



г. Челябинск
отряд «Лучик»

Номинация «Дыши легко»



Цели и задачи:



Цели:

- Пропаганда здорового образа жизни
- Воспитание ответственного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья как важнейшей жизненной ценности
- Обогащение подростков знаниями о негативном влиянии курения

Задачи:

- Создание условий для приобретения знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровый образ жизни
- Снижение негативных, социальных и медицинских последствий потребления табачных изделий
- Формирование навыков ведения здорового образа жизни

Обхват:

Учащиеся младших и средних школ

КОМАНДА



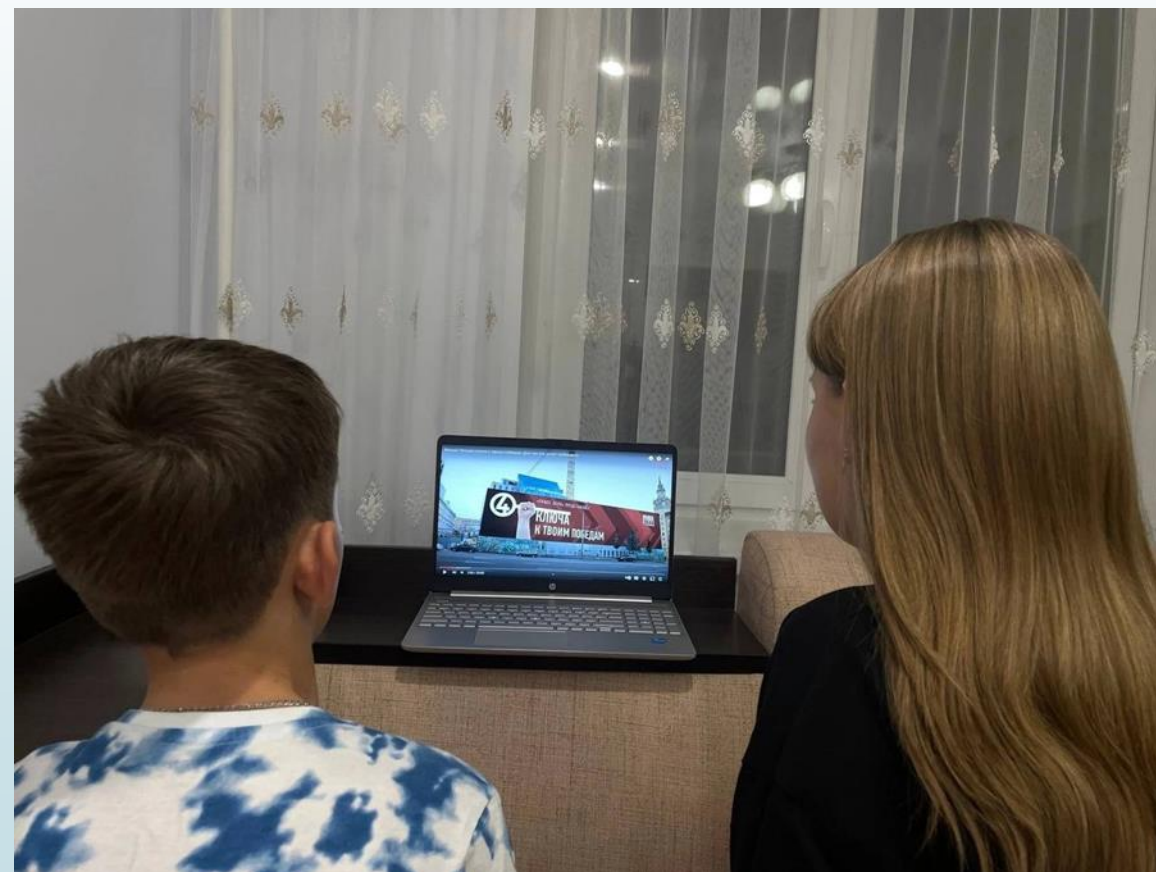
Мультфильм "Тайна едкого дыма" для параллели 5, 7 классов. Мультфильм рассказал детям с командой Познавало о угрозе здоровью человека.



Просмотр фильмов «Секреты манипуляции»



мультфильм " тайна едкого дыма" для параллели 5, 7 классов. Мультфильм рассказал детям с командой Познавало о угрозе здоровью человека.





Игра викторина "Курить - здоровью вредить", с учащимися химикобиологического класса.

Ребята разбились на команды, где в соревновательном состязании, проверили не только свои знания, но узнали очень многое.



