

Министерство труда и социального развития
Краснодарского края
Государственное казённое учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Славянский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»

План-конспект
открытого воспитательного занятия по теме:
«Сигарета – женщина – ребёнок»

Модуль III (14-18 лет) «Становление»

(с применением здоровье-сберегающих технологий)



Воспитатель: Спириади Ю.Ю.

**п.Совхозный
Славянский район**

Тема: «Сигарета- женщина–ребёнок »

Цель:

- повышение уровня информированности воспитанниц по проблемам, связанными с курением;

Задачи:

- показать вредное влияние табака на женский и детский организм;
- создать предпосылки для курящих воспитанниц задуматься о последствиях этой привычки;

Наглядный материал: иллюстрации

Форма проведения: лекция

Ход.

I. Сообщение темы.

Сегодня курящая женщина стала обычным явлением. В России, согласно статистическим данным, в разных субъектах страны **курят от 15 до 40 процентов женщин**. Эти цифры пугают. Ведь курящая табак женщина наносит непоправимый вред не только собственному здоровью, но и здоровью своих детей .Тема нашего занятия «Сигарета-женщина-ребёнок».

II. Основная часть.

Сигарета по разным причинам оказывается в женских зубках – кто-то пытается пережить стресс, кто-то курит за компанию, кто-то видит в сигаретах возможность поймать вдохновение... Однако вне зависимости от причины, побудившей начать курить, **каждая из жертв табака травит свой организм** и уменьшает свои шансы быть здоровой женой и здоровой матерью.

Вред сигарет для женского организма

Женский организм биологически сильнее мужского, однако, **вред сигарет**, употребляемых дамами, намного больше, нежели у представителей сильной половины человечества. Объем легких у нас меньше, скорость метаболических процессов выше, поэтому процесс отравления организма проходит быстрее. Несколько примеров возможных осложнений,

заболеваний и дефектов у курящей матери и ее уже родившихся или пока еще потенциальных детей.

Вред сигарет и материнство.

Вред сигарет для женщин особенно велик во время беременности и вскармливания ребенка, когда формирующийся организм младенца с грудным молоком впитывает все те отравляющие вещества, которые сама мать получает в результате курения. И если организм этой матери может годами сопротивляться болезням, связанным с курением, то ребенку нечего противопоставить отраве: выкуренная матерью сигарета – это сильнейший удар по здоровью ребенка. Помните, курение и беременность – понятия нежелательные и не сочетающиеся.

Сигареты во время беременности могут повлечь за собой:

1. Косолапость ребенка.

Исследования показывают, что женщины, которые курили в пору беременности, существенно чаще рожают детей с такими прирожденными пороками как косолапость. Риск косолапости у детей, чьи матери курили в первые три месяца беременности, выше на тридцать четыре процента.

2. Ожирение ребёнка.

Долголетние исследования докторов выявили, что следствием курения женщины в пору беременности может быть диабет либо ожирение будущего ребенка. В 1958 году обследовали семнадцать тысяч новорожденных детей. Акушеры спрашивали у рожениц, употребляли они сигареты в пору беременности. Последующие исследования новорожденных производились и потом, а рожденное потомство было под медицинским надзором до тридцати трех лет. В итоге выяснилось, что у большей доли тех, чьи мамы курили перед их появлением на свет, был обнаружен диабет либо ожирение, начиная с шестнадцати лет, когда эти недомогания чрезвычайно редки. Доктора уточняют, что возможность возникновения диабета либо ожирения у подобных категорий больных на треть больше, чем у тех, чьи мамы не курили, когда пребывали в состоянии беременности.

3. Угрозу выкидыша или недоношенного ребенка.

Беременные женщины, жующие либо курящие табак, либо являющиеся пассивными курильщиками, подвержены значительному риску появления выкидышей либо рожают недоношенных детей. Такие ослабленные дети особенно неустойчивы к инфекционным недомоганиям. Женщины-

курильщицы чаще некурящих женщин страдают от бесплодия и более раннего наступления менопаузы.

4. Детские смерти, бронхиты и простудные заболевания.

Генеральный руководитель ВОЗ указала на необходимость взять под защиту права женщин и детей на безвредную окружающую сферу. Женщины во всех странах являются пассивными курильщиками, вследствие чего подвергаются основательным опасностям. Свежие данные представляют, что курение родителей повергает к учащенным случаям появления синдрома неожиданной младенческой смерти, астмы, бронхитов, простуды и воспаления легких у детей.

Ребята, сейчас мы проведем физминутку!

Проведение физминутки:

- 1. Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.*
- 2. Сидя, надо одновременно носками ног отбить: левой ногой два удара, правой – три удара. Хлопнуть в ладоши и тоже самое проделать, сменив ноги: левой – три удара, правой – два удара.*
- 3. Сидя, взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой – кончик носа.*

Вред сигарет: женское здоровье и красота.

Сильный **вред сигарет** для женщин доказан более столетия назад, ведь помимо внутренних болезней особенно ярко заметны внешние изменения: желтеют зубы, ослабевают волосы, кожа приобретает болезненный оттенок – женщина дряхлеет и старится раньше времени.

Многие женщины обманывают себя, думая, что курение "легких" сигареток причиняет незначительный вред организму. Большинство женщин поясняют курение "легких" сигареток уверенностью в том, что они меньше вредоносны для здоровья. Но медики давно доказали, что следствия от курения "легкого" табака не менее обстоятельны. Более того, "легкий" табак можно даже наречь более опасным, поскольку, при характеристике "легкие" люди меньше ограничивают себя в курении и вследствие курят больше. Каждая сигарета - "легкие", "особенные" и прочие - сокращают жизнь курящего.

Все врачи в один голос предостерегают женщин от курения, но не все слышат эти предостережения, не все принимают их всерьез, полагая, что одна сигарета в день не может навредить вам и малышу. Одна сигарета в месяц уже может оказаться фатальной.

III. Итог.

О чём сегодня говорили? Что нового для себя узнали?

Ещё раз обращаю ваше внимание на тот факт, что **вред сигарет** для женщин невозможно компенсировать лечением и уходом, можно только бросить курить. ***Ваше здоровье и здоровье вашего ребенка – в ваших руках!***