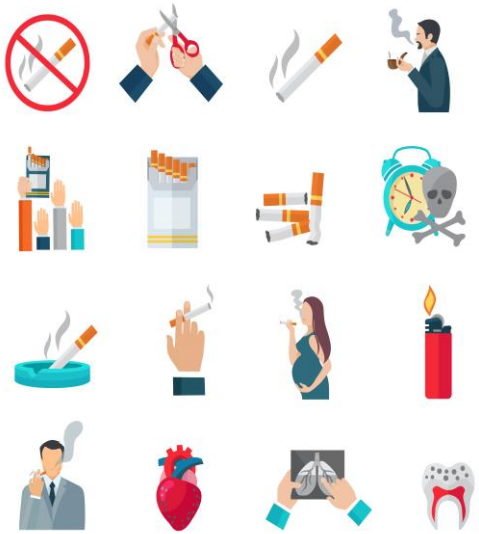
Kiekvienas tėvas nori, kad jo vaikas užaugtų sveiku ir laimingu žmogumi. Rūpinatės savo vaiko sveikata ir norite užtikrinti, kad jis būtų saugus ir pasirinktų sveiką gyvenimo būdą. Vienas iš svarbiausių jūsų vaiko pasirinkimų bus - ar pradėti vartoti tabako gaminius.



Rūkymas, pasekmės bei patarimai

JŪSŲ VAIKO PERSPEKTYVOS

„Mama, ką tas vyras veikia? Iš jo burnos eina dūmas panašus į drakoną!" Darželinukai greičiausiai net nepastebi rūkančiųjų arba to, kad yra verčiami kvėpuoti tabako dūmais.

Jeigu jūs nerūkote, jūsų vaikas gali matyti kitus rūkančiuosius ir svarstyti, kodėl jie taip elgiasi. Tai galėtų būti gera pradžia pradėti kalbėtis apie neigiamą tabako poveikį, blogą kvapą ir kitą tabako sukeliamą žalą sveikatai.

SEKTINAS PAVYZDYS

Jeigu to dar nepadarėte, pats laikas uždrausti rūkyti namuose.

KAIP KALBĖTIS APIE TABAKĄ SU JAUNESNIAIS NEI 6 METŲ VAIKAIS

Tokiame amžiuje bendraujant su vaiku jums reikia pasinaudoti kiekviena galimybe, kad vaikas sužinotų kuo daugiau apie kenksmingą tabako poveikį žmogaus organizmui. Pavyzdžiui, kai jūsų ikimokyklinukas plaunasi rankas, jūs galite pasakyti: „Yra daug dalykų kuriuos galime padaryti, kad būtume švarūs, pavyzdžiui, plauti rankas arba valytis dantis. Bet yra dalykų, kurie mums labai kenkia. Rūkymas yra vienas jų. Jis sukelia blogą kvapą ir nuo jo mes sunkiau kvėpuojame". Jeigu jiems patinka kažkoks užsiėmimas kaip krepšinis ar šokiai, kalbėdami su vaiku apie tabako žalą, susiekite šiuos dalykus. Pavyzdžiui: „Ledo ritulio žaidėjai nerūko, nes jiems būtų sunku kvėpuoti, kai jie žaidžia"

Atvirai kalbėdamiesi su savo savais vaikais apie tabako žalą, galite stipriai paveikti jų apsisprendimą rūkyti ar ne. Tyrimai parodė, kad tiek vaikai, tiek paaugliai vertina tėvų nuomonę ir palaiko jų opoziciją tabako gaminiams.

6 ir mažiau metų Tai yra amžius, kai jūsų vaikas labai imlus informacijai apie supantį pasaulį. Tai yra laikas, kai pradeda formuotis vaiko požiūris į tabaką. Nors jie per jauni rūkyti patys, prisiminkite, kad žmonės, kurie supa jūsų vaiką, daro įtaką jo pasaulio suvokimui ir tuo pačiu požiūriui į tabaką.

Rūkymo pasekmės

•Jauni rūkaliai labiau kenčia nuo kosulio, dažniau serga astma ar bronchitu, plaučių uždegimu, kitomis kvėpavimo takų ligomis.

• Jaunuoliai, kurie rūko jau turi ankstyvų širdies ligų požymių. • Rūkymas gali sulėtinti jaunų žmonių plaučių vystymąsi ir žaidžiant ar sportuojant jie gali turėti rimtų kvėpavimo sutrikimų

•Jaunam žmogui priklausomybė nuo nikotino išsivysto greičiau nei suaugusiajam. Jauno žmogaus organizme priklausomybė nuo nikotino gali išsivystyti per kelias savaites, net tada, kuomet surūkomos tik kelios cigaretės per dieną.

www.ntakd.lt

NAUDINGI PATARIMAI

Akcentuokite tai, ką jūsų vaikas daro gerai, o ne tai, ką daro blogai. Apdovanodami juos už tai, kad jie nerūko, jūs išugdysit vaiko pasitikėjimą savimi ir jis galės geriau priešintis bendraamžių spaudimui. Stenkitės daug bendrauti!

Klauskite apie jūsų vaikų tikslus ir vertybes gyvenime ir kaip tabakas padeda arba kliudo juos pasiekti

Priminkit savo paaugliams, kad jie yra svarbūs sektini pavyzdžiai jaunesniems vaikams ir pasiūlykite jiems dalyvauti įvairiose prieš tabako vartojimą nukreiptose programose.

Išskirkite rūkymo išlaidas. Kiek kainuoja pakelis cigarečių ir kiek jie išleidžia per metus. Paskatinkite jūsų paauglį įsitraukti i su tabako kontrolę susijusia veiklą. Jie gali arba prisijungti prie jau egzistuojančio judėjimo arba pradėti savo mokykloje naują.