

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

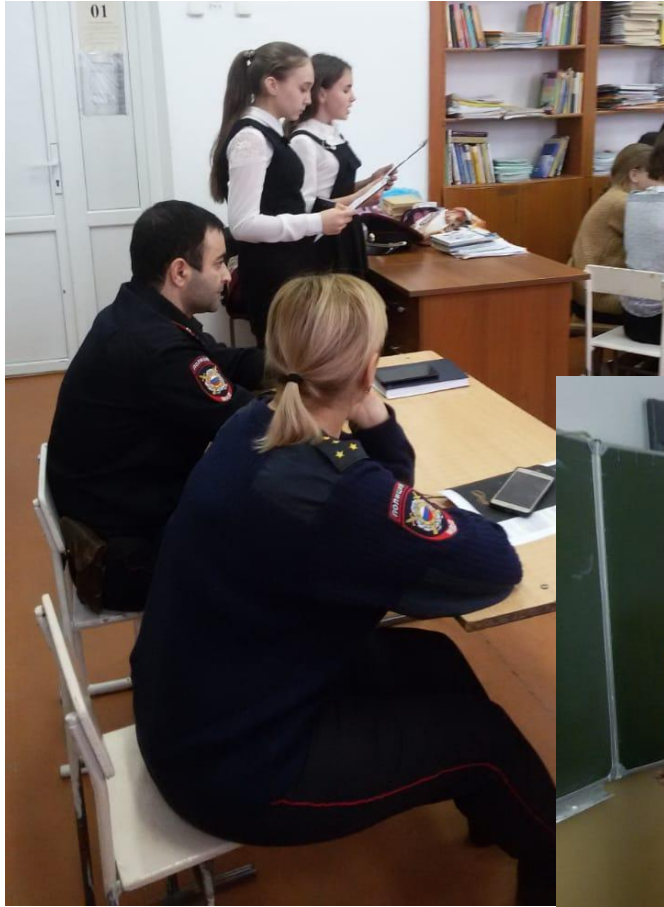
**Профилактическая работа по борьбе
с употреблением и распространением
никотинсодержащей продукции**

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 лишнить 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!

Нет без наркотиков

Я выбираю жизнь! Нет наркотикам!











