« »

 Минакова

 Тамара Александровна

  **Цели данного внеклассного мероприятия**:

1) показать детям опасность табако курения, которое губит здоровье людей;

2) формирование представлений о здоровом образе жизни;

3) продолжить воспитание осознанного негативного отношения к этому социальному злу; вырабатывать твёрдую позицию каждого к этой проблеме

4)в игровой форме познакомить учащихся с историей возникновения табака, его отрицательным воздействием на организм человека;

5)показать на материале представления, какое пагубное действие оказывает никотин на здоровье человека и как можно избавиться от этого дурмана; какие заболевания могут быть у детей, рожденных от отцов и матерей, которые курят.

6)рассказать учащимся о вреде курения;

7) обсудить проблемы, которые возникают у курящих людей;

8) попытаться убедить учащихся, что курение опасно для здоровья именно в подростковом возрасте.

9) Коррекция мышления на основе аналитико-синтетической деятельности.

Задачи:

Образовательная задача  – углубление знаний, представлений учащихся о вреде курения для детского организма; формировать понятие «здоровый образ жизни»;

развивающая  задача – формирование навыков публичного выступления, выразительного чтения, коммуникативных навыков; развитие мышления, памяти; развитие творческих возможностей детей;

воспитательная задача  – воспитание бережного отношения к собственному здоровью, к окружающей среде; воспитывать неприязнь к вредным привычкам; воспитание патриотизма.

 Предварительная работа:
•    Изучение строения внутренних органов человека на уроках естествознания и классных занятиях.
•    Словарная работа.
•    Проведение анкетирования среди старших классов по теме «Курение и мы». (Приложение)

**Ожидаемые результаты:**

1) Уменьшение числа курящих, больных детей и уменьшение пропусков занятий по болезни.

2) Рост интереса учащихся к учёбе.

3) Укрепление дисциплины ученического коллектива.

4) Увеличение числа желающих заниматься в спортивных секциях и кружках.

Оборудование:

Плакат с высказыванием О. де Бальзака о курении, карикатуры, рисунки о вреде курения, плакаты .«Внутренние органы человека», Дыхательная система человека», указка, костюм Сигареты, проектор и экран, мультфильм «Курение и дети», записи песен А.Пугачёвой «Брось сигарету», «Этот мир».

Табак приносит вред телу,
Разрушает разум, отупляет
целые нации.

О. Де Бальзак

Вступительное слово учителя:

 Здоровье человека – самая важная жизненная ценность каждого человека и всего общества. В настоящее время во всём мире среди проблем, стоящих перед обществом, является курение. Современная молодежь подвержена табакокурению: по данным ВОЗ, примерно 30% молодежи в возрасте от 15 до 18 лет курит. Такие молодые курильщики, скорее всего, продолжат курить и во взрослом возрасте.

К сожалению, курить начинают даже в детстве (7-9 лет), поэтому привитие младшим школьникам элементов здорового образа жизни, умения отказаться от предложенной сигареты является весьма актуальной проблемой. Так как желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физической культуры, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения. Ибо хорошо известно, что красота и здоровье обратно пропорциональны распространённости курения.

Нам предстоит трудный разговор о коварном враге человечества – никотине. Вы, наверно, не раз слышали о вреде курения. Сегодня на нашем занятии мы поговорим об этой несерьезной забаве. Узнаем из истории табака, как он попал в Европу, какой вред здоровью приносит эта вредная привычка.

Презентация к мероприятию

 (приложение )

Ход мероприятия

I.Вступительное слово учителя

1. Наше здоровье – в наших руках.

 Словарь терминов.

Алкоголизм - тяжелое хроническое заболевание, вызываемое постоянным употреблением спиртных напитков и характеризующееся зависимостью человека от алкоголя.

Здоровье - нормальная деятельность организма, его физическое и психическое благополучие.

Курение - втягивание в себя дыма тлеющих растительных продуктов.

Наркомания - болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, приводящая к тяжелым нарушениям функций организма.

Спорт - составная часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнением и комплексам.

Откуда появился табак (Выступления учащихся.)

1. Впервые с табаком познакомились члены команды Колумба, когда высадились на одном из островов Америки

2. Первым завез семена табака в Испанию европеец Гонзало де Овиедо.

3. Во все юго-восточные страны табак проник из Австрии и Германии.

