

Понедельник, 02.12.2024.

Пятиминутка о профилактике употребления никотинсодержащей продукции.

https://cppp.rcoedu.ru/video_prof/6_protiv_kureniya.mp4

Текст для учителя:

Сегодня мы поговорим о важной теме — профилактике употребления никотинсодержащей продукции, включая кальяны, сигареты, вейпы и айкосы. В современном мире всё чаще молодёжь сталкивается с рекламой и популяризацией этих продуктов, и критически важно понимать, какие последствия могут быть связаны с их употреблением.

Никотин — это мощное вещество, которое не только вызывает физическую зависимость, но и может иметь негативное влияние на здоровье. Употребление никотинсодержащих продуктов связано с риском развития различных заболеваний, включая болезни сердца, легких и рак. Особенно это касается молодого организма, который продолжает развиваться — никотин может повлиять на ваш мозг, формируя зависимость и ухудшая когнитивные функции.

Многие из нас могут считать, что кальян менее вреден, чем традиционные сигареты, но это не так. Дым, образуемый при курении кальяна, может содержать токсичные вещества, и с ним также поступает никотин и другие вредные компоненты. Кроме того, вейпы и айкосы, которые позиционируются как «безникотиновые» или «менее вредные», тоже не лишены риска для здоровья.

Выбор в пользу здорового образа жизни и отказ от никотина — это важный шаг к вашему будущему. Главное, чтобы каждый из вас делал осознанный выбор, основываясь на фактах, а не на популярном мнении.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему важно знать правду о кальянах и вейпах, несмотря на их популярность среди молодежи?
2. Как зависимость от никотина может повлиять на вашу жизнь и здоровье в будущем?
3. Какие эффективные способы борьбы со стрессом и поиском удовольствия вы можете предложить, не прибегая к курению?
4. Как вы можете поддерживать своих друзей и знакомых, чтобы они не начали курить?