

Тема: «О вреде курения»

Цель: формирование установок на здоровый образ жизни

Задачи:

1. Показать глобальность и актуальность проблемы, привлечь внимание к проблеме подросткового курения
2. Убедить родителей в необходимости обсуждения и решения в семье проблемы курения ребенка.
3. Рассказать о вреде курения и внести свой вклад в борьбу с этим негативным явлением

Уважаемые родители! Подрастают наши дети, из маленьких и беспомощных они превращаются в подростков. Более серьезными становятся и проблемы, с которыми мы сталкиваемся в их воспитании. И одна из главных тем безопасности наших детей – это, конечно же, проблема курения в подростковом возрасте.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где есть курящие.

Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

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.

Курение подростков – это самый важный период курения, с которым нужно очень активно вести борьбу. Основной причиной, по которой подростки начинают курить, является заблуждение о том, что эта пагубная привычка является символом зрелости и мужественности. Молодые люди, насмотревшись фильмов, заходят слишком далеко в желании подражать своим кумирам. Пропаганда зашла настолько далеко, что в слоганах табачных компаний постоянно встречаются призывы начать курить, а в рекламах сигарет снимаются модели и горячие парни с развитой мускулатурой. И как нелепо на фоне всей этой рекламы выглядит скромная надпись, предупреждающая о вреде курения...

Проблема подросткового курения становится все острее год от года. Врачи считают, что если человечеству не удастся остановить распространение табака среди молодежи, то, в конечном счете, курение юных приведет к «санитарной катастрофе третьего тысячелетия».

Почему люди курят?

Мода на курение среди юношей-подростков в первую очередь поддерживается стремлением копировать поступки взрослых. Они чувствуют, что это заставляет их выглядеть независимыми, более старшими, привлекательными. Они хотят нравиться и приниматься в компанию друзьями, которые курят. У некоторых дома курят родители и ребята начинают подражать или пробовать то же самое из любопытства. Иногда просто от скуки. В конце концов, курение становится привычкой.

У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением нравиться, быть оригинальной. Некоторым это кажется красивым, модным, привлекательным. Курящая девушка обращает на себя больше внимания, старается выглядеть независимой и самостоятельной, не отставать от курящих парней.

Подростки слышат постоянно, что «Курить – здоровью вредить», но не осознают этого всерьез. Рассказать о вреде никотина, доказать насколько он опасен для жизни человека – главная задача взрослого.

Во многих странах уже вошло в моду некурение. Быть крутым – это значит быть физически здоровым, иметь сильное развитое тело, успевать в жизни. Это несовместимо с курением. Хорошо, если скоро так будут считать все подростки и взрослые в нашей стране. Только этого надо не ждать, а действовать самим и сейчас.

Последствия курения спайса

В современный мир одурманивания людей наркотиками стремительно ворвались привлекательные пакетики чудодейственных «благовоний». Среди молодежи орудует коварный убийца под названием курительных смесей или спайсов.

Спайс (от англ. «spice» — специя, пряность) — разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества и обыкновенные травы.

Вред спайсов по оценкам наркологов, в разы превышает вред от курения марихуаны.

Сегодня все без исключения наркологи утверждают, что регулярное курение спайсов наносит вред не только организму человека, но и его психике. В первую же очередь страдают кровеносная, нервная и половая системы, а также печень/

Что касается психики, то с этой стороны возникают такие нарушения, как снижение интеллекта, изменение привычного поведения. При регулярном курении спайсов начинает формироваться психическая зависимость, выявить которую достаточно просто. Так, зависимый от курительных смесей человек, в перерывах между приемами, наркотика склонен к депрессии, нервозности, частым сменам настроения.

Основные признаки курения спайсов:

- Покраснение лица, глаз.
- Расширенные зрачки,
- Сухость во рту,

- Повышение артериального давления,
- Учащение пульса.
- Повышенный аппетит, жажда, тяга к сладкому.
- Приступы смеха, веселости, которые могут сменяться тревогой, испугом,
- Выраженная потребность двигаться, ощущение «невесомости»,
- Неудержимая болтливость,
- Изменение восприятия пространства, времени, звука, цвета
- Наличие окурков, свернутых вручную, тяжелый травяной «запах» от одежды,
- Частые резкие, непредсказуемые смены настроения.