4. В конце XVI столетия английские торговцы привезли табак в Россию

Историческая справка.

История приобщения европейцев к курению началась так. Давайте выясним название страны, в которой впервые появился табак

Слайд

Задание 1. Расшифруйте название страны, в которой впервые появился табак.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| -5 | -4 | -25 | 78 | -43 | -12 | 25 |
|   |   |   |   |   |   |   |

И -45-(-2)

А 30+(-35)

Е -12-13

К 144÷(-12)

Р -13·(-6)

М -0,5-3,5

А 6-(- 19)

Задание 2 . Кто первый нашел табак?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| -43 | 20 | -9 | 3 | -25 | 72 |
|   |   |   |   |   |   |

М 125÷(-5)

О 26+(-6)

К -35+(-9)

У -17+30

Б -12·(-6)

Л -17-(-8)

Слайд

Действительно, табак родом из Америки. 12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостя сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение, «петум» - так они его называли.

После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда во все уголки земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака – привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск.

Против: Царь Михаил Федорович вел жесткую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали носы, уши, ссылали в дальние города.

За: А вот Петр I стал внедрять Табакокурение : по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов. Табак считали успокаивающим средством. Табачные листья использовались как лечебное вещество.

Медицинская справка.

Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настойки, капель, пилюль, экстрактов) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью.

С каждым днем наука предоставляет нам все большую информацию о вреде табака. Это – травянистое растение с довольно красивыми цветами. В мире насчитывается довольно много видов табака. А, сколько их, нам сейчас предстоит выяснить.

Слайд

Задание 1  . Сколько насчитывается видов табака? (Шестьдесят видов табака).

22·15

Задание 2 . Во скольких странах выращивают табак? (В 120 странах).

92+39

Действительно, в мире насчитывается более 60 видов табака. И выращивают его в 120 странах. Курение – это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду. Смертельная доза никотина (слай)

1 мг на 1 кг массы тела (взрослого)

50-70 мг для подростка

Слайд

Задание 1 . Сколько нужно выкурить сигарет взрослому человеку массой 96 кг, чтобы получить смертельную дозу никотина? (Если от одной выкуренной сигареты в организм поступает 3 мг.)

 32 сигареты

Задание 2 . Сколько нужно выкурить сигарет взрослому человеку массой 75 кг, чтобы получить смертельную дозу никотина? (Если от одной выкуренной сигареты в организм поступает 3 мг.)

25 сигарет

Все органы человеческого тела страдают от табака. Сколько ядовитых веществ, содержится в табаке, мы сейчас найдем.

Слайд

Задание 3. Сколько ядовитых веществ содержится в табаке? (1200 ядовитых веществ)

1 задание. Найдите среднее арифметическое чисел: 1560, 500, 780, 1920, 1440, 1000.

2 задание. Найдите среднее арифметическое чисел:710, 2450, 1060, 390, 850, 1740.

Мы выяснили, что в табаке содержится 1200 яд. Веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы (слайд 10, 11, 12).

Доказано, что 75% тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми. Основной яд, который попадает в организм при курении, - никотин. Он повышает частоту пульса, артериальное давление, концентрацию сахара в крови, способствует более легкой возбудимости коры головного мозга, расслабляет периферические мышцы и снижает периферический кровоток. 90% рака легких наблюдается у курильщиков. До 95% заболевших раком легких умирают в течение 5 лет. Никотин – это смертельный яд, большинство существующих способов лечения от курения эффективно лишь в 50% случаев.

Последствия курения для организма человека:

Сердечно-сосудистая система: поражение сосудов сердца и периферических сосудов. Остановка сердца, спазм сосудов, поражение сосудов головного мозга.

Дыхательная система: хроническое воспаление бронхов, воспаление легких, эмфизема (неспособность свободно дышать).

локализация опухолей: легкие, гортань, полость рта, пищевод, мочевой пузырь, поджелудочная железа, желудок.

Желудочно-кишечный тракт: острое воспаление желудка, язвенная болезнь.

