

Игра «Быть здоровым – здорово!», посвященная Международному Дню отказа от курения.

Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически, и практически жизненно необходимо. Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных среди населения, особенно молодежи. Быть здоровым стало модно и престижно.

Ежегодно, каждый третий четверг ноября отмечается Всемирный День отказа от курения.



17 октября 2022 года для учащихся филиала Костромского автодорожного колледжа прошла профилактическая беседа «Быть здоровым - здорово!». Присутствующие узнали о том, что курящий человек приносит вред не только себе, но и окружающим. Тем самым некурящие люди становятся «пассивными курильщиками».

Самые активные студенты, разделившись на 2 команды, вспоминали пословицы и поговорки о здоровом образе жизни, отгадывали загадки, вспоминали известных спортсменов.

Во второй части мероприятия подростки рисовали портрет зависимого человека (от табака, алкоголя, наркотиков), дали ему краткую характеристику. Но больше всего ребятам понравилось задание «Я журналист». Участники команд представили, что они редакторы молодежного журнала. Получив письма от подростков с просьбой о помощи,

ребята с большим интересом отвечали на письма и давали советы, способные разрешить возникшую проблему.

Пропаганду о вреде курения необходимо начинать с младшего возраста, используя для этого все средства (беседы, лекции, кинофильмы, плакаты и т.п.). В беседе использовалась презентация «Время с пользой», чтобы ребята наглядно смогли сделать правильный выбор в пользу здорового образа жизни. После просмотра состоялось обсуждение фильма и вручение буклетов, которые призывали отказаться от пагубной привычки, не отравлять свой организм и не портить здоровье окружающих.

Для информационной поддержки мероприятия были разработаны и изготовлены буклеты «Я выбираю ЗОЖ!», «Секрет твоего успеха» и др.



Главный вывод, который, как мы надеемся, сделали ребята – надо жить интересно, получая удовольствие от здорового образа жизни, общения друг с другом, тогда и потребности в искусственных заменителях счастья не будет.

Юлия Дружинина, специалист РМСЦ «Олимп».