

## E-CIGARETY



E- cigarety jsou zařízení určené k vaporizaci speciální tekutiny (tzv. e-liquidu) a následnému inhalování vzniklého aerosolu. Můžeme se setkat se zkráceným názvem „vejp“ nebo „vapka“. V ČR jsou prodejné od 18 let. Užívání mezi dětmi má svá specifika. Děti a mladiství preferují spíše beznikotinové e-liquidy a jedním z největších lákadel jsou pro ně „vapovací triky“. Díky tomu chápou užívání elektronických cigaret jako koníček či životní styl.

Doporučení pro rodiče:

- Rodiče by měli se svými dětmi o e-cigaretách mluvit (zda je lákají, co se jim na vapování líbí, co ví o účincích a škodlivosti e-cigaret apod.)
- Mnoho dětí si neuvědomuje potenciální rizika e-cigaret. Srozumitelnou formou je informujte o možných rizicích (rozvoj závislosti, obsah vybraných toxických látek-oxid uhelnatý (vyvolává tkáňové dušení) formaldehyd (způsobuje astma, dýchací potíže a záněty kůže) akrolein (dráždí sliznice) oxid dusičnatý (zvyšuje kazivost zubů, způsobuje zánět spojivek). Rozhovor by měl být přirozený, chápavý, založený na důvěře. Dítě nekritizujte, nepoučujte.

## ENERGETICKÉ NÁPOJE



Energetické nápoje jsou pro mladé lidi nebezpečné. Obsahují velké množství cukru (až o 85 % vyšší než v jiných nealkoholických nápojích, které jsou dost sladké). Kromě cukru obsahují vysoké množství *kofeinu*, *guarany* a *taurinu*. Tyto složky jsou **zodpovědné za vysokou míru hyperaktivity dětí**, což má vliv na chování, **omezuje soustředění, koncentraci, způsobuje poruchy spánku a bolesti hlavy**. Po jejich konzumaci se **zvyšuje krevní tlak a tepová frekvence**, v *dlouhodobém měřítku* působí *problémy se srdcem*. Vyvolávají **zvýšenou nervozitu, úzkost i popudlivost**.

To vše velmi **negativně ovlivňuje výchovně vzdělávací proces**. Energetické nápoje také dehydrují, tudíž ani nezaženou žízeň.

Upozorňujeme rodiče, že kofein je droga, na kterou si lze vypěstovat závislost.

## SOCIÁLNÍ SÍŤ

Žádáme také rodiče o spolupráci ohledně bezpečné komunikace dětí v oblasti sociálních sítí a Whatsapp. Ve škole se objevuje díky různým aplikacím nevhodné až urážlivé jednání.

Mimo to bychom Vás rádi informovali o tom, že každá aplikace má minimální věkovou hranici, která je v podmínkách registrace. **Pokud tyto aplikace používá dítě dříve, musí mít k tomu svolení zákonného zástupce, který pak také nese zodpovědnost za to, jak se dítě prezentuje.**

Facebook 13 let

Messenger 13 let

WhatsApp 16 let

Instagram 13 let

TikTok 13 let

Snapchat 13 let

Prosíme Vás, abyste dětem tyto informace připomněli a společně s nimi si nastavení sociálních sítí prošli. Je možné, že díky tomu se předejde některým konfliktům, které vznikají v kyberprostoru.

