**О ПРОФИЛАКТИКЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ**

Уважаемые родители! Сегодня мы с вами обсудим очень важную проблему. Если ее не решать и не обращать внимания, то ситуация может привести к печальным последствиям.

 Мы с вами обсудим вред никотиносодержащей продукции (снюса, вейпа и т. д.) на здоровье детского организма.

 Потребление обучающимися никотинсодержащей продукции является актуальной проблемой, которая находится на контроле органов государственной власти, поскольку существенно сказывается на здоровье нации в целом и подрастающего поколения в частности. В качестве мер, направленных на предотвращение потребления никотинсодержащей продукции обучающимися, Минпросвещением России разработан

План дополнительных мероприятий.В соответствии с Порядком применения мер за неисполнение или нарушение устава организации, осуществляющей образовательную деятельность, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов в части употребления никотинсодержащей продукции в отнощении обучающихся
применяются дисциплинарные взыскания в виде замечаний
и выговоров. Крайнюю меру дисциплинарного взыскания - отчисление
несоверщеннолетнего обучающегося, достигщего возраста пятнадцати лет, из организации, осуществляющей образовательную деятельность, следует применять в исключительном случае и строго в соответствии с Порядком применения мер.

Отчисление как мера дисциплинарного взыскания должна применяться, если иные меры дисциплинарного взыскания и меры педагогического воздействия не дали результата и дальнейшее пребывание обучающегося в организации, осуществляющей образовательную деятельность, оказывает
отрицательное влияние на других обучающихся, нарушает их права и права работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также нормальное функционирование организации, осуществляющей образовательную деятельность. При выборе меры дисциплинарного взыскания следует также учитывать тяжесть дисциплинарного проступка, причины и обстоятельства, при которых он совершен, предыдущее поведение обучающегося, его психофизическое и эмоциональное состояние.

До применения меры дисциплинарного взыскания организация,
осуществляющая образовательную деятельность, в соответствии
с пунктом 8 Порядка применения мер должна затребовать от обучающегося письменное объяснение.При организации профилактической работы с обучающимися особое место
рекомендуется отводить информационно-разъяснительной работе с родителями (законными представителями): организация и проведение родительских собраний, разработка информационных памяток, буклетов, направленных на разъяснение пагубности потребления никотинсодержащей продукции для здоровья и развития
обучающихся, о возможности применения мер дисциплинарного взыскания при допущении потребления никотинсодержащей продукции, в том числе, о силе и роли личного примера родителей в данном вопросе.

**1. Насколько опасен снюс?**

Снюс – это жевательный табак, бездымный продукт. Его выпускают в расфасованных целлюлозных пакетиках, в зависимости от размера такого пакетика варьируется и содержание никотина: большее количество табака содержит больше никотина.
Изобрели жевательный табак в Швеции, откуда в начале 19 столетия его завезла в Россию компания Эттан. Во второй половине позапрошлого века он стал известен в США.
Против шведского жевательного табака выступают специалисты многих стран. В ряде стран продажа снюса запрещена на законодательном уровне из-за повышенного содержания никотина. В России в 2015 г. были введены штрафы за продажу жевательного табака.
К сожалению, снюс и конфеты с никотином доступны и могут находится в свободной продаже.

Подростки, приобретя снюс, кладут этот маленький пакетик под верхнюю губу. Это страшное вещество начинает всасываться в кровь через слизистую, и попадает в организм практически мгновенно.

Производители и распространители снюса заявляют, что жевательный табак, конфеты совсем не вредны для здоровья.

**Так ли это на самом деле?**

Снюс очень опасен, он токсичнее обычного табака в 7-10 раз и быстро вызывает никотиновую зависимость. Психическая и физическая зависимость от снюса гораздо сильнее зависимости от обычных сигарет. Если в сигарете содержится 1,5 мг никотина, то от употребления снюса его можно получить до 25 мг за раз! Известны случаи, когда зависимость возникала сразу же – после первого употребления.

Кроме того, в составе снюса присутствует 28 канцерогенов, в том числе никель, радиоактивный полониум - 210, нитрозамины. Все эти вещества даже в малых дозах провоцируют развитие раковых опухолей, а в жевательном табаке их содержание превышает все допустимые нормы.

Таким образом, снюс наносит вред физическому и психическому состоянию подростков и взрослых. «Снюс обладает эффектом, в какой-то степени похожим на наркотический. При этом спокойно перенести единовременное мощное поступление никотина может далеко не каждый организм, тем более детский. Возникает отравление никотином, нередко сопровождающееся тошнотой, рвотой, сильными головными болями. Но главное, это приводит к очень серьезной никотиновой зависимости, причем впоследствии доза только увеличивается," — поясняет врач психиатр-нарколог Андрей Болонкин.

