|  |  |
| --- | --- |
| **Что делать?**  Чтобы в этом разобраться, сначала надо обратить внимание на самооценку ребёнка. В школьном возрасте ориентировка на авторитет не всегда стабильна. Сегодня ровняешься на одного, через время — на другого. Поэтому родителям нужно сформировать у ребёнка внутреннюю точку опоры, чтобы он умел говорить «нет». Ведь зачастую ребёнок не сам находит и покупает снюс. Первый раз всегда кто-то предлагает. И ребёнок должен быть к этому готов. Нужно объяснить, что ничего страшного не произойдёт, если он откажется. Скажите, что с ним не перестанут общаться, потому что его уважают друзья не за это, а за личностные качества.  Также важно быть с ребёнком в доверительных отношениях. Родители должны делиться с детьми всеми своими мыслями, чувствами, фантазиями, жизненными ситуациями из прошлого. Если мы открыты детям, то и они открываются нам. Если же всё обсуждается за закрытыми дверями, у ребёнка нет своего слова, к нему никто не прислушивается, то и у него не будет желания делиться той или иной ситуацией с родителями. Научить ребёнка быть искренним можно только через свою искренность.  Самим родителям также нужно быть уверенными в себе. Не обвиняйте себя, не беспокойтесь, что о вас подумают другие. Старайтесь говорить с ребёнком на такие темы без вспышек ярости. Объясните, какие последствия бывают от подобных веществ. Например, что некоторые вещества постепенно затормаживают уровень развития. | **Бездымный**  **табак**  **http://foto-school.3dn.ru/_ph/4/729496228.jpg** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Нюхательный табак (снафф)**  Очень близок к сигарному табаку. Изготовляется он из так называемого темного листа перетертого в тонкую пыль с добавлением ароматизаторов.  Определенного сорта у него нет, табак отличается только по производителю и ароматической добавке, которую в него добавили. Палитра вкусовых добавок огромна, от апельсина до ванили и бергамота. Способов вынюхивания табака несколько. Можно насыпать дорожку и вынюхать с помощью свернутой трубочки, можно насыпать на внешнюю сторону руки, либо скатать понюшку, закинуть в ноздрю и сильно вдохнуть. Компаниями производителями такой табак рекламируется как неопасный. Так же они говорят, что с помощью него можно бросить курить. Перечисляются еще преимущества по сравнению с табаком, который курят: это и отсутствие неприятного запаха, и отсутствие продуктов горения, и отсутствие вреда для окружающих.  **Жевательный табак (снюс)**  Употребление снюса происходит следующим образом: табак кладется под верхнюю губу, держать его во рту нужно от 5 до 30 минут. Жевать или глотать снюс нельзя, однако слюну, которая выделяется при его употреблении, можно сглатывать.  Жевательный табак изготавливается из измельченных табачных и махорочных листьев, с добавлением ароматизаторов. По своему действию и составу он очень близок к нюхательному табаку. Преимущества по сравнению с курительным производители выделяют примерно те же. Главный компонент в таком табаке также никотин. Его содержание в 5 раз больше чем в обычной сигарете. Снюс вызывает очень быстрое привыкание и никотиновую зависимость.  Кроме того, такой табак очень канцерогенен. Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний-210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (The American Cancer Society) потребители снюса в 50 раз чаще болеют раком щёк, дёсен и внутренней поверхности губ. Тканевые клетки этих областей делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием канцерогенов становятся раковыми. Соли натрия, | содержащиеся в нем, делают такого человека подверженным гипертонии. В результате у таких людей в разы увеличиваются шансы на инсульты и инфаркты.  **Симптомы и внешние признаки:**   * ухудшение дыхательных функций, * раздражение слизистой оболочки глаз, * головные боли, * учащенное сердцебиение, * заложенность носа, * першение в горле, кашель, * раздражительность, * потеря аппетита, головокружение и тошнота, * ухудшение мыслительных процессов, памяти, * снижение внимания.   **Последствия употребления бездымного табака**   * Употребление нюхательного табака вызывает серьезные заболевания носоглоточных путей. * Риск заболеть раком глотки и полости рта в 4 – 6 раз выше, чем у тех, кто его не употребляет. * Снафф влияет на развитие инсультов, сердечных приступов, повышение артериального давления, покраснение и отек слизистой носа, слезливость глаз, переходящие в хронические формы. * Ароматические добавки в табаке могут вызывать аллергические реакции. * Никотин, содержащийся в бездымном табаке, отрицательно влияет на репродуктивную функцию как мужчин, так и женщин. * Бездымный табак, как и обычные сигареты, содержит никотин, следовательно, способен вызывать никотиновую зависимость. Причем в данном случае никотин медленнее всасывается, поэтому действие на организм более длительное. * Вред от снаффа может представлять даже б**о**льшую угрозу, чем от сигарет, т.к. дозу табака трудно точно измерить и есть риск передозировки с последующими непредсказуемыми последствиями. |