Появление морщин, серый цвет лица ,не приятный запах изо рта, разрушение зубов

Разминка.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 задание | 2 задание |
| 1. Курение – это скрытая…..Болезнь,Наркомания,Привычка,Кинокамера. | 1. Курение – это частые болезни и преждевременная ….Старость,Смерть,Молодость,Получка. |
| 2. При курении в организм человека попадает вредных веществ около:30,10,5,2. | 2. Через сколько секунд после первой затяжки яд – никотин поступит в мозг?7 секунд,10 секунд,20 секунд,1 секунда. |
| 3. Болезнь заядлых курильщиков:Насморк,Грипп,Бронхит,Кашель. | 3. Что поражается у курильщиков, прежде всего?Печень,ЛегкиеСердцепочки |

 А сейчас проведём игры.

Игра на знакомство.

Цель: создание доброжелательной, непринуждённой обстановки.
Детям предлагается назвать своё имя, а затем на первую букву своего имени сказать качество, которое нравится в людях.

2. Учащимся предлагается узнать о теме занятия, предварительно разгадав шифровку: Коррекционное упражнение на развитие анализа и синтеза.
Курить – здоровью вредить.



3.Упражнение на классификацию.
На доске пишутся слова:
МАЛОДУШИЕ, ЗЛОБНОСТЬ, ЗАВИСТЬ, ЭГОИЗМ, ТРУСОСТЬ, ВОЛЯ, ГРУБОСТЬ, ВЫДЕРЖКА, СТЫДЛИВОСТЬ, МУЖЕСТВО.
Первое задание: Из перечня слов найти качества, которые способствуют укреплению здоровья.
Второе задание : Какие качества мешают укреплению здоровья.

Анекдот.

Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».
Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:
- А почему стариком не будешь?
- Потому, что до старости не доживёшь.
- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ведь ходить будешь.
- А почему вор в дом не залезет?
- потому что всю ночь будешь кашлять…

Наказывают ли за курение?

 1.В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курением. Оно было запрещено под страхом смертной казни.

В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы.

 2. В Турции курение запрещалось законами Корана.

 3. В Персии курильщикам отрезали носы и губы.

 4. В наше время издаются законы о запретах на курение в общественных местах (знакомство с Законом РБ об ограничении табакокурения)

 Как табак действует на организм?

Выступления учащихся

1. Рак легких.

2. Бронхит.

3. Язва желудка.

4. Неполноценное потомство.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, - ты ошибаешься. Посмотри внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на ее голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной интоксикации. Некоторые считают, что сигарета придает девушки элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность.
Из-за курения происходит ухудшение памяти, внимания, повышение утомляемости зрения, снижение слуха и скорости чтения. Курение способствует заболеванию раком лёгких, гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, почек.

Немного из истории курения.
Курение табака зародилось с незапамятных времён, до нашей эры.
Курили индейцы в Америке, индусы в Индии, японцы, корейцы и т.д.
    Появление табака в Европе связано с открытием Колумбом Америки.
Индейцы вначале курили дикий табак, чтобы отгонять москитов. Чувствуя одурманивающее действие табачного дыма, стали приписывать ему волшебные свойства и курить табак во время религиозных церемоний.
    Постепенно они привыкли к нему, курение стало доставлять им удовольствие. В знак приветствия и выражения дружбы они стали угощать Колумба и его матросов табаком.
     Первые затяжки вызывали у матросов неприятные ощущения, но они не могли ударить лицом в грязь и продолжали мужественно курить, затем привыкли.
    Но, по возвращению в Европу, запасы сушёных листьев быстро истощились, и новых курильщиков не появилось. После второго посещения в 1496 году Америки Колумбом курение стало быстро распространяться, так как в этот раз в Европу были завезены семена табака. Сначала стали выращивать табак в Испании, затем во Франции, Англии.
     К концу 18 века не осталось ни одного государства, куда бы ни проник табак. На Руси табак появился только в середине 16 века во времена Ивана Грозного, его завезли английские купцы.
    Особенное распространение получило курение табака при Алексее Михайловиче, он повелел продавать табак в царёвых лавках с пользой для казны.
    Большому распространению курения на Руси способствовал Пётр 1, пристрастившийся к нему в свою бытность в Голландии. Так постепенно все народы стали курить. Произошло это потому, что в состав табака входят вещества, способные вызвать зависимость от него. Человек теряет власть над собой и своими поступками. Теперь приходится бороться с этим злом. Так 15 ноября – назван международным днём отказа от курения.

А теперь проведём небольшой опыт.

Оборудование опыта:
Пластиковая бутылка с крышкой.
Резиновая трубка длиной 5 см
Ватные шарики
Пластилин
Сигарета, лучше без фильтра.
Спички.

