

## КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА "ЖИЗНЬ БЕЗ СИГАРЕТ"

**Цели:** воспитание потребности в здоровом образе жизни; показать пагубное влияние табакокурения на подростковый организм.

*Описание конкурсной программы.*

Формируем 2 команды игроков по желанию и интересам воспитанников.

Во вступительном слове воспитатель говорит о теме программы и предлагает поразмыслить над словами Оноре де Бальзака: "Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации". Затем представляет членов жюри (воспитатели, медицинский работник, психолог).

**Воспитатель:** Да, порой вот так сразу переубедить курильщика бросить эту вредную привычку бывает очень сложно. А, действительно, давайте попытаемся переубедить нашего курильщика не просто словом, а делом.

Итак, сегодня в наших конкурсах пожелали участвовать две команды, и мы, не мешкая, приступаем.

### Тур 1. "В объятиях табачного дыма"

**Воспитанник:** Курение табака возникло ещё в глубокой древности. В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы - взрослые и дети - держали в зубах дымящиеся пучки глеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что "дикари" традиционно используют листья для частого вдыхания дыма.

Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ как проявление враждебности или недоверия.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушёных листьев "табакко" и ... нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицыне "дикари", украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили испанский двор.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привёз оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово "никотин" - так называют основной компонент табака, самый ядовитый.

Постепенно курение стало "путешествовать" по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило, пока царевич Пётр Алексеевич, постоянно общавшийся с чужеземцами, не научился курить... А потом он стал царём и начал, как известно, вводить в России европейские порядки, в том числе и пропаганду курения.

При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране. Тогда ещё никто не знал, насколько опасна эта привычка. *(Просмотр слайдов)*

**Воспитатель:** А теперь проверим, что знаете вы.

(За правильный ответ команде присуждается очко).

1. Родина табака
  - а) Южная Америка
  - б) Южная Африка



- в) Южный полюс.
2. Колумб в 1492 г. высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую они называли...
- а) папиросо
  - б) сигаро
  - в) самокруто.
3. Кто обнаружил в табаке никотин?
- а) Жан-Жак Руссо
  - б) Жан-Поль Бельмондо
  - в) Жан Нико.
4. Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от:
- а) насморка
  - б) мигрени
  - в) простуды.
5. В какой стране табак в XVI в. был объявлен "забавой дьявола"?
- а) в Испании
  - б) в Италии
  - в) в Бразилии.
6. Книга, написанная английским королём Яковом I в 1604 г., называется...
- а) "О вреде табака"
  - б) "О пользе курения"
  - в) "Об истории трубки".
7. Самый популярный способ употребления табака в США до XIX в.?
- а) курение
  - б) нюханье
  - в) жевание.
8. Кого называют "курильщиками поневоле"?
- а) тех, кто находится в обществе курящих
  - б) тех, кого заставляют курить принудительно
  - в) тех, кто курит в тюрьме.

### Тур 2. "Этикет говорит - нет"

**2-ой воспитанник:** 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 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.

**Воспитатель:** С табаком, к сожалению, мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих мальчиков и девочек - это туалет, где они покуривают тайком от учителей, воспитателей. Мальчики, а в последнее время и некоторые девушки, считают шиком, когда с независимым, как им кажется, "взрослым" видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому юноше или девушке кажется, что он (она) похож на "крутого парня" или "современную

независимую девушку" без комплексов, которого ничего не волнует. Поверьте, большинству взрослых неприятно видеть с сигаретой молодого паренька, а уж тем более девушку. (Просмотр слайдов)

А сейчас обе команды ответят на вопрос "**Что значит быть взрослым?**"

(Команды получают листы с изображением солнца и на лучах пишут свои ответы на вопрос. Чем больше лучей, тем больше присуждается очков.)

### **Тур 3 "Курить - здоровью вредить"**

**3-ий воспитанник:** 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 Касмынин писал:

Утром наполнить спешу никотином

Хилые лёгкие. Пусть похрипят.

Так я воюю и с медициной,

И с утвержденьем "Курение - яд!"

Это не просто: щёки обвисли,

Сердце в груди совершает прыжки.

Выпали волосы. Спутались мысли.

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".

**Воспитатель:** Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом. Вопрос к командам: "**Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.**"

(Например: "Здоровье дороже золота". "Здоровье ни за какие деньги не купишь". "Чистота - залог здоровья." и т.д.)

### **Тур 4 "Преступление и наказание"**

**4-ый воспитанник:** С табачным зельем в давние времена велась жёсткая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а за головы казнённых с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак, только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии, в назидание потомству, пятеро монахов, уличённых в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее. В России в царствование Михаила Фёдоровича уличённых в первый раз наказывали палочными ударами, во второй - отрезанием носа или ушей.



**Воспитатель:** А что знают наши команды?

В этом туре мы вновь проверим знания участников команд истории табака и борьбы с курением. Снова будем задавать вам вопросы и давать три варианта ответов, один из которых верный. Какой?

1. В XIX в. в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запрета на курение?
  - а) медики
  - б) пожарные
  - в) церковь.
2. При каком царе за курение табака - "дьявольского зелья" - в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь?
  - а) при Петре I
  - б) при царе Михаиле Фёдоровиче
  - в) при царе Алексее Михайловиче.
3. В школах Китая юного курильщика ожидает изнурительное наказание. Какое же?
  - а) тренировка на велотренажёре
  - б) бег на 1,5 км
  - в) мытьё полов в школе.
4. Широко ведётся борьба с курением в Болгарии. Какие профессии там объявлены "Профессиями некурящих"?
  - а) учителей и медиков
  - б) пожарных и полицейских
  - в) егерей и подводников.
5. В 1934 г. во французском городе Ницце компания молодёжи устроила соревнование - кто выкурит больше папирос! Двое "победителей" не смогли получить приз, так как скончались, выкутив...
  - а) 40 папирос
  - б) 50 папирос
  - в) 60 папирос.

Команда, ответившая первой правильно, получает очко за каждый вопрос.

**Воспитатель:** Ребята, помните:

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

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, цереброваскулярных и периферических сосудов.

Курение табака увеличивает риск остеопороза.

Курение табака быстро приводит к отдышке, старению кожи лица, пожелтению зубов, неприятному запаху изо рта.

Никотин по своим фармакологическим свойствам и воздействию близок к наркотическим преператам - 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!"

Воспитатель предоставляет слово членам жюри. Награждается команда-победительница.

В завершении мероприятия воспитатель благодарит всех за участие в программе.

**Воспитатель:** Способность бросить вредную привычку зависит от вас: вашей собранности, воли.

Надо быть упорным и настойчивым. Начать курить легче, чем отказаться от курения.

Так давайте же не начинать курить: давайте беречь здоровье - своё и близких.