Сценарий внеклассного мероприятия

***«Курение или здоровье - все в наших руках!»***

*Разработала* ***Ахматянова Миляуша Арсланбековна,*** *учитель истории МОБУ СОШ№2 села Старобалтачево Балтачевского района Республики Башкортостан*

*«Здоровье — это винтики, которые легко открутить»*

*(Георгий Александров)*

**Цель:** способствовать формированию негативного отношения учащихся к табакокурению и не допустить приобщения их к этой вредной привычке.

**Задачи:**

***Образовательная:***

-способствовать формированию знаний о вредных последствиях

 табакокурения на здоровье человека;

***Воспитательная:***

- содействовать воспитанию ответственности за свое поведение и наличие вредных привычек,

-содействовать использованию полученных знаний о вреде курения в повседневной жизни;

- содействовать воспитанию активной жизненной позиции, нетерпимости к курению;

- развитие устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни;

***Развивающая:***

- содействовать развитию образного и логического мышления, познавательных и творческих способностей,

- развивать эмоциональную сферу через создание ситуации эмоциональных переживаний.

**Оснащение**

-Рисунки и плакаты, созданные учащимися на данную тему,

-информационно-профилактический стенд «Курить - здоровью вредить»,

- презентация «Курение или здоровье- все в наших руках».

**Куренье – вред
Уж сколько раз твердили миру:
Куренье – вред. Но только всё не впрок.
И, несмотря на едкую сатиру,
Курильщик свой отыщет уголок.

Он методично травит всех, кто рядом.
Ему плевать: в трамвае ли, в метро.
А в результате в качестве награды
Схлопочет рак курильщика нутро. (озвученный слайд)**

**Ведущий 1**

 Однажды спросили мудреца: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?” И ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

**Ведущий 2.** «Человек – высшее творение природы, но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым». А.А. Леонов

Здоровье человека – главная ценность в жизни! Его не купить ни за какие деньги. Здоровью нет цены! Но многие даже не задумываются о том, что здоровье нужно не только беречь, но и укреплять. А ведь дурные привычки губительно сказываются на здоровье человека.

Сегодня мы поговорим об одной из вредных привычек – о курении. Тема нашего мероприятия «Курение или здоровье- все в наших руках!»

**Историческая справка**

**Ученик** Табак родом из Америки. История приобщения европейцев к курению связана с именем Христофора Колумба, открывшего Америку.

15 ноября 1492 года Христофор Колумб сделал в собственном дневнике запись о «тлеющих головешках». Аборигены сворачивали в трубки огромные желто- зеленоватые листья, поджигали их с другого конца и «пили» дым. Затем они пускали дым через ноздри. Набожные испанцы верили, что так могут делать только черти. Трубки индейцы называли, «табако» либо «сигаро». Вскоре матросы Колумба пристрастились к табаку.

 **Ученик** После второго похода Христофора Колумба (1493-1496) семена табака были завезены в Испанию и затем распространились по всему миру. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал повсюду. В Италии он был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали отлучать курильщиков от церкви. В назидание пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

**Ученик** Жан Нико, бывший французский посол в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. Королева использовала табачный дым как средство от мигрени, приступов головной боли. От фамилии Нико произошло слово "никотин" - так называют основной компонент табака, самый ядовитый.

**Ученик** 1585 году в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В Турции в 17 веке султан Мурад IV издал закон о смертной казни за курение табака.

Распространению табака способствовало его свойство – привычная тяга к курению, с которой трудно бороться.

**Ученик** Впервые в Россию табак завезли английские купцы в 1585 году через Архангельск. Борьба с курильщиками началась уже при царе Михаиле Романове, ведь курение становилось причиной опустошительных пожаров в городах. Курильщиков строго наказывали: 1-ый раз – 60 палок по стопам, 2-ой раз – отрезали нос либо ухо.

**Ученик.**  Однако, полностью искоренить курение не удалось. В дальнейшем сам царь Петр I пристрастился к курению во время своего пребывания в Западной Европе. Торговля табаком приносила существенную прибыль, и с 1697 года табак был официально разрешен, несмотря на протесты церкви.

