



## Beseda na tému „Povedz nie fajčeniu“

### Program:

- 1) Úvod.
- 2) Oboznámenie žiakov s pojmom Fajčenie
- 3) Prečo ľudia a deti fajčia
- 4) Fajčenie ako droga
- 5) Dôsledky fajčenia a choroby z fajčenia
- 6) Motivačné dôvody prestať alebo nezačať fajčiť
- 7) Vyplnenie dotazníka
- 8) Záver

V mesiaci marec sa v triedach 5. a 8. ročníka uskutočnila beseda na prevenciu proti fajčeniu pod názvom „Povedz nie fajčeniu!“ Cieľom nášho stretnutia bolo dozvedieť sa nielen o dosledkoch, ktoré fajčenie spôsobuje, ale zároveň dať možnosť rozhodnúť sa tým, ktorí o začatí fajčenia len uvažujú. V úvode hodiny sme sa oboznámili s pojmom fajčenie a porozprávali sme sa so žiakmi o ich skúsenostiach z fajčenia, či už v rodine, blízkeho okolia, alebo z televízie a časopisov.



Našou besedou sme chceli nielen poučiť žiakov o rôznych faktoch týkajúcich sa závislosti od cigariet, ale zároveň aj dokázať, že napriek tomu, že fajčenie je v očiach mládeže skvelým spôsobom ako zapadnúť do partie, alebo sa trocha vytrhnúť pred rovesníkmi, je to droga, ktorá pomaly a potichu zožiera človeka zvnútra aj zvonku.



Z ich reakcií bolo vidieť, že fajčenie nie je pre nich cudzia téma. **Fajčenie** je vdychovanie a vydychovanie dymu z tlejúceho tabaku, ktoré má znaky naučeného správania s fyzickými, psychickými a spoločenskými zážitkami. Keďže je dôležité vedieť, odkiaľ tabak pochádza a kedy vlastne ľudstvo začalo fajčiť, v našej besede sme predstavili aj stručnú históriu tabaku.



Použili sme na ukážku škatuľky od cigariet a čítali sme si upozornenia na obale, ktoré má varovať fajčiarov pred ťažkými chorobami. Samozrejme, povedali sme si aj veľa informácií o zdravotných rizikách, ktoré fajčiarom hrozia. Viedli sme veľmi bohatú diskusiu, prečo začína fajčiť mládež ale aj deti a upozornili sme ich na vážne dôsledky z fajčenia. Dôraz sme kládli na nebezpečie fajčenia pre deti a tehotné ženy.



Motivovali sme ich zdravotnými dôsledkami – choroby srdca, infarkt, rakovina pľúc, ústnej dutiny a vnútorných orgánov, estetickými dôsledkami – žltnutie zubov, prstov, páchnuce oblečenie, vypadávanie vlasov, tvorba vrások a ekonomickými dôvodami – ušetríme peniaze. Ťažisko témy bolo poukázať na fajčenie, ako na drogu – závislosť a ochorenie, ktoré treba liečiť. Venovali sme sa aj spôsobom a radám ako sa závislosti zbaviť.



V závere hodiny sme vyplňovali dotazník na upevnenie poznatkov a posilnili sme tak ich rozhodnutie nefajčiť. Triede sme odovzdali tzv. Doslov, ktorý je motivujúcim mementom a upozornením pre tých, ktorí sa ešte tak nerozhodli, že fajčenie je návykové, nemoderné a zdraviu veľmi škodlivé.

Dúfame, že informácie z tejto besedy odradili našich žiakov od pokušenia „potiahnuť si“. Možno sa nám podarilo presvedčiť žiakov - fajčiarov, aby obmedzili príjem nikotínu, alebo s fajčením úplne prestali. Každopádne veríme, že nami zhromaždené a odovzdané informácie v tejto besede budú užitočné pre mnohých žiakov.

Účastníci besedy: Mgr. Mária Bindasová školský špeciálny pedagóg  
Bc. Marta Goroľová asistent učiteľa  
Žiaci 5. A, 5. B, 5.D a 8.C triedy