

Проект «Не курите, я хочу быть здоровым»



Протасова Е.В.
инструктор по физической культуре
МДОУ д/с № 135 г. Ярославль

Цель проекта:

формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей к употреблению табачной продукции.



Первый этапы проекта

Подготовительный.

Цель: сформировать у детей представление о ЗОЖ и вреде курения.



Родительское собрание.

Тема: «Семья и пассивное курение».

Цели:

- ❖ познакомить родителей с темой проекта
- ❖ привлечь внимание родителей к данной проблеме
- ❖ попросить родителей быть активными помощниками во время работы над проектом.



Анкетирование родителей: «Причины курения и способы борьбы с ним».

Листовка «А знаете ли вы, что...»
(статистика по данным Всемирной организации здравоохранения)



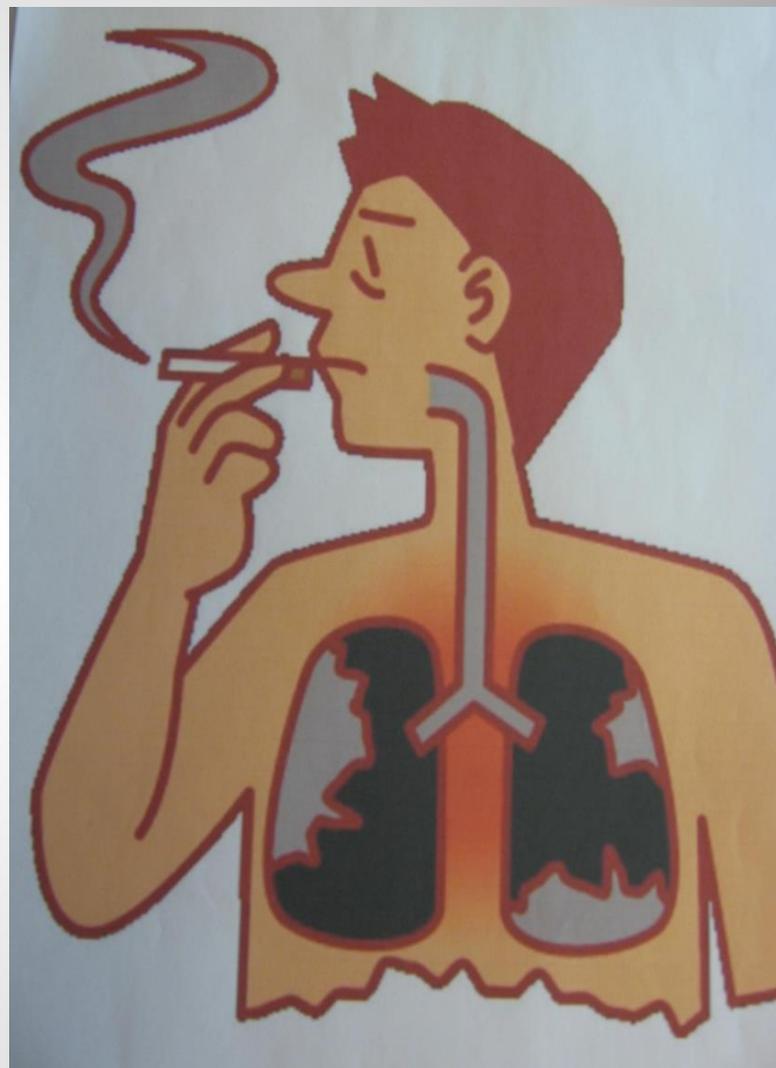
Работа с детьми в группе:

Беседа о влиянии ЗОЖ на здоровье человека (чем отличается здоровье курящих людей, от здоровья тех, кто соблюдает ЗОЖ)

Беседа о вредных привычках («Курение – это вред или польза»).



Рассмотрение **макета**
внутренних органов
человека.



Рассмотрение составных частей папиросы.



Второй этап проекта

Разработка плана совместных действий.

Цели:

- Показать детям зависимость состояния здоровья от наличия или отсутствия привычки курить.
- Создать копилку «Вред курения» (наглядный материал, а так же советы и способы борьбы с курением)

Постановка трех вопросов:

- 1) Что мы знаем? (курение вредит здоровью)
- 2) Что мы хотим узнать? (как уберечь свое здоровье)
- 3) Что нужно делать, для того чтобы узнать? (уметь распознавать опасные ситуации и говорить «нет» если это вредит здоровью)



Копилка «Вред курения»:

- Наглядный материал
(картинки с изображением курящих людей и реклама табачных изделий)
- Советы и способы борьбы с курением



Этикетки от папирос



Третий этап проекта

Реализация.

