



Беседа «Курить - здоровью вредить»

Фролова Анна Александровна
Учитель начальных классов





Цели проекта:

- Обосновать опасность табакокурения для здоровья и жизнедеятельности человека.
- Выработать у обучающихся убежденность в том, что «пассивное» курение тоже опасно для окружающих.
- Провести тестирование с целью выявления никотиновой зависимости у обучающихся и дать советы по преодолению желания курить.

Подготовить презентации с использованием ИКТ по результатам исследования.

Подготовительная работа

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Прогноз результата
<ol style="list-style-type: none">1. Сообщение темы проекта, целей и задач.2. Лекция по подготовленной презентации.	Выбор темы исследования, постановка целей, задач.	<ol style="list-style-type: none">1. Постановка проблемы.2. Обоснование актуальности поставленной проблемы исследования.
<ol style="list-style-type: none">2. Координация этапов работы учащихся по исследованию проблемы.	<ol style="list-style-type: none">1. Сбор информации.2. Интервьюирование сверстников, взрослых.3. Анализ данных.4. Оформление презентации.	<ol style="list-style-type: none">1. Оценка результативности полученных данных.2. Определение целевой группы для проведения презентации.3. Позиционирование своей работы.
<ol style="list-style-type: none">3. Организация экскурсии в передвижной музей-кунсткамеру	Посещение музея, сбор дополнительных данных, анализ лекции специалиста.	Формирование социальной позиции «Мы против курения! Мы за здоровое поколение!»



Воздействие никотиновой зависимости на человека

Табачный дым содержит более 4000 компонентов из них – 43 известных канцерогенов:

- смолы,
- никотин,
- бензапирен,
- оксид углерода,
- аммоний,
- диметилнитрозамин,
- формальдегид,
- цианистый водород,
- акролеин,
- остатки пестицидов,
- полоний-210,
- калий-40,
- радий-226,
- радий-228,
- торий-228,
- 4-аминобифенил,
- толуол,
- N-нитрозометилэтиламин,
- гидразин,
- нитрометан,
- нитробензол,
- изопрен,
- ацетон,
- ацеталь
- дегид,
- бензин



Влияние курения на интеллектуальную деятельность человека

Никотиновая зависимость, или попросту курение, - самая распространенная на земле: в общей сложности курит каждый второй житель нашей планеты. Именно поэтому мы относимся к этой зависимости как к довольно безобидной забаве. А зря.

Но давайте, прежде чем говорить о вреде курения, поговорим о том, а какое именно удовольствие получает курильщик от сигареты? Конечно, прежде всего - это химическое воздействие никотина на головной мозг. Никотин является по своей химической природе стимулирующим средством, подстегивающим работу мозга и вызывающим легкую эйфорию. Поэтому многим кажется, что сигарета улучшает мыслительный процесс. Но если человек в качестве доказательства интенсивности своей интеллектуальной деятельности показывает полную пепельницу, то вероятно, вскоре он вообще не сможет думать без сигареты – мозг откажется работать самостоятельно... Кстати, в итоге никотин дает не просветление, а помутнение мозгов. И те люди, которые курят на рабочем месте "ради улучшения процесса мышления", на самом деле, скорее всего, работают немного из-под палки



Почему подростки начинают курить ?

- Почему «в один прекрасный день» он вдруг решает поджечь траву у себя во рту ?
- С помощью социологических исследований были выявлены следующие причины.
- Во –первых, возникает желание быть похожим на взрослых.
- Опасные последствия курения в молодости не пугают, молодые люди уверены в своём бессмертии.
- Много зависит от людей, которые окружают : они либо курят, либо нет.
- И тогда молодой человек под их влиянием либо курит, либо нет.





Почему девочки начинают курить?

- Девочки бывают недовольны своей комплекцией, начинают курить, чтобы похудеть
- А в результате получают все признаки курильщика: грубый голос, серый цвет лица, жёлтые зубы и все сопутствующие курению заболевания (некоторые из заболеваний ещё больше увеличивают вес).





Итоги исследования подросткового курения





Причины подросткового курения в представлении подростков (открытый вопрос)

Подростки назвали множество причин, объясняющих, почему их сверстники курят; чаще других (31%) называлось желание самоутвердиться, выглядеть независимо. В ответах на открытый вопрос, допуская несколько ответов, наиболее часто встречались следующие:



желание быть похожими на взрослых, подражать взрослым	22%
никотиновая зависимость	13%
удовольствие от курения	14%
"за компанию", не выделяться из друзей, которые курят	12%
любопытство / желание попробовать	10%
ничем заняться / избыток свободного времени	7%
курение помогает снять стресс	6%
влияние сверстников	4%



Как ограничить курение?

- Не держать пачку сигарет под рукой.
- «Пренебрегать» сигаретой- не торопиться закурить.
- Курить только в специально отведённом для этого месте.
- Во время курения не заниматься никакими другими делами.
- Соблюдать запрет на курение в определённые часы.
- Выкурив сигарету, незамедлительно устранять все следы курения.



Давайте вести здоровый образ жизни!

