



# 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"><li>1. Сообщение темы проекта, целей и задач.</li><li>2. Лекция по подготовленной презентации.</li></ol>	Выбор темы исследования, постановка целей, задач.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Постановка проблемы.</li><li>2. Обоснование актуальности поставленной проблемы исследования.</li></ol>
<ol style="list-style-type: none"><li>2. Координация этапов работы учащихся по исследованию проблемы.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сбор информации.</li><li>2. Интервьюирование сверстников, взрослых.</li><li>3. Анализ данных.</li><li>4. Оформление презентации.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Оценка результативности полученных данных.</li><li>2. Определение целевой группы для проведения презентации.</li><li>3. Позиционирование своей работы.</li></ol>
<ol style="list-style-type: none"><li>3. Организация экскурсии в передвижной музей-кунсткамеру</li></ol>	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.





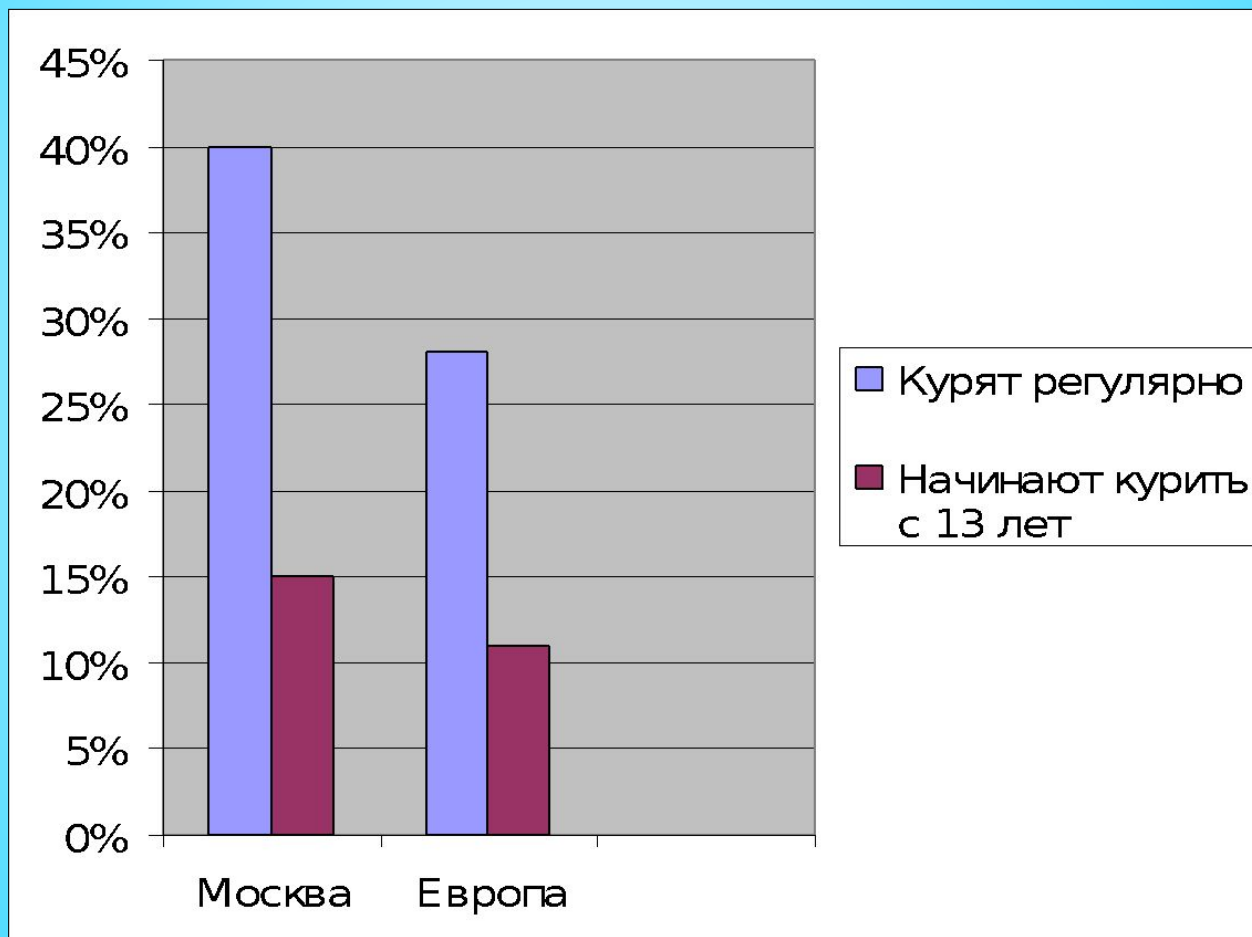
# Почему девочки начинают курить?

- 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:



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



# 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!

