**Информационная памятка о профилактике курения и различных форм потребления никотина среди детей и молодежи в МБОУ «Дударевская СОШ» в 2021г.**

Курение – это  вредная привычка, приводящая к расстройству психики и поведения. Особенно тяжелыми являются  последствия   от приобщения к курению людей в детском и юношеском возрасте. У курящих  женщин дети рождаются ослабленными, часто с различными дефектами и физическими отклонениями, отстают от своих сверстников в развитии, поэтому курение для девочек наиболее опасно.



**Установлено:**  В табачном дыме содержится до 40 различных веществ (бензпирен, цианистый водород, акролеин, формальдегид, окись углерода, окись азота), оказывающих вредное воздействие на здоровье курильщика и окружающих его людей, так называемых пассивных курильщиков. Сегодня известны более 25  заболеваний, связанных с длительным употреблением табачных изделий, в т.ч.: хронический бронхит, эмфизема, рак ротовой полости, глотки, гортани, пищевода, бронхов, легких, инфаркты, инсульты, бесплодие. От  заболеваний, связанных с курением  в мире  ежегодно умирает до 4 млн. человек. По статистике, например, курением обусловлены 30% смертей от рака. Продолжительность жизни курящих людей сокращается на 10-20 лет.

Неприятен и внешний вид курильщика: пропахшие табаком одежда и волосы, пожелтевшие пальцы и зубы, нездоровый цвет лица, ранние морщины.

**Необходимо помнить!**

Гораздо легче не начинать курить, чем потом отказаться от этой пагубной привычки. Борьба с курением ведется во всем мире. Во многих странах  курить стало не только не модно и не престижно, но и экономически не выгодно. **Наиболее популярным  среди молодежи становится образ непьющего и некурящего молодого человека, активно занимающегося бизнесом  и спортом.**

****

***Скажите себе раз и навсегда:          «Я не курю и никогда не буду курить!»***

На данный момент курение среди подростков является одной из важнейших проблем здравоохранения и всего общества. По статистике в настоящее время в России курение среди подростков распространено повсеместно, в возрасте 15-17 лет курит каждый второй мальчик и каждая четвёртая девочка. Причём среди девочек курение в последнее время увеличилось в два раза. Курение среди подростков распространяется без всяких препятствий со стороны государства и общества. К курению относятся как к вредной привычке, которая не сильно опасна. С помощью фильмов и рекламы подросткам навязывается определённый стиль жизни, где нет места здоровому образу жизни. Все профилактические меры на фоне современной массовой культуры кажутся просто смешными. Можно выделить основные причины курения среди подростков: 1. Курящие родители, друзья; 2. Влияние и давление со стороны сверстников; 3. Подражание взрослым, друзьям и своим кумирам; 4. Снятие стресса; 5. Стремление выделится, выглядеть «круто»; 6. Желание казаться самостоятельным и взрослым; 7. Доступность сигарет; 8. Влияние рекламы; 9. Влияние кино и фильмов, в которых главные герои курят (подростки берут с них пример). Раннее начало курения формирует у подростков стойкую никотиновую зависимость, от которой трудно избавиться в дальнейшем. В подростковом возрасте идёт интенсивный рост всего организма, и курение значительно замедляет этот рост. Большинству функций и систем организма так и не удаётся развиться на тот уровень, который заложен природой. У подростков очень рано начавших курить наблюдается маленький рост, слаборазвитая грудная клетка, отмечается ослабление мышечной силы. Курение среди подростков ведёт к сильному снижению общего показателя здоровья всей нации. Вред курения для подростков - Из-за постоянного раздражения глаз табачным дымом, постепенно снижается острота зрения. В результате пагубного воздействия никотина на сетчатку глаза происходит снижение чувствительности к свету, повышается внутриглазное давление. Со временем развивается глаукома; - Ухудшается память. Экспериментально доказано, что курение (особенно в подростковом возрасте, когда память ещё формируется) значительно снижает объём памяти и скорость заучивания информации; - Замедляется рост; - Снижается мышечная сила, выносливость, замедляется реакция и координация движения; - Истощаются нервные клетки; - Нарушается работа эндокринной системы (угнетается работа щитовидной железы); - Возникают различные поражения кожи: себорея, угри; - Происходит изнашивание сердечной мышцы, что в будущем проявляется в виде различных проблем с сердцем: ишемической болезни, стенокардии, инфаркта; - Курение сильно снижает работоспособность у подростков, они становятся вялыми и раздражительными. Профилактика табакокурения среди подростков должна начинаться, когда стереотипы поведения и мышления ещё не сформировались. Когда ещё нет стойкой табачной зависимости. Только в случае такого подхода, можно надеяться на какой-то положительный результат. Профилактика табакокурения среди подростков – это не только профилактика никотиновой зависимости, но и профилактика сохранения здоровья всей нации, это реальная возможность увеличить продолжительность жизни, предотвратить развитие распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы, хронических бронхо-лёгочных заболеваний, рака лёгких и других болезней. Чтобы профилактика табакокурения среди подростков была полной, она должна проводиться в двух направлениях: 1. Первичная профилактика табакокурения; 2. Вторичная профилактика табакокурения. Первичная профилактика табакокурения. Меры первичной профилактики направлены на предотвращение начала курения. Первичная профилактика табакокурения среди подростков должна осуществляться на уровне семьи и школы. В семье закладываются основы ведения здорового образа жизни, родители формируют у детей правильное (негативное) отношение к вредным привычкам.