

Автономное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

**Профилактическая беседа по теме:
«Профилактика табакокурения.
Не погибай по неведению»**

Автор-составитель:
Методист
отдела воспитательной
и внеурочной работы
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»

Ханты-Мансийск, 2022

**Профилактическая беседа по теме:
«Профилактика табакокурения.
Не погибай по неведению»**

Цель: профилактика табакокурения как вредной привычки.

Задачи:

1. Дать знания о вреде, который наносит здоровью никотин.
2. Развивать самосознание, ответственное отношение к своему здоровью.
3. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, беречь своё здоровье.

Время проведения: 2 часа.

Возраст участников: 12-14 лет.

Оборудование: карандаши, фломастеры, бумага для изготовления листовок форматА4, текст антитабачной хартии на листе ватмана, иллюстрации о здоровом образе жизни.

Зал оформлен иллюстрациями о здоровом образе жизни.

Ход беседы.

1. Вступительное слово ведущего.
2. Рассказ о вреде курения.
3. Обсуждение услышанного.
4. Принятие антитабачной хартии.
5. Подведение итогов.

1. Вступительное слово воспитателя.

Как вы думаете, что означает эта поговорка: *«Все пороки от безделья»*.

Что такое - порок? Можно ли назвать пороком вредные привычки?
Сегодня мы поговорим о вреде курения....

2. Рассказ о вреде курения.

Губительная Сигарета. О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли

никотина, собака от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке.

В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах. Нашим крупным ученым - фармакологом Н. П. Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару.

Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса 'Кто больше выкурит' двое 'победителей', выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер. В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. Обследовав свыше 2 тыс. Детей, проживающих в 1820 семьях, профессор С. М. Гавалов выявил, что в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте наблюдаются частые острые пневмонии и острые респираторные заболевания. В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы.

У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще болевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые ГДР В. Гибал и Х.

Блумберг при обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.

Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Советскими и зарубежными учеными установлено, что алергизирующем действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др.) .

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

3. Что из услышанного сегодня вас удивило, что знакомо, а что вы услышали впервые?

4. Принятие антитабачной хартии.

Знаете ли вы, что такое «хартия»?

ХАРТИЯ – СТАР.- ВАЖНОЕ ПИСЬМО, ДОКУМЕНТ, ПЕРГАМЕНТНАЯ РУКОПИСЬ, Т.Е. РУКОПИСНЫЙ ДОКУМЕНТ, ПРИНЯТЫЙ ОБЩЕСТВОМ.

Много лет назад на одной из Международных конференций была сформулирована Антитабачная хартия.

Давайте прочтём её вместе.

5.Подведение итогов.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез.

ФАКТОРЫ РИСКА.

1. В обществе имеет место легкая достижимость веществ, изменяющих

психическое состояние.

2. Вещества, изменяющие психическое состояние, действуют немедленно, изменение психического состояния возникает сразу.

3. Длительный и постоянный просмотр телевизионных развлекательных программ препятствует развитию творческих возможностей, воспитывает пассивный подход к жизни, что создает благоприятную основу для развития наркомании.

4. Экономическое расслоение общества, безработица.

5. Уменьшение мотивации к обучению, приобретению знаний и навыков вследствие потери престижности многих профессий.

6. Повсеместная реклама табака и алкоголя.

Существуют факторы, которые удерживают человека от употребления сигарет:

1. Внутренний самоконтроль и целеустремленность.

2. Привязанность к своим близким.

3. Возможность активного участия в значимой деятельности.

4. Успешность в овладении знаниями и умениями.

5. Признание и одобрение со стороны окружающих.

Жизнь - самое ценное, что у нас есть. Здоровый человек может прожить долгую жизнь, добиться исполнения своей мечты.