 **Курение**

**опасно**

**для организма** **детей и подростков**

**Внимание! Ежедневно 3000 детей начинают курить.**

**Они, должно быть, не знают правды о табаке – если бы знали, то держались бы от него подальше!**

**НИКОТИН - ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!**

Рак легкого, бронхиальная астма, инфаркт миокарда, аллергия, гастрит - вот неполный список заболеваний, которые вызваны курением.

Страдает нервная система - снижается память, появляется раздражительность, сонливость. Нарушение функции эндокринных желез может привести к замедлению роста и полового созревания. Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается на 8 лет.

**Памятка родителям**

**по профилактике табакокурения**

**среди детей и подростков.**

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему дети и подростки начинают курить и постараться устранить причины. Специалисты считают, что одной из основных причин приобщения подростков к табакокурению является образ жизни семьи:

**Курение родителей**

Ребенок невольно, с раннего детского возраста фиксирует эту привычку родителей. Она закладывается в его сознании как черта облика родителя. Регулярно наблюдая родителей с сигаретой, ребенок бессознательно воспринимает сигарету как атрибут элегантности (если курит мама) или мужественности (если дымит папа).

**Злоупотребление алкоголем в семье**

Известно, что две эти вредные привычки тесно взаимосвязаны, и, как правило, в неблагополучных семьях родители, увлекающиеся злоупотреблением алкоголя активно курят.

**Необходимо сказать и о пассивном курении.**

Пассивным курением называют вдыхание некурящим сигаретного дыма. Пассивными курильщиками являются те, кто находится в накуренном помещении. К сожалению, взрослые не придают должного значения своему курению в присутствии детей, не задумываясь о том, что дети, находящиеся в накуренном помещении, фактически тоже курят. Исследования показали следующее:

-дети курящих родителей чаще страдают бронхо-легочными заболеваниями;

-курение родителей утяжеляет течение бронхиальной астмы у детей, а также увеличивает частоту синдрома внезапной смерти у новорожденных***.***

НЕ КУРИТЕ ДОМА!