

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1  
Курского муниципального района Ставропольского края**

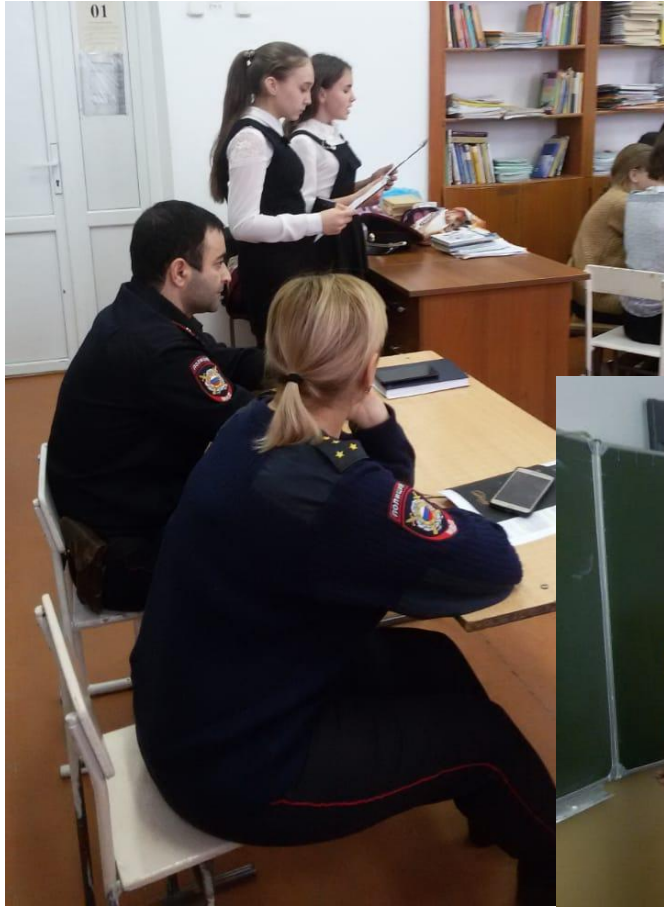
**Профилактическая работа по борьбе  
с употреблением и распространением  
никотинсодержащей продукции**

# Направления работы по профилактике табакокурения в МКОУ СОШ № 1:

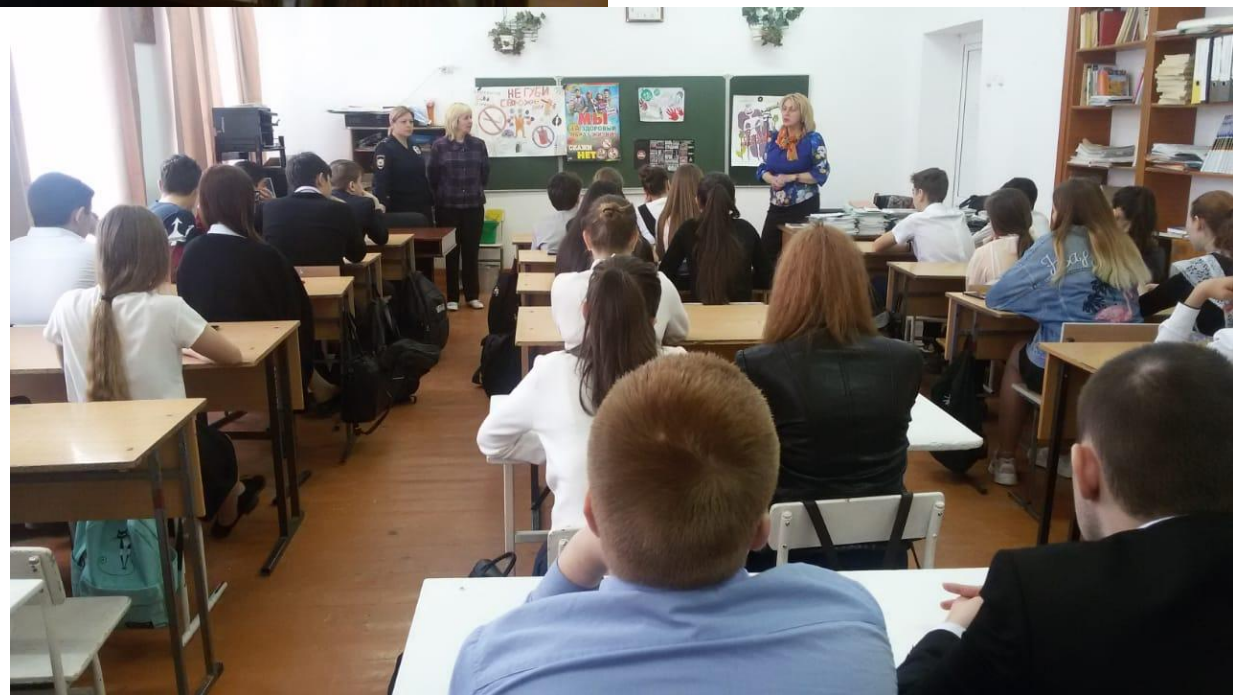
- методическая подготовка педагогов;
- педагогическое просвещение родителей;
- психолого-педагогическая поддержка детей с отклоняющимся поведением;
- формирование здорового образа жизни учащихся;
- устранение и нейтрализация объективных причин и условий возникновения и развития табачной зависимости.