В крышке пластиковой бутылки проделать отверстие размером с диаметр трубки. Вставить трубку и замазать щель пластилином. В один конец трубки вставить ватный шарик, в другой – сигарету. Завернуть крышку. На дно бутылки положить ватные шарики.
Демонстрационный прибор готов.
Сжав бутылку, выдавив из неё часть воздуха. Зажечь сигарету и начать равномерно ослаблять давление на бутылку. Сигарета начинает дымиться.
«Выкурив» таким образом, сигарету, обратите внимание, что вата изменила цвет, концы трубки стали коричневатыми.
Как, по-вашему, мнению, выглядят лёгкие курильщика?
Подумайте, почему вы больше кашляете в комнате, в которой курят?
Да потому, что вы некоторым образом тоже участвуете в курении. Это так называемое пассивное курение, или вынужденное курение, и есть сведения, что пассивное курение может стать причиной заболеваний дыхательной системы. Если вы живёте с курящими людьми в одном доме, то невольно становитесь соучастником процесса курения. Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым и/или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома – страдают родственники, если в общественном месте или на работе – токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих.

Курение – это не только вредная привычка. Это в некоторых случаях административное нарушение. Согласно статье 18.1 Кодекса об административной ответственности – курение табака в общественных местах , (в городском и пригородном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях, организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением специально отведенных для этого мест) влечет за собой предупреждение или штраф в размере 1\10 до 1\3 минимального размера оплаты труда? Почему на ваш взгляд курение в перечисленных организациях запрещено?

Ответ детей: Потому, что это не только неприятно, но и вредно для окружающих. Особенно в организациях здравоохранения, где находятся больные люди, в образовательных учреждениях – где дети.

Итог занятия.

- Здравствуйте, уважаемые гости. Если мы говорим здравствуйте, то мы желаем здоровья. Вот сегодня мы собрались для обсуждения темы «курение или здоровье -  выбирайте сами!». Мы хотим показать вам небольшое представление. и если после него хотя бы один курящий человек решит расстаться с сигаретой, мы будем считать, что наш труд не пропал даром.

Звучит мелодия «Огней так много золотых на улице Саратова»; участники поют переделанный текст этой песни.

1.        Огней так много золотых

на островах Америки.

Колумб открыл их нам на грех,

но мы же не бездельники.

2.        Табак завез он нам давно,

и все мы здесь отравлены.

Мы погибаем от него,

совсем им одурманены.

3.        Куда ни глянь- везде табак.

как от него избавится?

Не стану ни за что курить,

мне это так не нравится!

«Рекламная пауза»

Частушки.

Коля, Коля, не кури:

вредно для здоровья!

лучше пей ты каждый день

молоко коровье.

 Говорили, говорили.

Чтоб мальчишки не курили

А Андрюшка за углом

 Подавился табаком.

Каждый день у нас Денис

курит по полпачки.

Лучше ел бы мальчик наш

леденцы на палочке.

  Никотин – здоровью враг,

учат детей в школе.

 Дома папа курит так,

  что взвоешь поневоле.

Никотином травим всех,

тех, кто с нами рядом.

Чтобы не было беды,

курить бросить надо.

Физкультурой занимайся

Чтоб  здоровье сохранять,

 И от лени постарайся

Побыстрее убежать

 Ты зарядкой занимайся,

если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся-

позабудешь докторов

Ведущий:      Некоторые люди считают особым шиком курение, а также употребление алкоголя и наркотиков, однако, на самом деле это очень глупо.

           Никотин, алкоголь и наркотики оказывают разрушительное воздействие на мозг, искусственно создавая усиленное ощущение возбуждения, расслабления или удовольствия, они тем самым открывают путь к  болезненной зависимости: человек либо начинает верить, что ему необходим наркотик для хорошего самочувствия, либо сам организм полагает, что требуется для его правильного функционирования. как избежать этих коварных соблазнов и не попасться им на «крючок»? просто скажите «нет!».

Ученик:        1. У берегов озер, морей и рек

                               случается, что тонет человек.

                               лишь он начнет на помощь звать,

                               его, конечно же, спешат спасать.

                               И если дом гудит, охваченный огнем,

                               а человек без чувств остался в нем,

                               тотчас на помощь кто-то поспешит –

                               ему так сердце доброе велит.

