

# В здоровом теле - здоровый дух



21.10.2019 г. в рамках социального проекта «Азбука здоровья» преподавателями Шефер Инной Эдуардовной и Петросян Гаяне «Армавирский медицинский колледж», и студентами группы ЗМА Паравян Миланией, Беспаловой Анастасией и Манучарян Элиной был проведен круглый стол в МБОУ № 6 «Быть здоровым - значит быть счастливым» в 11 классах.

Табакокурение - один из самых распространенных видов химической зависимости. Проблема курения среди молодежи, особенно девушек, вызывает тревогу. Актуальность и масштаб этой проблемы нарастают. Это прежде всего молодежная проблема, так как формирование этой зависимости происходит в подростковом и юношеском возрасте. Поставлена была цель перед учениками: осознать сложность и многоаспектность проблемы курения.

**Задачи:** развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность. Воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.

Выступление начали с цитаты О. де Бальзак: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации». Студенты колледжа старались разяснить такие основные понятия как: зависимость от курения, социальные последствия, никотин, психоактивные вещества, причина и следствие, самоутверждение, стресс, психические факторы риска. Эпиграфом нашей встречи являлись слова врача Александра Николаевича Семашко: «Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других».

Начало было активным. Студенты колледжа решили заинтересовать учеников проведением спирометрии. Естественно основной целью обследования было выявление факторов риска заболеваний органов дыхания. Результаты заинтересовали не только учеников, но и педагогический коллектив. Вызвали живой интерес и видеоролики о пагубном влиянии курения на организм человека.

Особый восторг вызвала викторина: на все вопросы получали мгновенный ответ. Это радует. Цитата из выступления студентки колледжа Манучарян Элины: «Курением Вы губите не только себя, но и близких Вам людей. Не лишайте здоровья ни в чем неповинных людей!».

По традиции мы не обошлись без стихотворения:

Я часто задаю вопрос:

Зачем нам сигареты?

Пора давать команду SOS,

Бросать привычку эту!

Ведь с каждой пачкой сигарет

Минуты жизни тают,

И это - вовсе не секрет,

Все люди это знают!

Об этом нам нельзя молчать,

Нельзя скрывать волнения,

Давайте на весь мир кричать:

«Мы все - против курения!»

Помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках.

Наука полностью опровергает многочисленные легенды и мифы о благотворном влиянии и безопасности курения. Табак является ядом, вредным и опасным в любой дозе, в любом возрасте, но особенно разрушителен в период формирования организма.

