



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**П Р И К А З**

№ 10 2020

№ 941

г. Тирасполь

О проведении молодежной акции,  
посвященной Международному дню отказа от курения  
«Курить уже не модно!»

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 21 апреля 2004 года № 408-3-III «О государственной молодежной политике» (САЗ 04-17) в действующей редакции, Указом Президента Приднестровской Молдавской Республики от 12 мая 2003 года № 201 «Об утверждении Концепции воспитания детей и молодежи в Приднестровской Молдавской Республике» (САЗ 03-20), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2017 года № 113 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-23) в действующей редакции, Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 8 октября 2013 года № 228 «Об утверждении Стратегии государственной молодежной политики Приднестровской Молдавской Республики на 2014-2020 годы» (САЗ 13-40), Распоряжением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 14 октября 2019 года №832 «Об утверждении Республиканского плана мероприятий по проведению Года здоровья в Приднестровской Молдавской Республике в 2020 году» (САЗ 19-40), Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 15 ноября 2019 года №1044 «О проведении мероприятий, посвященных Году здоровья в Приднестровской Молдавской Республике, в организациях образования», в целях формирования здорового образа жизни и профилактики вредных привычек среди молодежи

п р и к а з ы в а ю:

1. Провести 19 ноября 2020 года молодежную акцию, посвященную Международному дню отказа от курения «Курить уже не модно!».
2. Утвердить Положение о проведении молодежной акции, посвященной Международному дню отказа от курения «Курить уже не модно!» согласно Приложению к настоящему Приказу.

3. Руководителям организаций среднего и высшего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики:

а) обеспечить распространение раздаточного материала среди обучающихся организаций образования;

б) оформить информационные стенды информацией пропагандирующей здоровый образ жизни;

в) в срок до 23 ноября 2020 года направить отчет и фотографии о проведении акции, посвященной Международному дню отказа от курения, в адрес Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего Приказа оставляю за собой.

Министр



А.Н. Николук

Приложение к Приказу  
Министерства просвещения  
Приднестровской  
Молдавской Республики  
от « 14 » 10 2020 г. № 971

Положение  
о проведении молодежной акции,  
посвященной Международному дню отказа от курения  
«Курить уже не модно!»

I. Общие положения

1. Молодежная акция «Курить уже не модно!» (далее – акция) проводится в рамках Международного дня отказа от курения. Акция носит информационно-просветительский характер и проходит под общим девизом «Курить уже не модно!».

II. Цели задачи акции

2. Цель акции – способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех категорий населения, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

3. Задачи акции:

- а) привлечь внимание населения к проблеме табакокурения;
- б) информирование населения о влиянии табака на организм человека,
- в) пропагандирование здорового образа жизни.

II. Организатор и участники акции

4. Организатором акции является Министерство просвещения Приднестровской Молдавской Республики.

5. Участники акции:

- а) обучающиеся организаций среднего и высшего профессионального образования республики в возрасте от 14 до 35 лет;
- б) члены молодежных общественных объединений в возрасте от 14 до 35 лет.

III. Дата и место проведения

6. Акция проводится 19 ноября 2020 года в организациях среднего, высшего профессионального образования и общественных местах

Приднестровской Молдавской Республики (с учётом ситуации ограничительных мероприятий (карантина) по предотвращению распространения коронавирусной инфекции, вызванной новым типом вируса (2019-nCoV).

#### IV. Содержание Акции

7. Акция может быть реализована в следующих формах:
- а) оформление информационных стендов, пропагандирующих здоровый образ жизни;
  - б) распространение раздаточного материала (буклетов) согласно Приложению №1 к настоящему Положению в организациях среднего, высшего профессионального образования и в общественных местах республики;
  - в) иные формы информационно-просветительской работы.

