**Информация в СМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Руководители:**  Главный врач Филиала ФБУЗ «Центр гигиены  и эпидемиологии» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | *подпись* | Порошкина Елена Эдуардовна  *расшифровка подписи* |
| Главный государственный санитарный врач  в г. Каменске-Уральском, Каменском районе,  Сухоложском и Богдановичском районах | *подпись* | Фефилов Сергей Анатольевич  *расшифровка подписи* |
| **Исполнитель:**  врач по общей гигиене  Каменск-Уральского ФФБУЗ «ЦГиЭ в СО» | Савина  Наталья  Владимировна | тел. 8(3439)37-06-09 |

28 мая 2024 года

**Защитим детей от табака**

Всемирный день без табака, отмечаемый в последний день весны, плавно перетекает в Международный день защиты детей, празднуемый в первый день лета.

В 2024 году связь этих двух замечательных дат особенна сильна и явна, ведь девиз Всемирного дня без табака: «Защитим детей от вмешательства табачной промышленности!». В преддверии этих дат хочется подчеркнуть необходимость защиты детей от воздействия самого табака (от «пассивного курения») и от негативного влияния взрослых, подающих дурной пример для подражания…

Дети приобщаются к курению по нескольким причинам. Обычно это происходит с теми, у кого родители курят и не видят в этом ничего плохого. Другая причина – психологические особенности переходного периода, сложности взросления… Зачастую - это «давление» / влияние сверстников, боязнь потерять или желание приобщиться к компании, подражание кумирам…

Большинство взрослых-курильщиков начинали в юные годы, и сейчас, в силу сложившейся стойкой зависимости, уже не в силах отказаться… Не желая признавать свою слабость, многие отрицают зависимость, продолжая способствовать обогащению табачной промышленности в ущерб здоровью и жизни…

Всемирный День без табака и Международный День защиты детей призывают защитить детей и молодёжь от негативных влияний, помочь подросткам сделать свой личный правильный выбор и принять верное самостоятельное решение: отказаться от употребления табака в любом виде, а лучше - совсем не начинать.

Для этого нам взрослым необходимо доступно и грамотно рассказывать детям о вреде курения (с раннего возраста от 5 до 7 лет). Уместны сюжетно-ролевые игры с любимыми персонажами, курящими страшилками. В голове ребенка нужно утвердить установку: курение – это плохо, некрасиво, опасно…, потому что…

Побудить отказаться / не начинать курить могут помочь следующие факты-доводы:

- курение способствует появлению и развитию многих болезней, прежде всего органов дыхания и желудочно-кишечного тракта (от вдыхания дыма и заглатывания токсинов со слюной);

- под воздействием табака появляются проблемы со зрением, снижается способность к запоминанию информации;

- табакокурение отражается на физическом развитии (низкий рост, так как блокируются зоны роста; слабая мускулатура, так как нарушается питание мышц…);

- никотин, кетоны, смолы (и другая химия, содержащаяся в табачных изделиях) ухудшают цвет зубов и кожи;

- курение вызывает ранние морщины, неприятный запах изо рта (а также от волос и одежды);

- мода на курение устарела! Красивым считается и является, на самом деле, совсем другое!

Любящий родитель, ответственный за здоровье ребёнка, должен постараться убедить его в том, что с отказом от сигарет он не потеряет авторитет среди сверстников, а лишь вызовет уважение, показав, что отдает предпочтение спортивным или другим интересным занятиям, здоровому образу жизни, укрепляя свое физическое и психоэмоциональное здоровье для овладения новыми знаниями на пути к избранной профессии; отказ от табака – это принцип «продвинутой» думающей молодёжи.

Если родители (взрослые, члены семьи) не в силах сами бросить курить, то им хотя бы надо постараться не курить в присутствии ребенка, не оставлять тачные изделия на видном месте.

Необходимо обсуждать и развеивать мифы о безвредности альтернатив табака, объяснять, что любые табачные изделия (кальян, кретек, биди, насвай, снюс, вэйп) содержат, помимо никотина массу вредных веществ; все табачные изделия (каждый по своему) негативно отражаются на здоровье и вызывают тяжёлую зависимость.

Легко доказать, что курение – это дорого, просчитав затраты на приобретение табачных изделий и показав сколько полезных альтернатив за эти средства может себе позволить подросток.

Если ребенок уже курит, не ругайте его, будьте другом, говорите о последствиях, объясните, что победа над вредной зависимостью – это победа над самим собой, которая повышает самооценку, придаёт сил и уверенности в себе. Ведь, если бросить курить, организм (тем более молодой) немедленно начинает процесс восстановления!

Отказ от курения табака и победа над табачной зависимостью – это лучший вклад в здоровье будущих поколений, мощная защита наших детей, внуков, правнуков.