Цели:

- Ознакомить детей со способами борьбы с курением.
- Составить картотеку релаксационных и дыхательных упражнений.
- Научить детей способам снятия стресса, избавления от гнева и агрессивности, навыкам противостоять и говорить «нет» вредным привычкам.

Деятельность с детьми:

Занятия с инструктором по физической культуре:
«Основные части тела», «Чудо нос», «Я и движения»,
«Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет»
Спортивные **игры, эстафеты, конкурсы.**

Занятия с воспитателем:

«Курение – дань моде, привычка или болезнь?»

Беседа «Курение: за или против?»

Сценки: «Не кури», «Кафе Улыбка»

Мини-тренинг «Дышу и расслабляюсь»

Чтение художественной литературы.

Проведение опытов (приятные, неприятные запахи).

Художественная литература

Притча «Кто самый главный в человеке?»»

**Рассказ С.Михалкова
«Как медведь трубку нашёл»»**



Обсуждение с детьми ситуаций и способов выхода из них



Консультации с родителями

- Действие никотина.
- Будем красивыми.
- Табак и ЗОЖ несовместимы.
- О вреде курение для организма женщины.



Четвертый этапы проекта

Заключительный.

Цели:

- Закрепить знания о вреде курения и способах борьбы и отказа от курения;
- Донести до сознания взрослых и детей, что курение вредит здоровью.

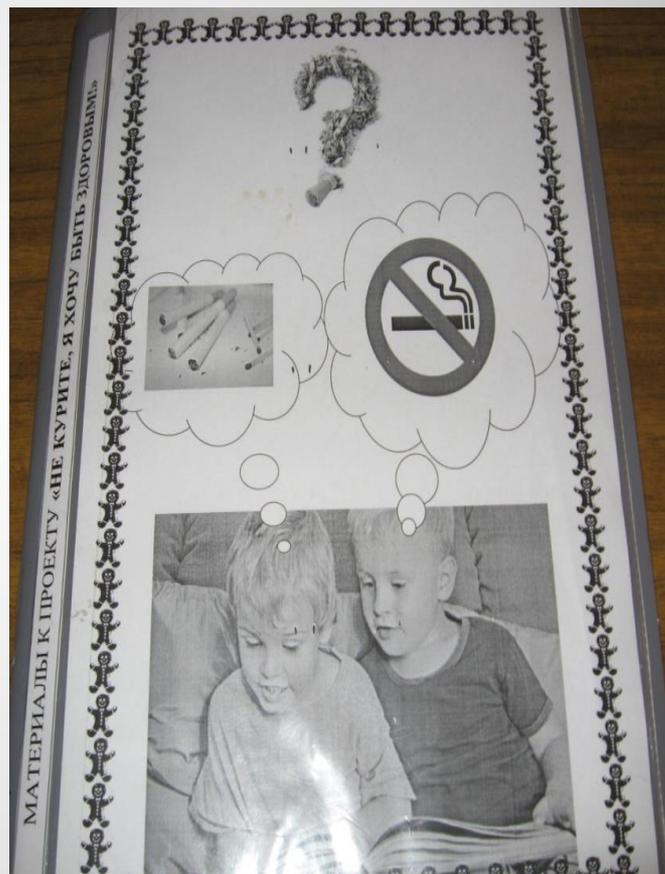


Продукты деятельности

Советы взрослых –
«Что нужно делать,
чтобы не курить?»»

Совместные **рассказы**,
как защититься от курения
и о пользе ЗОЖ.

Картотека дыхательных
и релаксационных
упражнений,
подвижных игр.



Причины – «Почему люди курят»

Наглядная информация – «Курение вредит здоровью»

