

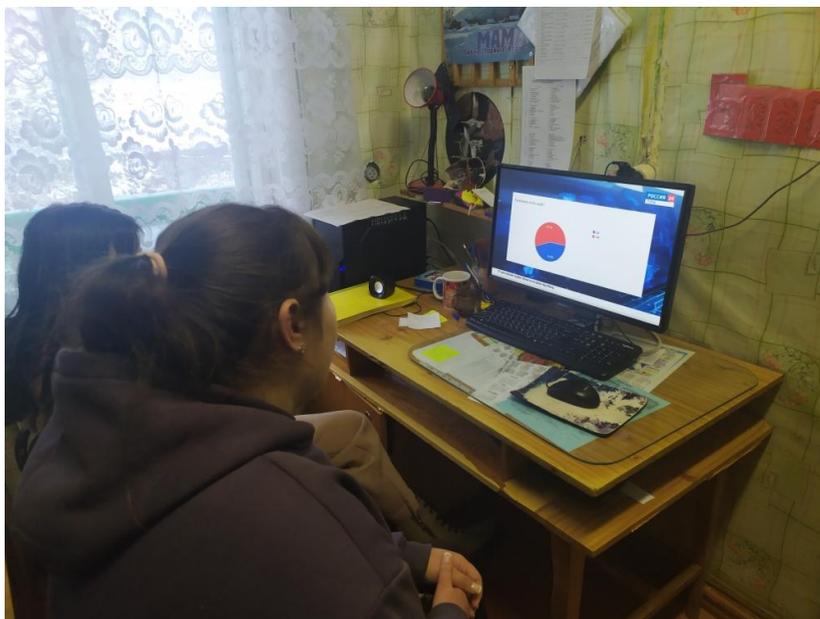
**Отчет**  
**О проведении областной Недели «Мы за чистые легкие»**  
**В МКОУ «Мусковитская СОШ»**

1. Муниципальное образование: Мамско-Чуйский район
2. Тема профилактической недели: профилактика курения.
3. Дата проведения: с 20.11.2023 по 25.11.2023

Образовательная организация.	Количество участников, в том числе				Количество проведенных мероприятий	Выводы о неделе, описание опыта по внедрению новых эффективных элементов недели Адрес сайта с ссылкой на информацию о проведенной неделе
	Обучающихся	Родителей	Педагогов	Соц. партнеров (перечислить)		
МКОУ «Мусковитская СОШ»	2	0	2	-	2	<p>В течении недели была проведены следующие мероприятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Просмотр репортажа о вреде вейпов  <a href="https://vk.com/public202453257?z=video-202453257_456239025%2Fpl-202453257_-2">https://vk.com/public202453257?z=video-202453257_456239025%2Fpl-202453257_-2</a></li> <li>2. Создание и распространение памяток о вреде курения</li> </ol> <p>По итогу профилактической недели были сделаны выводы, что употребление никотинсодержащих веществ одно из</p>

						самых опасных вредных привычек с негативными последствиями и расширили свои знания о современных видах курительных смесей.
--	--	--	--	--	--	--

Социальный педагог: Мондохонов А.А.



Просмотр репортажа о вреде вейпов

**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, сильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др.

1-2 папила 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, вызывая спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений.

Приложение 1.

**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.

Распространение памятки «Курение – опасный враг здоровья».