



بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

تاثیر سیگار بر کودکان

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	تاثیر سیگار بر کودکان
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تاریخ تهیه/به روز رسانی	بهار ۱۴۰۵
ناظر کیفی	سوپروایزر ارتقاء سلامت
کد بروشور آموزشی	W-TP-040 R02

www.denahospital.com

شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا، بیمارستان دنا

تلفن: ۰۷۹-۳۶۴۹۰۴۱۱ فاکس: ۰۷۹-۳۶۴۹۰۴۳۳

واحد پرستار پیگیر: داخلی ۲۶۳ - ساعت ۸-۱۳

با اسکن لینک روبرو به بروشورهای

آموزشی دسترسی پیدا کنید.



www.shutterstock.com - 70509174

در سنین دبستان، کودک با خیال پردازی و تجربه اندوزی بر دانسته های خود می افزاید در نتیجه، با ارائه ی داستان ها و نمایش هایی از افرادی که سیگار برای شان مضر بوده و آنان را بدبخت و بیمار کرده و حتی باعث مرگ شان شده و یا اینکه سیگار چگونه چهره را زشت می کند و... به او آموزش دهید.

در این سن، کودک به راحتی مساله های اطراف خود را تجربه و ذخیره می کند و سیگار کشیدن پدر و مادر به طور غیر قابل تصویری، روی او اثر می گذارد. وقتی پدر سیگاری در کنار کودک خود سیگار می کشد و با او درباره ی ضررهای سیگار سخن می گوید، او را دچار دوگانگی می کند و به این ترتیب، حتی در موردهای دیگر زندگی نیز پدر را فرد قابل اعتمادی نمی بیند.



تأثیر پدر و مادر سیگاری بر کودکان

پدر و مادرانی که سیگار می‌کشند، در مورد شادابی و سلامت خود و کودکان‌شان سخت در اشتباهند و این اشتباه، جبران‌ناپذیر است.

هر قدر هم قانون‌ها محکم باشند و کشیدن سیگار در مکان‌های عمومی و سر بسته ممنوع باشد، کودکان در خانه‌های خود، جایی که قانون‌ها حکم‌فرما نیست، دچار آلودگی می‌شوند.

لازم است بدانید بیش از ۵۰۰ میلیون کودک در جهان در معرض دود تحمیلی سیگار هستند.

کودکان بی‌گناه، پدر و مادران گناه‌کار

دود سیگار باعث مشکل‌های رفتاری در کودکان می‌شود. در خانواده‌هایی که دخانیات مصرف می‌شود، مشکل‌های رفتاری کودکان، تا ۲۰ درصد افزایش می‌یابد.

✓ اختلال در یادگیری و کاهش قدرت درک و اشکال در توانایی کودک در حل مساله‌های ریاضی و نیز کاهش قدرت مطالعه‌ی کودکان، از دیگر مشکل‌های ایجاد شده توسط دود سیگار می‌باشد.

✓ کودکان مادران سیگاری، قدی کوتاه‌تر از حد متوسط جامعه دارند.



✓ فرزندان افراد سیگاری، دو برابر افراد عادی، سیگاری می‌شوند. سیگار کشیدن بزرگ‌ترها و تعارف سیگار به دیگران، اثر نامطلوبی بر کودکان دارد. کودک پیش از آنکه وارد جامعه شود، اغلب در منزل یا محیط‌های خانوادگی و تلویزیون، شاهد صحنه‌های سیگار کشیدن است. امروزه، کودکان به راحتی حتی از سنین پایین در معرض سیگار قرار می‌گیرند.

✓ بهتر است هر چه زودتر، فرزندان را از این خطر آگاه کنید، چرا که کشیدن حتی یک نخ سیگار می‌تواند زمینه‌ساز و عاملی برای اعتیاد به سیگار در نوجوانی باشد.

✓ برای کودکی که در کنار او، سیگار کشیده می‌شود و از همان ابتدا با کشیدن سیگار توسط پدر و مادر خود که تنها الگوهای او هستند، آشنا می‌گردد، هر قدر هم تبلیغ‌هایی بر ضدسیگار صورت گیرد، فایده ندارد و او تا عارضه‌های دخانیات را به چشم نبیند، از این کار دست بر نمی‌دارد.



✓ پدر و مادر برای پیش‌گیری از سیگاری شدن کودک خود، باید زمان بیشتری را به او اختصاص دهند. کودک، زمانی که در کنار پدر و مادرش است، احساس لذت می‌کند و قدرشان را می‌داند، حتی اگر این لحظه‌ها با کارهای معمولی پر شوند، این لحظه‌ها، فرصت‌های گران‌بهایی هستند تا آداب زندگی کردن و تجربه‌های شخصی به کودکان منتقل شوند.

روش پیش‌گیری در کودکان:

به محض اینکه کودک، قدرت تفکیک خوب از بد و زشت از زیبا را پیدا کرد، به او بیاموزید که چه مورد‌هایی، خوب و چه مورد‌هایی، بد است. همان‌گونه که کودک را از آتش دور می‌کنید و یا زبان‌های مواد سمی، پاک‌کننده‌ها، الکل و مواد مخدر را به او تذکر می‌دهید، از زشتی‌های سیگار نیز به او بگویید.

