

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

"ЖИЗНЬ БЕЗ СИГАРЕТ"

Цель программы:

- Снижение потребления табачных изделий воспитанниками.
- Укрепление и сохранение здоровья детей.
- Подготовка детей к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни и ответственности за свой выбор.
- Уменьшение количества новых курильщиков в центре и повышение внимания детей к проблеме курения.

Задачи:

1. Создать комплексную систему мер, направленную на ликвидацию курения на территории центра.
2. Предоставить детям объективную информацию о последствиях курения и сформировать представления о негативном влиянии курения на различные сферы жизни человека: (здоровья, учёбу, работу, личную жизнь и т.п.).
3. Сформировать у детей негативное отношение к курению.
4. Сформировать у детей умения и навыки, позволяющие снизить риск приобщения к сигаретам.
5. Стимулировать процесс прекращения курения среди курящих воспитанников, сделать этот процесс менее болезненным.

Тур 1 "Этикет говорит - нет"

1-ый воспитанник: В XIX в. в обществе богатых людей существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или приём, для курения отводилось специальное помещение - отдалённая комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали принимать. Курить в гостиной при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

Воспитатель: С табаком, к сожалению, мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих мальчиков и девочек - это туалет, где они покуривают тайком от учителей, воспитателей. Мальчики, а в последнее время и некоторые девушки, считают шиком, когда с независимым, как им кажется, "взрослым" видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому юноше или девушке кажется, что он (она) похож на "крутого парня" или "современную независимую девушку" без комплексов, которого ничего не волнует. Поверьте, большинству взрослых неприятно видеть с сигаретой молодого паренька, а уж тем более девушку. *(Просмотр слайдов)*

А сейчас обе команды ответят на вопрос "**Что значит быть взрослым?**" (Команды получают листы с изображением солнца и на лучах пишут свои ответы на вопрос. Чем больше лучей, тем больше присуждается очков.)

Тур 2 "Курить - здоровью вредить"

2-ой воспитанник: Сейчас многие начинают курить, но знаете ли вы, к чему это приводит?

Например, у юноши под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в лёгкие приводит к бронхитам, создаёт опасность пневмонии, повышается вероятность раковых заболеваний.

Курение поражает сердечно-сосудистую систему, эндокринную систему, органы пищеварения, дыхания - и этот список можно продолжить.

Геннадий Касмынин писал:

Утром наполнить спешу никотином

Хилые лёгкие. Пусть похрипят.

Так я воюю и с медициной,

И с утверждением "Курение - яд!"

Это не просто: щёки обвисли,

Сердце в груди совершает прыжки.

Выпали волосы. Спутались мысли.

Руки дрожат. Под глазами мешки.

Но с ненавистным журналом "Здоровье",

Что издаётся на радость ханже,

Вплоть до победы биться готов я.

Врач успокоил: "Недолго уже".

Воспитатель: Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом. Вопрос к командам: **"Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье."**

(Например: "Здоровье дороже золота". "Здоровье ни за какие деньги не купишь". "Чистота - залог здоровья." и т.д.)

Тур 3 "Преступление и наказание".

3-ий воспитанник: С табачным зельем в давние времена велась жёсткая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а за головы казнённых с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак, только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии, в назидание потомству, пятеро монахов, уличённых в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее. В России в царствование Михаила Фёдоровича уличённых в первый раз наказывали палочными ударами, во второй - отрезанием носа или ушей.

Воспитатель: А что знают наши команды?

В этом туре мы вновь проверим знания участников команд истории табака и борьбы с курением. Снова будем задавать вам вопросы и давать три варианта ответов, один из которых верный. Какой?

1. В XIX в. в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запрета на курение?

- а) медики
 - б) пожарные
 - в) церковь.
2. При каком царе за курение табака - "дьявольского зелья" - в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь?
- а) при Петре I
 - б) при царе Михаиле Фёдоровиче
 - в) при царе Алексее Михайловиче.
3. В школах Китая юного курильщика ожидает изнурительное наказание. Какое же?
- а) тренировка на велотренажёре
 - б) бег на 1,5 км
 - в) мытьё полов в школе.
4. Широко ведётся борьба с курением в Болгарии. Какие профессии там объявлены "Профессиями не курящих"?
- а) учителей и медиков
 - б) пожарных и полицейских
 - в) егерей и подводников.
5. В 1934 г. во французском городе Ницце компания молодёжи устроила соревнование - кто выкурит больше папирос! Двое "победителей" не смогли получить приз, так как скончались, выкурив...
- а) 40 папирос
 - б) 50 папирос
 - в) 60 папирос.

Команда, ответившая первой правильно, получает очко за каждый вопрос.

Воспитатель: Ребята, помните:

Табак - один из наиболее мощных канцерогенов, вызывающих онкологические заболевания лёгких, трахеи, бронхов, гортани, горла, пищевода и т.д.

Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни лёгких, пневмонии.

Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней коронарных сосудов, цереброваскулярных и периферических сосудов.

Курение табака быстро приводит к отдышке, старению кожи лица, пожелтению зубов, неприятному запаху изо рта.

Никотин по своим фармакологическим свойствам и воздействию близок к наркотическим препаратам - героину и кокаину, и вызывает развитие зависимости.

Подражание старшим не всегда и не во всём правильно. Самоутверждение, желание быть не таким, как все, - потребность каждого подростка.

Это знает каждый взрослый человек. Подражайте в спорте, в овладении знаниями и профессиональными навыками, в любви к жизни, а не в курении табака.

Минздрав России предупреждает: "Курение опасно для вашего здоровья!"
Воспитатель предоставляет слово членам жюри. Награждается команда-победительница.

В завершении мероприятия воспитатель благодарит всех за участие в программе.

Воспитатель: Способность бросить вредную привычку зависит от вас: вашей собранности, воли.

Надо быть упорным и настойчивым. Начать курить легче, чем отказаться от курения.

Так давайте же не начинать курить: давайте беречь здоровье - своё и близких.