

**21 ноября 2014 года**

**была проведена викторина**

**«Профилактика табакокурения»**

**среди учащихся 8-11 классов.**

**Цель данного мероприятия** - узнать мнение подростков и поделиться со взрослой аудиторией о проблемах ребят, научиться не только слышать, но и слушать друг друга. Совместно принимать решения и выход из сложившейся ситуации.

«Хочешь быть человеком, помоги другому» - девиз волонтерской команды «ПОКОЛЕНИЕ».

Если вам интересно, что говорят ваши дети, прочитайте и ... задумайтесь. Нам, взрослым, есть о чем подумать!

### **В ЭТОЙ ЖИЗНИ НАДО ...**

- *вести здоровый образ жизни;*
- *иметь собственное мнение;*
- *осознанно выбирать свой путь, в котором ты хочешь остаться на всю свою жизнь;*
- *вырастить сына, посадить дерево, построить дом.*

### **ПОЧЕМУ ВЗРОСЛЫЕ НЕ ХОТЯТ, ЧТОБЫ КУРИЛИ ДЕТИ?**

- *потому что курение наносит большой вред здоровью, особенно детскому;*
- *потому что взрослые задумываются о здоровье своих детей, ведь детский организм слабее, чем взрослый, и воздействие никотина может отразиться на здоровье в будущем;*
- *потому что каждый родитель хочет, чтобы их ребенок был здоров и не подвергался влиянию вредных привычек;*
- *потому что родители понимают, как это вредит здоровью их ребенка. Из-за того, что ребенок начинает курить в раннем возрасте, могут быть непоправимые последствия с его (ее) здоровьем;*

- потому что, **какие дети, такое и будущее нашей страны;**
- потому что **родители заботятся** о здоровье своих детей и не хотят, чтобы они были зависимы от вредных привычек современного мира;
- потому что **взрослые хотят** здоровых детей и внуков. Родители очень боятся последствий курения;
- потому что много последствий от курения: возникают различные заболевания, **тратятся семейный бюджет;**
- потому что **родители знают** о вреде курения и **хотят**, чтоб их дети были здоровыми.

## **В КАКИХ СЛУЧАЯХ КУРЯЩИЙ ПОДРОСТОК МОЖЕТ РЕЗКО БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

- когда **подросток поймет**, что от этого зависит его здоровье (резко ухудшилось здоровье, оттек легких, астма);
- когда **подросток уже понимает**, что из-за курения он может сократить длительность своей жизни;
- если **подросток заменит** курение физическими нагрузками (занятия в тренажерном зале, утренние пробежки, займется каким-либо спортом);
- когда **подросток поймет**, что курение несет только негативные последствия;
- когда **подросток осознает**, что ни к чему хорошему курение не приведет;
- когда подросток сам осознает, что ему это просто необходимо;
- когда родители обнаружили сигареты, зажигалки или им кто-то рассказал, и дома был серьезный разговор;
- влияние взрослых;
- влюбленность;
- запретил(а) парень (девушка);
- бросить на спор;
- когда **подростку становится стыдно** перед взрослыми;
- если **подросток поставит перед собой цель** бросить курить;
- если у подростка **появится желание** стать лучше;
- страх болезни на примере близких ему людей или знакомых;
- в случае беременности;
- если у **подростка есть** сила воли;

## **КАКИЕ ЗАКОНЫ РЕГЛАМЕНТИРУЮТ КУРЕНИЕ В НАШЕЙ СТРАНЕ ?**

- закон о запрете курения в общественных местах (на детских площадках, остановках общественного транспорта, составляется протокол и налагается штраф );

- *запрет продажи открытой продукции курения (пачки сигарет убраны с прилавков магазин или завешаны черной полотном, продажа табачных изделий лицам до 18 лет).*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – КАК ЭТОМУ НАУЧИТЬСЯ ?**