                                Когда же школьник курит сигарету

                                и годы жизни отдает за это,

                                пойми, он тонет, он горит… беда!

                                сейчас решается его судьба.

                                Не будь же равнодушным человеком,

                                спеши спасать!

 Он может стать калекой!

Заключительная песня на мотив песни «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».

1.        Ну, вот и все, наш зритель,

закончился спектакль.

а жизнь - она сложнее.

и все по правде в ней.

Подумайте, мальчишки,

подумайте, девчонки,

Как здорово на свете жить,

когда здоровье есть!

2.      Мы вам все показали,

как человек страдает

От пагубной привычки

курить, всегда курить,

а это на здоровье

влияет очень плохо,

ведь многие могли бы

и вовсе не курить.

3. Вы будущие папы,

вы будущие мамы,

подумайте, ребята,

о детях о своих!

Мы вас всех умоляем

забыть про сигареты,

чтоб вам на этом свете

большую жизнь прожить.

4.  И все же так бывает,

не все нас понимают.

промчатся ваши годы,

и вспомните о нас.

Поймете вы, что в жизни

богатство человека

не деньги, а здоровье,

его не поменять !

 Наше представление закончено. и надеюсь что вы сделаете правильный выбор - курение или здоровье.   Будьте здоровы!

 Использованная литература:

1. Журнал «Воспитание школьников» № 4.2001г., №2.2000г.

-

Примечание .

М.А. Оганова « Кроха-сын и отец»

Кроха-сын пришел к отцу,
И спросила кроха:
– Если я курить начну,
Это очень плохо?
Видимо, врасплох застал
Сын отца вопросом.
Папа быстро с кресла встал,
Бросил папиросу.

И сказал отец тогда,
Глядя сыну в очи:
– Да, сынок, курить табак –
Это плохо очень.
Сын, услышав, сей совет,
Снова вопрошает:
– Ты ведь куришь много лет
И не умираешь?
– Да, курю я много лет,
Отдыха не зная,
Я не ведал страшных бед –
А вся глава седая.
Закурил я с юных лет,
Чтоб казаться взрослым,
Ну, я стал от сигарет
Меньше нормы ростом.
Я уже не побегу
За тобой вприпрыжку,
Бегать быстро не могу,
Мучает отдышка.
Прошлым летом...

Иль забыл, что со мною было?
Я в больницу угодил,
Сердце прихватило,
Целый месяц пробыл там,
Еле откачали.
Да, спасибо, докторам –
Умереть не дали.
Сердце, легкие больны,
В этом нет сомненья.
Я здоровьем заплатил
За свое куренье.
Никотин – опасный яд,
Сердце поражает,
А смола от сигарет
В бронхах оседает.
А угарный газ СО
Попадает с дымом,
Он в крови вступить готов
В связь с гемоглобином.
Ведь курильщика всегда
Гипоксия мучит,
Под глазами синева
Почернее тучи.

– Ну и ну! – воскликнул сын. –
Как ты много знаешь:
Про смолу и никотин,
Гипоксию, гемоглобин,
А курить, однако ж, не бросаешь!
– Дорогой сыночек мой,
Я б тебе слукавил,
Но, признаюсь, лишь с тобой
Факты сопоставил.
Я бросал курить, раз пять,
Может быть, и боле,
Да беда – курю опять,
Не хватает воли.
– Нет, ты сильный, мой отец,
Волевой. И смело
Завершишь ты, наконец,
Начатое дело.
Я хочу, чтоб ты курить
Бросил эту гадость,
Некурящим начал жить
Всем родным на радость.
Знаю, что курить бросать –
Никогда не поздно.
Трудно снова не начать,
Трудно, но возможно.
Ты – мой папа. Я – твой сын,
Справимся с бедою.
Ты бросал курить один,
А теперь нас двое.
И семейный наш бюджет
Станет побогаче,
Купим мне велосипед,
Чтоб гонять на даче.
– Ну и кроха! Вот так сын!
Хитрован ужасный!
Все проблемы враз решил,
Ладно, я согласный.
Но условия скорей
Тоже выдвигаю:
Ты и пробовать не смей,
А я курить бросаю!
И решили впредь еще
И отец, и кроха:
– Будем делать хорошо
И не будем плохо

[Скачано с www.znanio.ru](https://znanio.ru)