МУ «ОДУ Ножай-Юртовского района»

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД № 1 ИМ. Э.С-А. МАНЦИГОВОЙ» С. ГУРЖИ-МОХК**

**НОЖАЙ-ЮРТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**(МБДОУ «Детский сад № 1 им. Э.С-А. Манциговой» с. Гуржи-Мохк)**

1. МУ «Нажи-Юьртан кIоштан ШХЬДУО»

**Муниципальни бюджетни школал хьалхарчу дешаран учреждени**

**НАЖИ-ЮЬРТАН МУНИЦИПАЛЬНИ КIОШТАН ГУЬРЖИ-МОХК ЮЬРТАН**

**«Э.С-А. МАНЦИГОВАН ЦIАРАХ ЙОЛУ БЕРИЙН БЕШ № 1»**

**(Гуьржи-Мохк юьртан МБШХЬДУ**

**«Э.С-А. Манцигован цIарах йолу берийн беш № 1»)**

**Беседа по профилактике табакокурения.**

**«Не погибай по неведению».**

с. Гуржи-Мохк – 2020 г.

**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. Место проведения: актовый зал ДЭБЦ. 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. Изготовление листовок «Мы против курения!» 6.Подведение итогов. 1.Вступительное слово ведущего.

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 вводиться 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 становиться 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 выносливость 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 заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые ГДР В. Гибал и Х. Блюмберг 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 аллергизирующем 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 относиться 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. Изготовление листовок «Мы против курения!»

**6.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 овладевании 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.***