- *очень многое зависит от воспитания: если родители ведут здоровый образ жизни, то и дети тоже придерживаться правильной жизненной позиции по отношению к себе самому и по отношению к окружающему миру;*
- *прежде всего, иметь желание вести здоровый образ жизни;*
- *отказаться от вредных привычек (курение, компьютерные игры, социальные сети);*
- *развивать в себе силу воли;*
- *находиться в окружении людей, которые ведут здоровый образ жизни (поменять компании, друзей);*
- *развивать в себе хорошие привычки;*
- *заниматься физической культурой, спортом;*
- *закалять свой организм;*
- *правильно и регулярно питаться;*
- *распланировать свой день по часам;*
- *соблюдать режим;*
- *прислушиваться к мнению взрослых, к советам взрослых, советам врачей;*
- *почитать специальную литературу на данную тему;*
- **НАЧАТЬ ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА!**

## **КАКОЙ ВРЕД МОЖЕТ БЫТЬ ОТ КУРЕНИЯ?**

- *вред человеческому организму (туберкулез, импотенция, бесплодие, рахитизм, «заячья губа», хронический бронхит, язва желудка, инфаркт миокарда, инсульт, стенокардия, рак легких, онкологические заболевания, пародонтоз, спазм сосудов, подагра, эмфизема, деформация скелета);*
- *вред окружающей среде;*
- *негативное влияние на детский мозг;*
- *зависимость;*
- *курильщики стареют быстрее;*
- *снижается продолжительность жизни;*
- *рождение недоношенных, больных или даже мертвых детей;*
- *нарушение закона.*

## **ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ ?**

- *желание подражать взрослым или своим друзьям, чувство взрослости;*

- влияние окружающих его людей (друзья, компании), навязывание друзьями, влияние общества;
- курят родители либо кто-то из членов семьи;
- отсутствие собственного мнения;
- становится привычкой (зависимость);
- любопытство, интерес;
- хотят расслабиться, забыться;
- для повышения самооценки;
- проблемы в семье;
- стрессовые ситуации;
- желание попробовать то, что запрещается;
- видят в фильмах, клипах (хотя в начале показа есть и предупреждение о последствиях курения)
- незнание последствий курения, незнание законов;
- «КРУТО», «МОДНО».

### **КАКИЕ ЛЮДИ ОБЫЧНО КУРЯТ ?**

- большинство творческих людей;
- подростки, легко поддающиеся влиянию окружающих;
- курение за компанию;
- люди в депрессии; люди, которые подвержены стрессам (сильный стресс, частые стрессы);
- люди, у которых есть какие-то проблемы;
- дети из неблагополучных семей;
- желающие расслабиться;
- зависимые люди;
- морально опущенные(подавленные) люди;
- неуравновешенные люди;
- люди со слабым характером, слабой силой воли, не умеющие сказать «НЕТ»;
- подростки, которые считают, что они так круче выглядят;
- молодежь с неустойчивой психикой, не имеющие своего мнения;
- не знающие последствий курения и законов.

### **МОЖНО ЛИ КУРЕНИЕ НАЗВАТЬ ЗАВИСИМОСТЬЮ?**

- Да, так как в сигаретах содержатся вещества (никотин, другие составляющие), вызывающие зависимость;
- Конечно, курение вызывает привыкание;
- Сигареты являются психоактивными веществами (ПАВ), вызывающие психическое влечение и физическую зависимость;
- С 21 сигаретой появляется привычка употребления никотина для твоего организма;

- *это наркотическая (табачная, психологическая) зависимость.*

## **ОПАСНО ЛИ «ПАССИВНОЕ» КУРЕНИЕ ?**

- *при пассивном курении микрочастицы дыма, смолы раздражают слизистую бронхов, проникают в легкие и разрушают их. Такой «курильщик» поглощает больше вредных веществ, чем активный курильщик через сигарету.*
- *пассивное курение вреднее активного. Концентрация вредных веществ во вторичном дыме, то есть вдыхаемым находящимися рядом с курящим человеком людьми, на порядок выше тех, которые получает сам любитель табачных изделий.*
- *Очень вредно, так как даже, когда ты не куришь, ты вдыхаешь «яд».*
- *Запах табачного дыма может тоже войти в привычку, от которой потом будет потом трудно избавиться.*
- *Да. Ученые говорят, что «пассивное» курение даже более опасно, чем «активное».*
- *Опасно. Табачный дым рядом курящего человека попадает в легкие некурящего, и обратно уже не выходит.*