#### V. Подведение итогов Акции

9. Отчет о проведении Акции и фотографии просим направить в срок до 23 ноября 2020 года на электронную почту Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики [prosveshenie@minpros.info](mailto:prosveshenie@minpros.info) и продублировать на электронную почту Управления молодежной политики Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики [umrminpros@mail.ru](mailto:umrminpros@mail.ru) с пометкой в теме письма «Акция».

# Приложение №1 к Положению «О проведении молодежной акции, посвященной Международному дню отказа от курения «Курить уже не модно!»»

## Информационный буклет к молодежной акции, посвященной Международному дню отказа от курения «Курить уже не модно!»

### Внешняя сторона буклета

**Риски, подстерегающие курильщика:**

1. Всевозможные виды рака;
2. Заболевания сердечно-сосудистой системы;
3. Заболевания легких;
4. Онкология;
5. Хронический бронхит;
6. Вегетативная смерть;
7. Язвы;
8. Гипертония;
9. Бесплодие у женщин;
10. Разрушение зубов;
11. Инсульт;
12. Инфаркт;
13. Различные опухоли.

**Советы как бросить курить:**

1. Поверьте в себя.
2. Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесенного сигаретами.
3. Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3—5 минут.
4. Уменьшайте количество сигарет постепенно.
5. Тщательно чистите зубы. Обратите внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют.
6. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет "вымыть" никотин и другую химию "из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на "запросы рта".
7. Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например, во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно – найдите другие модели поведения в эти моменты.

Телефон доверия Министерства здравоохранения Приднестровской Молдавской Республики: 9 15331 9-44-88

**КУРИТЬ УЖЕ НЕ МОДНО!!!**

### Внутренняя сторона буклета

**«...табак расслабляет душу, умножает и усиливает страсти; ослепляет разум и разрушает телесное здоровье медленной смертью. Раздражительность и тоска – это следствие болезненности души от табакокурения» - так говорил Амеосий, Оптинский старец.**

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый год от болезней, связанных с табаком, умирают 4 миллиона человек.

**ВНИМАНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

**ВНИМАНИЕ!**

**ВСЕГО ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ВЫКУРИТЕ ПОСЛЕДНИЮ СИГАРЕТУ, В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ НАНУТСЯ БЛАГОТВОРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ:**

- Уменьшается риск ишемической болезни сердца.
- Увеличивается продолжительность жизни.
- Снимается кашель, уменьшается утомляемость.
- Восстанавливается возможность удалить слизь из дыхательных путей.
- Повышается устойчивость организма к инфаркту.
- Улучшается кровообращение.
- Объемы работы, выполняемой легкими, увеличиваются на 30%.
- Становится легче дышать.

**20 МИНУТ**

- Пальцы нормализуются.
- Температура до нормы.
- Температура ладоней и других повышается до нормальной.

**4 ЧАСОВ**

- Суженные сосуды в крови сужаются до нормы.
- Восстанавливается нормальный уровень кислорода в крови.

**24 ЧАСА**

- Уменьшается вероятность инфаркта.

**48 ЧАСОВ**

- Улучшается обоняние и вкусовое восприятие.

Приложение №2  
к Положению  
«О проведении молодежной  
акции, посвященной  
Международному дню отказа от  
курения «Курить уже не модно!»»

ОТЧЕТ  
о проведении молодежной акции,  
посвященной Международному дню отказа от курения  
«Курить уже не модно!»

(Организация образования/общественное объединение)

Город/район \_\_\_\_\_

ФИО полностью (исполнителя документа) \_\_\_\_\_

Контакты (исполнителя документа): телефон, e-mail \_\_\_\_\_

№	Форма проведения Акции	Количество учащихся/ добровольцев	Возраст учащихся/ добровольцев	Количество оформленных стендов пропагандирующих ЗОЖ	Количество раздаточного материала
1.					
2.					
3.					
<b>Итого:</b>			-		

Директор  
организации образования \_\_\_\_\_  
М.П. (подпись)

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.

Руководитель  
общественного объединения \_\_\_\_\_  
М.П. (подпись)

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.