

Меры по профилактике коронавирусной инфекции:

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: ТЦ, спортивных и зрелищных мероприятий.
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) каждые 2–3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, и т.д).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены.
8. Более подробную информацию коронавирусной инфекции, оперативные данные, новости, статистику и т.д. Вы можете получить на официальном сайте: [стопкоронавирус.рф](https://stopcoronavirus.rf).

**Единая горячая линия:
8-800-2000-112**

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ключиковская средняя общеобразовательная школа»

ПАМЯТКА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Подготовила: Соц. педагог Веденькова О.В.

2021год

Уважаемые учащиеся!

Напоминаем, Вам, что курение – это вредная привычка, приводящая к расстройству психики и поведения. Особенно тяжелыми являются последствия от приобщения к курению людей в детском и юношеском возрасте. У курящих женщин дети рождаются ослабленными, часто с различными дефектами и физическими отклонениями, отстают от своих сверстников в развитии, поэтому курение для девочек наиболее опасно.!

Установлено: В табачном дыме содержится до 40 различных веществ (бензпирен, цианистый водород, акролеин, формальдегид, окись углерода, окись азота), оказывающих вредное воздействие на здоровье курильщика и окружающих его людей, так называемых пассивных курильщиков. Сегодня известны более 25 заболеваний, связанных с длительным употреблением табачных изделий, в т.ч.: хронический бронхит, эмфизема, рак ротовой полости, глотки, гортани, пищевода, бронхов, легких, инфаркты, инсульты, бесплодие. От заболеваний, связанных с курением в мире ежегодно умирает до 4 млн. человек. По статистике, например, курением обусловлены 30% смертей от рака. Продолжительность жизни курящих людей сокращается на 10-20 лет.

Неприятен и внешний вид курильщика: пропахшие табаком одежда и волосы, пожелтевшие пальцы и зубы, нездоровый цвет лица, ранние морщины.

Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.

Курение добавляет болезни. Все органы человеческого тела страдают от табака. Курильщики в 10-30 раз чаще умирают от таких болезней, как инфаркт, рак, язва желудка.

Для детей курение в 2 раза опаснее, чем для взрослых. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Иногда дети умирали после 2-3 сигарет, выкуренных подряд, от остановки сердца.

В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Самый страшный из них никотин, который по своей ядовитости равен синильной кислоте - смертельному яду.

Ученые, долгое время изучавшие курящих и некурящих школьников, пришли к выводу, что у курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

Необходимо помнить!

Гораздо легче не начинать курить, чем потом отказаться от этой пагубной привычки. Борьба с курением ведется во всем мире. Во многих странах курить стало не только не модно и не престижно, но и экономически невыгодно.

Наиболее популярным среди молодежи становится образ непьющего и некурящего молодого человека, активно занимающегося бизнесом и спортом.

Скажите себе раз и навсегда:

«Я не курю и никогда не буду курить!»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Социальный педагог Веденькова О.В.