Последствия курения спайса очень тяжелы. Спайс сильно нарушает психику человека и основные клетки нервной системы. Те, кто употребляют спайс, могут почувствовать панический страх, тревогу; им могут причудиться несуществующие объекты (галлюцинации) и др.

Вред курения спайса ощутим по всему организму, так например, человек зависимый от данного наркотика, разрушает свою печень и лёгкие; кровь сгущается, из-за чего страдает мозг. Основной удар от курения спайса принимает на себя мозг. Капилляры резко сужаются, дабы не дать яду проникнуть в центр управления мозга. Вследствие чего мозг недополучает определённую порцию кислорода, из-за чего идёт разрушение основных клеток мозга.

Употребление спайса приводит к тому, что человек «превращается в овощ». Все синтетические вещества и JWH-018 настолько сильны, что после первого употребления спайса, наступают мощнейшие галлюцинации. Бывали случаи, что люди, которые находились под воздействием спайса, бросались под машину или прыгали с балконов.

Сегодня, СПАЙС – запрещённый наркотик, который разрушил не одну жизнь.

В феврале 2015г в школе было проведено анкетирование учащихся 5-9 классов с целью выявления их отношения к проблеме курения.

Результаты анкетирования заставили нас серьезно задуматься о вредных привычках, подстерегающих наших детей (результаты анкетирования) Ведь именно сейчас формируется в их сознании модель будущей жизни, приоритеты и предпочтения.

Каждый родитель желает своему ребёнку только лучшего, никто из нас не хочет видеть своего ребёнка с сигаретой в руках. А что вы, уважаемые родители, делаете для того, чтобы уберечь вашего ребёнка от курения? Подумайте немного и попробуйте ответить на этот вопрос.

Чтобы предупредить курение подростков, необходимо способствовать повышению самооценки ребёнка. Для этого необходимо расширить круг общения со сверстниками, особенно некурящими. Помочь ребёнку стать интересной личностью, т.е. подросток должен многому научиться, многое знать и уметь. Подростка необходимо поощрять и способствовать посещению кружков, секций, включать в общественную и творческую деятельность.

Решение ситуаций.

Очень часто, объясняя пагубность этого вредного пристрастия нашим детям, мы говорим с ними на разных языках. Мы неубедительны, а порой – беспомощны. Я вам предлагаю попытаться отработать возможные варианты общения с детьми на эту тему.

Ситуация 1: Ваш ребёнок нашёл информацию о курении: в стране курят 65% мужчин и 30% женщин и задаёт вам вопрос: «Если курить так вредно, почему же так много людей курит?» Что бы вы ответили ребёнку?

Ситуация 2: Вас вызвал в школу классный руководитель вашего сына, так как застал вашего ребёнка с сигаретой в руках. Как бы вы повели себя в данной ситуации?

Ну а если вы обнаружите в кармане сына пачку сигарет, не впадайте в панику. Подумайте, как отвлечь его от дурной привычки. Вот несколько работающих способов:

- В основном курят дети, в чьих семьях курят родители. Неважно, двое или один из них. Придётся идти на жертвы. Лучший способ – отказаться от курения всем членам семьи, которые курят.

- Ну а если не можете бросить курить, хотя бы честно в этом признайтесь. Мол, дурак я, силы воли не хватает, а ты-то парень с характером, силой воли.

- Подростки любят разные виды спорта. Подтолкните его в какую-нибудь спортивную секцию.

- Заключите пари. Спорим, что у тебя не хватит духу отказаться от курения на полгода? Выиграешь, получишь...

- Попробуйте предложить ребёнку информацию о том, как в процессе цивилизации пресекалось это пагубное пристрастие.

Русский учёный С. П. Боткин, который прожил всего 57 лет, умирая, сказал «Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10-15 лет».