## **Я – ЛЮБОПЫТНЫЙ.**

### **ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО ?**

- *Хорошо, если это способ получения знаний. Любопытство должно быть жаждой обогащения и развития человека. Это познание мира и наук. Любопытство – это хорошо, если не вредит твоему здоровью и здоровью окружающих.*
- *Плохо – если твой интерес связан, например, попробовать покурить, попробовать наркотические вещества или алкоголь. Либо есть желание разузнать о чьей-то личной жизни, чтобы потом посплетничать – это явно скверно. Подростки порой не задумываются о последствиях такого любопытства.*
- *И хорошо и плохо. Любопытный человек многое пробует на себе, многое узнает, учится на своих ошибках. Но при этом он приобретает жизненный опыт, начинает думать.*

## **БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ - ЭТО ЗНАЧИТ...**

- *быть ответственным;*
- *выполнять свои обязанности;*
- *уметь принимать самостоятельные решения;*
- *иметь собственное мнение;*
- *иметь активную жизненную позицию;*
- *обладать силой воли;*
- *уметь осмысливать последствия поступков;*
- *отвечать за свои поступки;*

- *уметь постоять за себя;*
- *уметь анализировать свои поступки;*
- *показывать хороший пример младшему поколению.*

### **ЧТО ТАКОЕ КОНФОРМИЗМ ?**

- *отсутствие собственной позиции (собственного мнения), беспринципное и некритическое следование любому образцу, обладающему наибольшей силой давления (мнение большинства, признанный авторитет, традиция и т.п.);*
- *приспособленчество;*
- *пассивное принятие существующего порядка, господствующего мнения;*
- *перемена мнения (восприятия, поведения) в связи с влиянием общества;*
- *податливость человека любому течению (действию) общества, которое проявляется в изменении его поведения. Человек может резко менять свое решение на то решение, которое у большинства;*
- *изменение поведения или убеждений в результате реального или воображаемого давления группы. Есть две разновидности конформизма: уступчивость и одобрение.*

### **ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ МОДНЫМ ?**

- *найти свой стиль;*
- *бесполезно бежать за модой, за ней не угонишься;*
- *придерживаться современных стандартов;*
- *соблюдать современные тенденции быть стильным (модным, активным);*
- *быть самим собой;*
- *быть умным;*
- *помогать близким;*
- *следить за собой и своими действиями;*
- *следить за модой (носить трендовые вещи);*
- *соответствовать обществу, даже если это противоречит тебе и твоим принципам.*

### **ПРАВДА ЛИ, ЧТО УМНЫЙ УЧИТСЯ НА ЧУЖИХ ОШИБКАХ?**

- *Да. Умный человек, видя чужие ошибки, не повторяет их. Но это не значит, что умный не допустит своих ошибок.*
- *Да, но зачастую люди этого не понимают и учатся на своих ошибках.*
- *Нет. Каждый человек учится на своих ошибках, наступая на одни и те же грабли.*
- *Правда. Умный человек, прежде всего, анализирует ситуацию, поэтому допускает меньше ошибок.*
- *Умный учится на своих ошибках и на ошибках дураков. Дурак же своих ошибок не замечает.*

- *Ошибки совершают все. Умный человек учится на своих ошибках, чужих ошибок он не повторяет.*
- *Мудрые учатся на чужих ошибках, умные на своих, а дураки не замечают ни своих, ни чужих.*
- *Никто не учится на чужих ошибках, пока не испытает на себе – не узнает.*