je pravděpodobnější, že kouření odmítnou, když předem budou mít připravenou odpověď. Snažte se přivést své děti ke sportu a koníčkům.

Buďte aktivní

Prosazujte zákaz kouření. Zjistěte co dělá v boji proti kouření škola, do které chodí vaše dítě. Spolupracujte se svým dětským a zubním lékařem, požádejte ho, aby s dětmi promluvil o nebezpečí kouření.

Čím budete aktivnější, tím větší je šance na úspěch. Vzhledem k tomu, že jedno z pěti úmrtí je způsobeno kouřením, možná tak svému dítěti zachráníte život.