дискуссия : "Губительная сигарета", с учащимся начальной школе. Рассказ о компонентах входящих в состав сигарет



Беседа с учащимися 5-9 классов по теме "Курение - за и против". Были подняты факты о вреде курения. Дискуссия сопровождалась демонстрацией научными фактами о вреде курения

Обсудим?

Аргументы против курения:

- Портит цвет кожи
- Придаёт жёлтый оттенок зубам
- Разрушает лёгкие
- Поражает сердце
- Снижает физическую активность
- Вызывает раковые опухоли.

Аргументы за курение:

- Успокаивает нервы
- Снимает головную боль
- Помогает сосредоточиться
- Это модно
- Помогает остаться стройным
- Помогает согреться в холод.



Онлайн викторина "Курение взгляд изнутри", в викторине приняли участие учащиеся среднего звна. П



Вредные привычки



Мы рассказывали учащимся младших классов про вредные привычки и как они влияют на наше здоровье:

- Вред алкоголя
- Вред курения



Профилактические беседы с учащимися 8 классов по теме "Мифы вокруг курения".

Что оказывается правда, а что ложь.. Эти вопросы порой нас вводят в тупик.

И вот в ходе беседы, волонтеры, с помощью доказательной теории, раскрыли мифы вокруг курения.



МИФЫ О КУРЕНИИ

31 мая – Всемирный день ОТКАЗА от ТАБАКА

Миф 1. Курение помогает расслабиться
Реальность: Да, на 15-20 минут, за счёт того, что переключает внимание на хорошо знакомые действия. Искусственно в кровь попадают вещества подобные тем, которые вырабатываются организмом в ситуациях достижения победы. Следовательно, создается видимость победы, но реальная проблема остается.

Миф 2. Курение приносит свободу
Реальность: И вместе с ней появляется материальная зависимость и возникает вопрос: «Почему так трудно бросить, если ты свободен?»

Миф 3. Курение – не зависимость: брошу если захочу
Реальность: Зачем же, в таком случае, пластырь от курения, жвачки и другие средства, помогающие курящему в борьбе с курением? Почему появились врачи, помогающие бросить курить?

Миф 4. Курение способствует похудению
Реальность: Многие полные люди курят и не худеют.

Миф 5. Курение помогает сосредоточиться и лучше учиться и работать
Реальность: В результате курения сужаются сосуды мозга, в результате чего работоспособность и успеваемость падают.

Миф 6. Курение не так вредно, как говорят
Реальность: Курение считают эксперты – одна из главных причин смертности среди взрослого населения.

Миф 7. На морозе сигарета согревает
Реальность: Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект. Однако содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление. Стоит ли так «греться», чтобы получить взамен как минимум гипертонию?

Миф 8. Курение «легких» сигарет приносит меньше вреда
Реальность: Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же перейдя на «легкие» сигареты, организм продолжает требовать определенную дозу никотина, и курящие склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол.

Миф 9. Курение – это красиво и модно
Реальность: Сейчас, в экономически развитых странах мода на курение проходит. Под действием никотина разрушается эластичный слой кожи, нарушаются обменные процессы в организме. Печальный итог – преждевременные морщины, сухая кожа, желтоватый оттенок белков глаз. Голос становится низким и хриплым, желтеют зубы, разрушается зубная эмаль, волосы выпадают, ухудшается обоняние и пропадают вкусовые ощущения, появляется сухой кашель и снижается иммунитет. Сейчас цивилизованное общество культивирует спортивный стиль, регулярные занятия физическими упражнениями. Табакокурение может помешать Вашей карьере.

Миф 10. Курение опасно только для тех, кто курит
Реальность: При анализе дыма от сгорания сигареты (вторичный дым) установлено, что в нем по сравнению с основным дымом поглощаемым курящим в 5 раз больше угарного газа, в 3 раза больше смол и никотина, в 10 раз больше аммиака. Например, никотин при курении: в 20% остается в организме курящего человека, в 25% разрушается при сгорании, в 5% остается в окурке, в 50% - уходит в воздух. 1 час в накуреном помещении равен 1 выкуреной сигарете.

СЛОМАЙ eë
пока она не сломала ТЕБЯ...

ГУ «Луганский республиканский центр здоровья» ЛНР



Курить - здоровью вредить

Мы проводили интерактивную викторину «курить – здоровью вредить»



Дальнейшее развитие проекта :

- Расширение целевой группы проекта
- Сотрудничество с домом интернатом для детей подростков



**Волонтеры
медики**