Муниципальное казённое учреждение
«Управление по организации образовательной деятельности на территории Мамско-Чуйского района»

Информация о проведении профилактической недели
«Мы за чистые лёгкие»

В соответствии с методическими рекомендациями ГКУ «Центр психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи, профилактики, реабилитации и коррекции» в общеобразовательных организациях Мамско-Чуйского района с 20 по 25 ноября 2023 года проводилась единая профилактическая неделя «Мы за чистые лёгкие», приуроченная к 18 ноября: «Международному дню отказа от курения»

Цель недели – создание условий для снижения рисков употребления табачных изделий и никотиносодержащей продукции участниками образовательных отношений.

Все общеобразовательные организации приняли участие в неделе. В мероприятиях поучаствовали 379 обучающихся, 105 родителей (законных представителей), 19 педагогов. Было организовано и проведено 18 мероприятий, отличающихся формой и содержанием:

- Анкетирование учащихся
- Оформление информационных стендов в соответствии с тематикой Недели
- Просмотр видеоролика «Опасные курительные смеси» для обучающихся 5 – 11 классов;
- Акция «Курить не модно – дыши свободно» для обучающихся 5 – 11 классов;
- Тренинг для учащихся 2 – 4 классов «Нет табачному дыму»;
- Беседа «Мы за здоровый образ жизни» для учащихся 2 – 11 классов;
- Изготовление и распространение пямяток о вреде курения: «Вред табака», «Тебе говорят, а ты не верь!»;
- Фитнес профилактика – проведение активных спортивных переменок;
- Постер – конкурс «Простые правила – рисуй!»;
- Просмотр мультипликационных и видеофильмов: «Умей сказать НЕТ!», «Команда Познавалова – Тайна едкого дыма», «История одного обмана», «Никотин. Секреты манипуляции», «Пять секретов настоящего мужчины», «Четыре ключа к твоим победам»;
- Проектно-деловая игра для старшеклассников «Выбор всегда за тобой!»;
- Родительские собрания «Подросток и закон»

По итогам мероприятий учащиеся сделали верные выводы о том, что курение оказывают пагубное воздействие на организм подрастающего

поколения, вследствие чего умственные, физические способности постепенно снижаются, в связи с чем происходит деградация личности.

Мероприятия подобного плана помогают воспитывать негативное отношение подростков к курению, расширять представление ребят о замещении табачных и никотиносодержащих изделий позитивной деятельностью, развивать навыки проявления силы воли, отказываясь от употребления алкогольных напитков.

Ты куришь?!
Значит твоё будущее это…

- от курения станет хриплым голос;
- постепенно почернеют, испортятся зубы;
- кожа лица приобретет землистый оттенок;
- резко пострадает обоняние, и ухудшится вкусовые качества;
- запах изо рта курильщика неприятен;
- появляются головные боли и горечь во рту;
- очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой;
- число заболеваний увеличится в 3-4 раза;
- постоянное недомогание превратит жизнь в тягостное пребывание.

Жизнь без табака!

Избежать несчастий, которые несет в себе курение, легче всего одним способом - никогда не курить!

Вред табакокурения

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др.

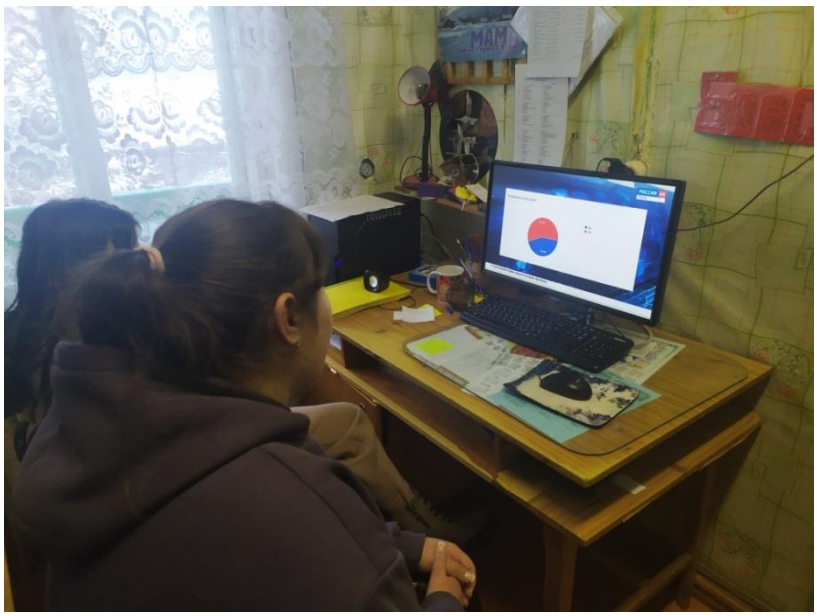
1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям. Статистические данные утверждают: по сравнению с некурящими, длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96-100% всех больных раком легких. Каждый седьмой курильщик со стажем - тяжким недугом кровеносных сосудов

Установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется снижением работоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений.

Курение – опасный враг здоровья.

Курение является одной из наиболее распространенных и массовых в мировом масштабе привычек, наносящих вред, как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом.



Просмотр репортажа о вреде вейпов