**Мы радуемся жизни!**

**Мы занимаемся спортом!**

**Мы правильно питаемся!**

**Мы соблюдаем режим дня!**

**Молодежь ЗА здоровый образ жизни!**

**НАШ МИР БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

**Режим дня**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**СНЮС – это шведский жевательный табак**

Это бездымный продукт – для получения дозы никотина **снюс** не нужно поджигать, в отличие от обычных сигарет. Порцию **снюса** кладут под верхнюю губу и начинают посасывать (отсюда еще одно название – **сосательный**) в течение 5-30 минут.

Начиная всасываться в кровь через слизистую, **снюс** попадает в организм практически мгновенно, и происходит это гораздо быстрее, чем при курении сигареты.

**Исследователи утверждают, что жевательный табак провоцирует развитие ряда заболеваний:**

- болезни носоглотки;
- рак желудка, кишечника;
- потеря чувствительности вкусовых рецепторов;
- нарушение аппетита;
- гипертония;
- остановка роста;
- повышенная агрессивность и возбудимость;
- ожоги полости рта;
- заболевание зубов и десен;
- атрофия мышц.

**Осторожно: снюс!**

**Профилактика – лучшее средство!**

**Выбирая между сигаретами и снюсом, школьник выбирает между раком легких и раком желудка**

В одной обычной сигарете содержится в среднем 1мг никотина.

То есть в 1 пачетике крепкого **СНЮСа** содержится столько же никотина, сколько и в 3 **ПАЧКАХ СИГАРЕТ** в зависимости от дозировки!

1 пачетик – 3 пачки!

**Снюс**, как и табак для курения, вызывает никотиновую зависимость. Зависимость очень сильна и опасна, отказаться от неё самостоятельно удаётся не многим.

Берегите себя и следите за тем, чем увлекаются ваши дети, что они ищут в интернете и на что тратят карманные деньги.

**Постарайтесь иметь доверительные отношения с детьми, чтобы они всегда могли обратиться к вам за помощью**

**Хочешь быть здоровым и успешным?**

1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет еще 7-10 лет жизни.

**Главное в жизни - это здоровье! С детства попробуйте это понять! Главная ценность - это здоровье! Его не купить, но легко потерять.**

**Здоровая семья – здоровая страна!**

**ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ В ЖИЗНИ -**

**ЗДОРОВЬЕ  
СВОБОДА  
ЛЮБОВЬ  
СЧАСТЬЕ  
МИР С САМИМ СОБОЙ**

**Не позволяй наркотикам лишить себя этого!**

**Выбери свой путь!  
Но знай, что молодежь против наркотиков и алкоголя!  
Молодежь за мир и спорт!**

**Мы ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ**

**Молодежь ЗА здоровый образ жизни!**

МКОУ СОШ№1 Курского муниципального района Старопольского края  
учащийся 8 б класса Баранов Максим

**«Спасём жизнь вместе»**

**Присоединяйся!**

**Десять основных привычек!**

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом.
2. Будьте готовы!
3. Делайте утреннюю зарядку.
4. Планируйте режим питания.
5. Не закливайтесь на неудачах.
6. Измените образ жизни и привычки.
7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий».
8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый.
9. Не пренебрегайте позитивным аутогенезом.
10. Ставьте перед собой реалистичные цели.

**Мы сделали свой выбор!**

**Мир без наркотиков**

**Я выбираю жизнь! Нет наркотикам!**