**Заболевания, которые могут возникнуть при употреблении снюса:**-болезни носоглотки;

-рак желудка, простаты, кишечника, поджелудочной железы;
- язвенные поражения слизистой оболочки полости рта.
-потеря чувствительности вкусовых рецепторов;
-нарушение аппетита;
-сердечные патологии:
-гипертония;
-заболевание зубов и десен;
-атрофия мышц.
-замедление и остановка роста;

Возникают и психические нарушения: депрессия, апатия, нарушение сна, ухудшение концентрации внимания и памяти, нарушение умственных способностей, повышенная раздражительность и агрессивность, ослабление иммунитета (повышение восприимчивости к инфекционным заболеваниям).

**Рассмотрим законодательное регулирование распространения снюса.**
В странах Европы, кроме Швеции, благодаря стараниям ВОЗ снюс попал под запрет законодательства в 1993 году. В РФ запрет на эту форму сосательного табака был введен в 2015 году. Однако его продолжали ввозить в страну под видом жевательного табака.

22 декабря 2019 года Госдума приняла закон, который устанавливает запрет на оптовую и розничную торговлю снюсом.

Если Вы узнали, что ваш ребенок употребляет СНЮСЫ, то должны
правильно отреагировать на эту ситуацию:
Во-первых, не кричать, не ругаться и не унижать.
Во-вторых, не пытаться говорить о вреде для здоровья - для подростков это незначимо и не является главной ценностью.
В третьих, не стоит говорить, что вы беспокоитесь о его здоровье, на это он может ответить, что не нуждается в Вашей заботе. Стратегии запугивания или просвещения о том, как действуют данные вещества не работают.
Что предпочтительнее?
Лучше сказать о том, что чувствуете Вы, и что будет с Вами если с ним что-нибудь случится.
Когда Вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от первого лица.
Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нём, не о его поведении.

**2.Что такое электронная сигарета?**
Электронные системы доставки никотина (ЭСДН), электронная сигарета или VEIP — это гаджет, позволяющий удовлетворять тягу к курению, посредством парения специальной жидкости (или «жижки», «жижи», «сока»).Большинство смесей, как и табачные изделия, содержат никотин, следовательно, все виды негативного воздействия на организм этого вещества присущи и электронным сигаретам. Более того, вейперы убеждены, что не приносят никакого вреда своему здоровью, начинают парить чаще и употреблять больше никотина, чем при классическом курении.

Электронная сигарета не сертифицирована ВОЗ, и никакие масштабные исследования этого устройства не проводились. Ни картриджи, ни сами сигареты не подлежат обязательной сертификации – то есть недобросовестные продавцы спокойно могут производить подделки или опасные для здоровья устройства.
Содержание вредных веществ в картриджах для заправки – полностью на совести производителей. Согласно исследованиям американских учёных, электронные сигареты не являются безопасной альтернативой обычным, т. к. содержание никотина в них превышает заявленное, а производятся они чаще всего на китайских фабриках с нарушением норм безопасности.

**Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:**Затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки
Низкая выносливость, нервное истощение
Постепенное снижение слуха и зрения. Никотин способствует повышению внутриглазного давления, что может привести к развитию глаукомы
Риск развития онкологических заболеваний
Ухудшение функционирования щитовидной железы
Задержка в умственном и физическом развитии
Опасность для репродуктивного здоровья: в будущем риск бесплодия
Регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания
Проблемы с кожей: угревая сыпь, себорея и т.д.
Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга: при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными, вплоть до истерии, или, наоборот, впадать в депрессию
Ухудшается память, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений
Нарушаются познавательные процессы – память, мышление, воображение.

**Профилактика использования электронных сигарет среди подростков**
Курение в подростковом возрасте проще предотвратить, чем бороться с ним. Попробовав электронную сигарету один раз, мало, кто не потянется за ней во второй.

**Как попытаться уберечь ребёнка от этого?**Доверительные отношения с родителями и другими значимыми взрослыми – главное условие для избавления от зависимости
Следует информировать детей о никотиновой зависимости, масштабах ее вреда и влияния на жизнь в будущем
Наличие у ребенка любимого занятия, увлечения. С раннего возраста можно приобщать детей к спорту и различным хобби
В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без вейпа и электронных сигарет, чем на строгие запреты. По мнению многих детей — что запретили, стоит обязательно попробовать.
Важно, чтобы подростки понимали, какой вред наносится своему организму и как это может повлиять на их здоровье в будущем.

Мы должны показать своим детям, что существует множество здоровых способов получить удовольствие от жизни. И их гораздо больше, чем плохих. Самый простой и доступный из них — общение с близкими нам людьми. Общаясь с родными и друзьями, мы можем обсудить с ними наши проблемы, поделиться радостями и невзгодами.

Огромную пользу может принести нам спорт, он не только доставляет удовольствие, но и помогает расслабиться и снять напряжение. Бывает достаточно легкой пробежки, чтобы избавиться от дурных мыслей, которые лезут в голову. Можно и просто прогуляться (это доступно каждому).

И, конечно же, огромные возможности предоставляет нам творчество. Существует множество видов творческой деятельности — музыка, живопись, скульптура, резьба по дереву, вышивание, литературная деятельность и многие другие. И каждый из них помогает нам реализовать себя, расслабиться, снять напряжение и получить от этого огромное удовольствие.