

Беседа:

«Курение и дети»

Подготовила воспитатель: Е.В.Штакина

Сосьва 2014 год

Цель: «Профилактика табакокурения»

Задачи:

1. Рассказать детям статистику курящих в разных странах.

2. Пассивное курение – что это?

3. Какие проходят государственные мероприятия по борьбе с курением.

КУРЕНИЕ И ДЕТИ

По материалам сайта www.terravizit.ru

*Природа хочет, чтобы дети были детьми,
прежде чем быть взрослыми.
(Ж.Ж. Руссо)*

В Бельгии курит 45% юношей и 44% девушек, соответственно в Швейцарии – 46 и 36%, в Греции – 54 и 46%, в Италии – 55 и 51%. Однако в Париже курящих девушек больше (66%), чем юношей (58%). В Англии родители особенно не ограничивают детей в курении, и там мальчики впервые пробуют курить в 9 лет, а девочки – в 11 лет.

В Москве курит 45%, а в Липецке – 65% подростков и юношей. Это вызывает большую тревогу. Чем моложе ребёнок, тем слабее у него защитные механизмы, тем быстрее курение разрушает его организм. У того, кто начал курить в детстве, к примеру, в 11-12 лет, можно ожидать развития к 35-40 годам сердечной недостаточности или рака лёгких.

Ты хочешь казаться взрослым. Но оттого, что некоторые твои приятели (те, кто поозорней и похуже учатся) начали курить, они не стали ни умней, ни взрослей. Так взрослыми не становятся. Неосознанно ты перенимаешь дурную привычку. А это говорит о незрелости твоего рассудка. Не торопись, парень. Обдумай всё хорошенько. Это очень для тебя важно. И помни, что дети, рано пристрастившиеся к курению, не отличаются крепким здоровьем. Они бледны, у них частые головные боли, головокружение, а также, авитаминоз (недостаток витаминов группы "С" и "В") и снижение уровня сахара в крови, важного для проявления энергии человека. Курящие дети хуже растут, слабее развиты физически. У них плохой сон и аппетит. Они нервны, раздражительны, быстрее устают, плохо запоминают новый учебный материал, неусидчивы, невнимательны и вообще хуже учатся, чем некурящие.

Как ребята втягиваются в курение?

Если бы некому было подражать, наверное, не было бы и курящих. Курит папа и старший брат, курят ребята во дворе и школе, курят учителя и кинозвезды. Это ли не соблазн? Да и неловко как-то: многие пацаны давно курят, а я ещё не пробовал. И ещё любопытство – а что это такое? Только одну затяжку... И сам не заметишь, как станешь заядлым курильщиком. Начать-то легче, чем потом бросить. Многие очень хотят, но так и не могут расстаться с этой дурной привычкой.

Первые сигареты – это и игра во взрослость, и борьба с родителями за самостоятельность и независимость, и ребячий дух бунтарства. И, конечно, это наивность глупых несмышлёнышей.

Если представить курение как бесовское наваждение (а так думали на Руси верующие люди), то курительный чёрт ловит на приманку только тех, кто по молодости лет глуп и неразумен. Вот сидит он, этот чёрт, в табачном киоске и продаёт смерть, продаёт болезни курильщиков – язву желудка, туберкулёз и рак лёгкого, бронхит, инфаркт и гангрену ног... Но только пачки сигарет так красиво оформлены и дым такой ароматный... Обычно в среднем и пожилом возрасте курить не начинают. Жизненный опыт, пришедшая с годами мудрость не дадут сделать такой глупости. Это – удел безрассудной юности. Мальчишка, не делай самой большой ошибки в жизни!

Пассивное курение

*Отцов отделяют от детей
их собственные страсти.
(Франсуа Мориак)*

Вынужденное вдыхание табачного дыма людьми некурящими, принудительная курительная повинность – это и есть так называемое пассивное курение. Порой дымит невежа среди тех, кто не курит, – в толпе людей или дома, на работе или в тамбуре переполненной электрички. Ему наплевать на тех, кто стоит рядом, – пусть это больные или старики и дети. Что ему до того, что из-за него они дышат не чистым, а грязным, отравленным воздухом. Его это

абсолютно не волнует. Только 25% дыма попадает из сигареты в лёгкие курильщика, всё остальное уходит в воздух.

Если некурящие работники находятся весь день в накурённом помещении, то за время работы они как бы выкуривают от 5 до 7 сигарет. Жёны курящих мужей (по сравнению с женами мужей некурящих) также нередко заболевают раком лёгкого или ишемической болезнью сердца. Особенно страдают дети курящих родителей. Если папа (а то и мама) курит при детях, это не что иное, как невежество. Это скудость ума и чувства, замешенная на бездуховности и тупом безразличии. И это яркий пример антивоспитания.

Дети во всем подражают родителям, считают их идеалом, слепо перенимают их повадки и привычки. С пелёнок девочка впитывает в себя облик курящей мамы, а мальчишка – курящего отца. Наблюдали вы, как малыши, взяв карандаш в рот, играют в курящих папу и маму?

