**Памятка**

**Опасность раннего курения**

**Влияние курения на организм детей и подростков**

Если курение табака опасно для здоровья взрослого человека, то для организма ребенка эта опасность возрастает в несколько раз. У него еще находятся в стадии развития все системы и органы, имеет свои особенности и состояние обмена веществ в организме. Поэтому ребенок, подросток значительно чувствительнее, уязвимее к действию любых вредных веществ, в том числе и табачных ядов, чем взрослый человек.

### **Нарушение психики и нервной системы**

Основной вред курения в подростковом возрасте заключается в том, что от этого сильно страдает нервная система и головной мозг. Такому ребенку гораздо труднее получать знания и запоминать информацию. Нервные клетки под воздействием токсинов истощаются, возникает быстрое переутомление, появляется проблема в решении логических задач.

Точно известно, что люди, которые начали потреблять табачные изделия до 20 лет, умирают гораздо раньше, чем те, кто пристрастился к этому после 25. Регулярные перекуры на переменах не дают полноценного отдыха, это приводит к таким результатам:

* снижается эффективность восприятия материала
* ухудшается процесс заучивания
* уменьшается работоспособность
* нарушается режим труда и отдыха

**Запоздалое физическое развитие**

Рост и развитие мышечных волокон требует постоянного движения и достаточного количества питательных веществ. Сосудистые спазмы, вызываемые сигаретами, не позволяют органам и тканям получать кислород. Мышцы становятся вялыми и слабыми, снижаются физиологические рефлексы. А попытка увеличить их тонус упражнениями не помогает в условиях гипотрофии и ишемии. Постоянное курение в большом количестве приводит к таким отклонениям:

* астенизация
* физическая слабость
* отсутствие выносливости
* нарушение координации

***Телефон Единого консультационного центра Роспотребнадзора***

***8 800 555 49 43 (звонок по России бесплатный)***

***Информация подготовлена санитарно-эпидемиологическим отделом***

***Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске»***

***659100 Алтайский край г.Заринск, ул. 25 Партсъезда д. 14 корп. 2 Тел.: 8 (38595) 99027***

***E-mail: zarinsk@altcge.ru***

***2023 г***