Информация о
вреде курения

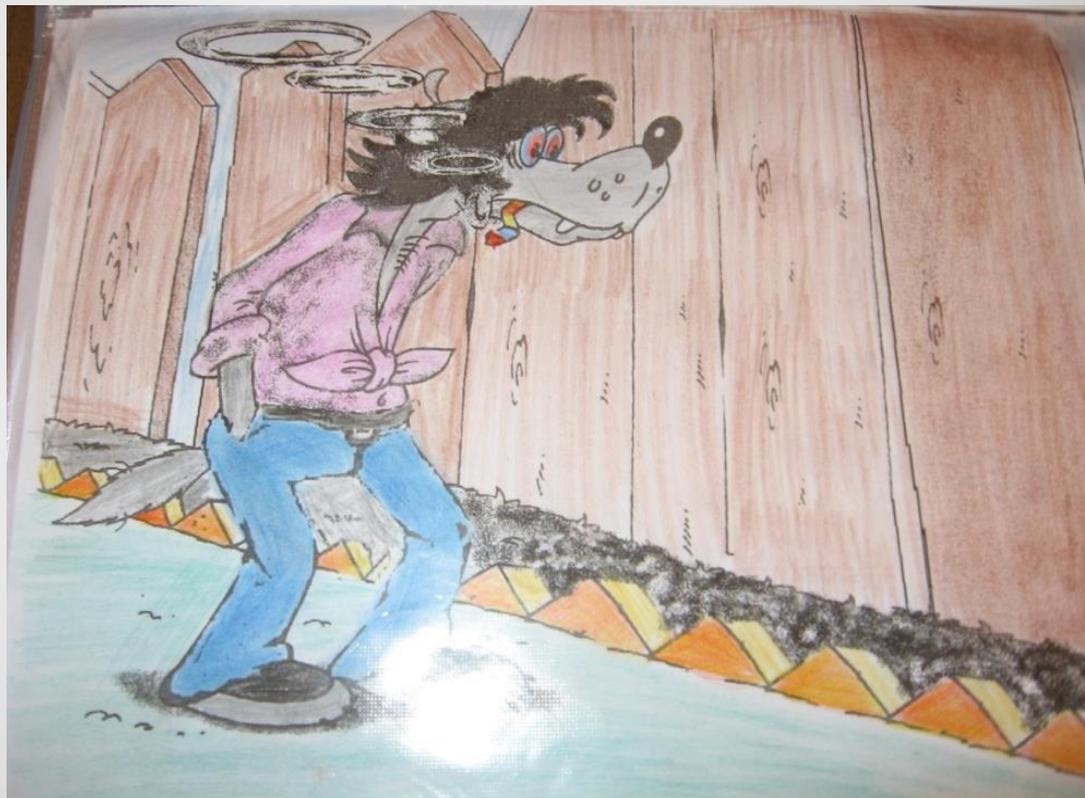


Продукты деятельности детей:

Антиреклама курения



Рисунки детей о борьбе с сигаретой



Рисунки детей о борьбе с сигаретой



Модель «Вредная сигарета»



Продукты деятельности родителей:



Стенгазета
«Курение сжигает
тебя изнутри»

Рисунки и плакаты
по теме проекта.

Антиреклама курения



Результаты проектной деятельности.

Повышение уровня детских компетентностей в разных областях развития.

Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.

Отрицательное отношение к вредным привычкам.



Плакат
«Где вы?»



Результаты проектной деятельности.

Воплощение детских замыслов в реальные творческие продукты.
(рисунки, плакаты и т. д.)

Использование продуктов детского творчества в образовательной среде.



Результаты проектной деятельности

Серьезное отношения родителей к проблеме курения.

Стремление вести ЗОЖ

беречь свое здоровье, здоровье своих детей и окружающих людей.

Результаты анкетирования:

Вопрос: Хотите ли вы вести ЗОЖ?

Ответ: Да – 92% (учитывая, что 40% родителей курят)

Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»





ПАПА, МАМА, Я



ЧТОБЫ СИЛЬНЫМ БЫТЬ И ЛОВКИМ,
ПРИСТУПАЕМ К ТРЕНИРОВКЕ!



Результаты проектной деятельности

Дым, уносящий здоровье...

Как показали исследования, знакомство с сигаретой в 17 случаях из ста происходит в 8-9 лет. Для привыкания к курению приходится на подростковый и юношеский возраст. Согласно исследованиям ВОЗ, если подросток выкурит хотя бы 2 сигареты, то в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь!

Никотино курение может стать причиной выкидышей и преждевременных родов.

Во время беременности каждая заглавка сигаретной утрона для ее ребенка. Никотин проникает даже через плацентарный барьер и накапливается в организме плода. Условно, выходящая в кровь плацента становится даже вынос, чем в организме матери.

У детей, матери, которые курят во время беременности, меньше размеры головы, что нервно способствует и задержки развития головного мозга. Незарожденный, привыкший к никотину еще до рождения и теперь его не покидающий, плохо спит, беспокойно, у него снижается аппетит, наблюдается диспепсические расстройства. Со временем выявляются различные врожденные пороки, дети отстают в развитии, чаще болеют.

Сигареты в доме, где взрослые курят, легкодоступны детям. Беспечно приучать ребенка к здоровому образу жизни, если родители сами не могут справиться со своим пристрастием к курению.

Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, вызывает снижение уровня гемоглобина. А у некоторых детей – развитие бронхальной астмы и других аллергических заболеваний.



Материал подготовлен
инструктором физкультуры Врохсва Е.В.
педагогом-психологом Саидовой Т.В.



Привлечение внимания сотрудников детского сада к обсуждаемой проблеме



**ПРОЕКТ О КУРЕНИИ – СЕРЬЕЗНАЯ ТЕМА.
БЕРИТЕСЬ, ТВОРИТЕ, ДЕРЗАЙТЕ УМЕЛО!
ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ В РАБОТЕ ВСЕМ ВАМ!
СПАСИТЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ, ПАП И МАМ!**

Благодарю за внимание