К чему такие родители приучают своих детей? Как скорей "подружиться" с сигаретой? Как стать курительным наркоманом? Как прожить поменьше и в 40 лет умереть от инфаркта?

Идя по вашим стопам – а дурной пример заразителен, – ваш сынишка чуть подрастёт и тоже станет курильщиком. Это ни для кого не секрет и не вызовет сомнения – как бы само собой разумеется. Что ж – семейная традиция! Сомнение лишь в одном: с какого возраста ему разрешат открыто курить? С 16, 15 или ещё раньше? И тогда, возможно, в день рождения, радостные папа и мама подарят любимому чаду набор импортных дорогих сигарет как символ и признание взросления. Но тайком ваш мальчуган уже давно курит – лет с 10, наверное, с класса четвёртого.

Государственные мероприятия по борьбе с курением

В последние годы развернулась активная борьба с курением в Норвегии, Швеции, Финляндии, Англии, США, Канаде, Австралии. Законодательно вводятся различные ограничения на производство и продажу табачных изделий. Промышленные и торговые предприятия, нарушающие эти ограничения, платят огромные штрафы или вовсе закрываются.

В нашей стране также предпринимались попытки, направленные на борьбу с курением. Однако они не дали должного эффекта, так как проводились разрозненно, от случая к случаю и не поддерживались на государственном уровне.

Назрел момент для начала широкого движения за обеспечение здоровья населения, за изгнание из жизни общества таких социальных недугов, как алкоголизм, наркомания, токсикомания и табакокурение.

Следует законодательно закрепить определенные меры, направленные на борьбу с курением:

- категорически запретить курение (учащейся молодёжи и взрослым) в учебных и лечебных учреждениях;
- запретить курение в местах скопления людей – на транспорте, в залах ожидания, в системе общественного питания (столовые, кафе, буфеты, рестораны), в культурно-просветительских учреждениях (музеи, выставки, театры, кинотеатры, концертные залы);
- запретить рекламу табачных изделий (как и алкогольных напитков) на рекламных щитах улиц и площадей, в метро, в печати, кино и на телевидении;
- запретить продажу табачных изделий несовершеннолетним;
- оградить некурящих от вынужденного вдыхания табачного дыма;
- запретить курение на рабочих местах учреждений и предприятий;
- на каждой пачке сигарет помещать данные об уровне выхода канцерогенных смол и никотина и предупреждение Минздрава о вреде курения для здоровья;
- запретить продажу сигарет и других табачных изделий с высоким уровнем выхода смол и никотина;
- увеличить налог на продажу табачных изделий;
- ввести в учебных заведениях (школы, училища, техникумы, вузы) обязательный курс о здоровом образе жизни с включением в него тематики, связанной с курением (как и алкоголизмом, наркоманией и токсикоманией);
- развернуть широкую кампанию, начатую на государственном уровне и закреплённую законодательно, за отказ от курения, как это проводится в США, Норвегии и других цивилизованных государствах.

Тема: Осторожно, тонкий лёд! Правила поведения на льду.

Цель:

Для предупреждения несчастных случаев на водоёмах в осенне-зимний период провести с учащимися беседу по вопросам:

- Чем опасен ранний и поздний лёд?
- Каковы основные правила поведения на льду?

Ежегодно в России на воде гибнут около 20 тысяч человек. Происходит это в разное время года и по различным причинам. Нас сегодня будут интересовать правила поведения на водоёмах в осенне-зимний период.

Чем опасен ранний и поздний лёд?

Тем, что в первом случае надёжный ледяной покров еще не установился, а во втором лёд уже подвержен таянию. Наиболее опасные участки находятся в местах быстрых течений и стока теплых вод, в местах расположения ключей, впадения притоков в основное русло.

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей. Осенний лёд в период с ноября по декабрь, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Становление льда:

- Как правило, водоемы замерзают неравномерно, по частям: сначала у берега, на мелководье, в защищенных от ветра заливах, а затем уже на середине.
- На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек, в которых нет русла придонной реки, подводных ключей) лёд появляется раньше, чем на речках, где течение задерживает льдообразование.
- На одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

Основным условием безопасного пребывания человека на льду является соответствие толщины льда прилагаемой нагрузке:

- безопасная толщина льда для одного человека не менее 7 см;
- безопасная толщина льда для совершения пешей переправы 15 см и более;
- безопасная толщина льда для проезда автомобилей не менее 30 см.

Правила поведения на льду

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лёд в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лёд тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую

площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 - 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышки.

9. Убедительная просьба родителям: не отпускать детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

10. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах - алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

Это надо знать

Время безопасного пребывания человека в воде:

- при температуре воды 24°C время безопасного пребывания 7-9 часов,
- при температуре воды 5-15°C - от 3,5 часов до 4,5 часов;
- температура воды 2-3 °C оказывается смертельной для человека через 10-15 мин;
- при температуре воды минус 2°C - смерть может наступить через 5-8 мин.

Надеюсь, что эти простые правила поведения на льду смогут помочь вам избежать неприятных ситуаций.