

**Внеклассное
мероприятие**

«Жизнь без

Сигарет»

Внеклассное мероприятие

Тема: «Жизнь без сигарет»

Цели мероприятия: познакомить учащихся с историей возникновения табакокурения, развивать у ребят потребность в здоровом образе жизни и отказе от вредных привычек, воспитывать негативное отношение учащихся к курению, волевые черты характера, уверенность в своих силах, целеустремлённость; способствовать осознанию ребятами сложности и многоаспектности проблемы табакокурения.

Форма проведения: Устный журнал.

Ход мероприятия.

На сцене появляются трое учащихся.

1 учащийся: Что, закурим на дорожку,
Перед тем, как в зал войдём?
Не спеши, хотя б немножко,
Не сгорит здесь «Кошкин дом».

2 учащийся: Не советую, однако,
Не курю – тебе не дам,
Обратись ко всем ребятам,
Каждый скажет: «Это срам!».

1 учащийся: Ой, ля – ля, ты так уверен,
Что не курят пацаны?
Я пока курить намерен,
(Обращается к ребятам в зале)
А как думаете вы?

3 учащийся: Не надейся, не поддержим,
Сам курить бросай скорей!
Мы сейчас тебе покажем,
Что куренье для людей.

12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!»

Грянул пушечный салют. Паруса на кораблях убрали, и они медленно двигались к неведомой земле. Колумб полагал, что перед ним восточный

берег сказочной Индии. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы - взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ как проявление враждебности или недоверия. Местные жители называли свою землю, оказавшуюся островом, Гуанакани. Колумб дал ей имя Сан – Сальвадор. Это название с тех пор носит один из Багамских островов.

В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушёные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные листья, свёрнутые в трубочки.

25 декабря 1492 года корабль «Санта – Мария» потерпел крушение. Людей, ценный груз и пушки удалось спасти, однако на оставшемся самом маленьком корабле «Нинья» («Детка») невозможно было поместить экипаж двух кораблей. На построенном из обломков «Санта – Марии» форте «Навидад», что означало «Рождество», обосновались испанцы. Колумб с частью экипажа отправился в Европу, оставив в качестве своего заместителя монаха Романне Панно. Оставшиеся матросы были первыми европейцами, научившимися курить от местных жителей. И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей могли лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие.

В России торговля табаком и курение была разрешена в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более этого, он всячески склонял к курению своих приближённых и разрешил свободный ввоз табака из – за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину. Но тогда ещё никто не знал, насколько опасна эта привычка.

Тур 1. «Этикет говорит – Нет!»

В XIX веке в обществе богатых людей существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или приём, для курения отводилось специальное помещение – отдалённая комната или кабинет хозяина.

Если бы кто – то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба – Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

Продолжая тему, предлагаю сделать вам антирекламу курению.

«Зря – нельзя – бросай – меняй»;

Зря ты начал курить,

Нельзя здоровье губить!

Сигарету бросай.

Игра «Правда ли, что ...»

25 % всех смертей от рака обусловлены курением табака. (Да)

Выкуривание хотя бы 1 – 4 сигарет в день удваивает риск заболеваний сердца. (Да)

Вызываемый курением рак лёгких является одной из основных причин смертности среди мужчин. (Да)

Вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но и не содержат яды. (Нет)

Большинство курильщиков начинают курить в юношеские годы. (Да)

Пассивное курение (вдыхание дыма некурящими в присутствии курящих) не опасно. (Нет)

Одна треть мест в больницах занята людьми, чьи болезни вызваны курением табака. (Да)

50% смертей от заболеваний сердца среди женщин являются результатом курения. (Да)

Одна сигарета в день не опасна для человека. (Нет)

Среди женщин смертность от вызываемого курением рака лёгких превышает смертность от рака груди. (Да)

Тур 3. «Курить – здоровью вредить»

Сейчас многие начинают курить, но знаете ли вы, к чему это приводит? Например, у юноши под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в лёгкие приводит к бронхитам, создаёт опасность пневмонии, повышается вероятность раковых заболеваний.

Курение поражает сердечно – сосудистую систему, эндокринную систему, органы пищеварения, дыхания... и этот список можно продолжить.

Геннадий Камыстин писал:

Утром наполнить спешу никотином

Хилые лёгкие. Пусть похрипят.

Так я воюю и с медициной,

И с утверждением – «Курение яд!»

Это не просто: щёки обвисли,

Сердце в груди совершает прыжки.

Выпали волосы. Спутались мысли.

9

Руки дрожат. Под глазами мешки.
Но с ненавистным журналом «Здоровье»,
Что издаётся на радость ханже,
Вплоть до победы биться готов я.
Врач успокоил: «Недолго уже».

Продолжите, ребята, всем известную фразу «Минздрав предупреждает...»
«Минздрав предупреждает, курение опасно для вашего здоровья!»
«Минздрав предупреждает, курить - здоровью вредить!»
«Минздрав предупреждает, курить - со спортом не дружить!»

Памятка учащимся.

Табак - один из наиболее мощных канцерогенов, вызывающих онкологические заболевания лёгких, трахеи, бронхов, гортани, горла, пищевода...

Курение табака – основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической обструктивной болезни лёгких, пневмонии.

Курение табака – фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней коронарных сосудов.

Курение табака увеличивает риск остеопороза.

Курение табака быстро приводит к одышке, старению кожи лица, пожелтению зубов, неприятному запаху из-за рта.

Никотин по своим фармакологическим свойствам и воздействию близок к наркотическим препаратам (героину и кокаину) и вызывает развитие зависимости.

Подражание старшим не всегда и не во всём правильно. Самоутверждение, желание быть не таким, как все, - потребность каждого подростка.

Это знает каждый взрослый человек! Подражайте в спорте, в овладении знаниями и профессиональными навыками, в любви к жизни, а не в курении табака.

Минздрав России предупреждает «Курение опасно для вашего здоровья».

Заключение.

Ребята, способность бросить вредную привычку зависит только от вас, вашей собранности, силы воли. Надо быть упорным и настойчивым! Начать курить легче, чем отказаться от курения. Давайте же беречь как своё здоровье, так и здоровье окружающих!