**Ученик** Английский король Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым для цивилизованного человека занятием. Свою книгу «О вреде табака», изданную в 1604 году, Яков I окончил словами: «Привычка, неприятная зрению, невыносимая для чутья, вредная для мозга, страшная для легких…» Это была первая книжка о вреде курения.

**Закрепление (слайды)**

***1. Колумб в 1492 году увидел американских аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения. Они ее называли…***

-папиросо

-сигаро

-никотино

***2. В честь кого вредное вещество « никотин» получил свое название?***

-Жан-Жак Руссо

-Жак Ив Кусто

-Жан Нико

***3. Екатерина Медичи использовала табак как лекарство от…***

- лихорадки

- мигрени

-насморка

***4. Книга, написанная английским королем Яковом 1 в 1604 году, называется…***

-"О вреде табака"

-"О пользе курения"

-"Об истории трубки"

**Вред курения**

****

**Ученик.** К сожалению, многие приобретают привычку курить с детства. Начиная курить, люди не задумываются, к чему может привести эта вредная привычка? А стоило бы.

Химики установили, что в табачном дыме содержится 91 органическое вещество. Известно, что в процессе термического разложения никотина и других веществ, содержащихся в табаке, образуется от 900 до 1200 твердых и газообразных соединений.

Никотин – главный компонент табачного дыма, обладающий наркотическими свойствами и являющийся сильным нервно – паралитическим ядом.

**Ученик** Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку горла, трахеи, бронхов и легочных пузырьков. Сажа засоряет дыхательные пути, бронхи, раздражает слизистую оболочку, вызывает хронический кашель, бронхит.

Легкие курильщика теряют эластичность, становятся малорастяжимыми, что уменьшает их жизненную емкость: курильщики не могут долго бегать, у них появляются одышка, кашель.

**Ученик** После выкуривания сигареты наблюдается сужение сосудов примерно в течение 30 мин. Это приводит к увеличению нагрузки на сердце. С годами у заядлых курильщиков возникает «хромота» - боли в конечностях даже при непродолжительной нагрузке. Заболевание может прогрессировать , привести к возникновению гангрены и необходимости ампутации.

**Сердце человека:** Мне так плохо, я так устало,

И нет уж больше сил стучать.

Наверное, жить осталось мало.

Могли бы только вы понять-

Мне не хватает кислорода,

Меня так душит никотин,

А этот яд непобедим.

Мои сосуды кровяные

В дыму сгорают день за днем.

И если вы нас не спасете,

Мы от куренья пропадем!

**Ученик** Больше всего страдает нервная система. Нарушается питание головного мозга за счет того, что к нему поступает кровь, обедненная кислородом.

Ухудшается память, возникают нередкие головные боли. Страдают и органы пищеварения. Тошнота, время от времени рвота, боли в желудке и кишечном тракте.

**Головной мозг:** Иссушил меня проклятый злодей,

Нет больше светлых идей,

Он мои нейроны украл

И на пачку сигарет поменял.

Я теперь и за долгий срок

Не могу выучить заданный урок,

И внимания, и памяти нет –

Все от этих проклятых сигарет.

**Ученик** После курения происходит спонтанное выделение пищеварительных соков, даже в отсутствие пищи. Они разъедают стенки желудка, что приводит к язве – очень распространенному заболеванию среди курильщиков и как следствие – появлению неприятного запаха изо рта. Курящие в 10 раз чаще болеют язвой желудка.

Курение увеличивает риск злокачественных новообразований языка, гортани, пищевода.

**Ученик** Кожа курильщика становится сухой, морщинистой, так как курение нейтрализует в организме витамин «С», что приводит к разрушению коллагена. А коллаген отвечает за эластичность, упругость кожи.

**Ученик** Огромный вред здоровью человека наносят не только обычные, но и модные сегодня электронные сигареты. Они содержат никотин. Никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают. Так курящая женщина передает мутированные гены своей дочери. Эти мутированные гены передадутся и внучке, даже если ее мать не курила. Внучка проживет намного меньше бабушки или будет мучиться онкологическими заболеваниями.

**Ученик** *Народная мудрость гласит:* ***« Один курит – весь дом болеет».***

Установлено, что в организме курильщика задерживается лишь четвертая часть никотина. Еще одна четвертая разрушается при сгорании и остается в окурке. Остальное , то есть половина, загрязняет воздух помещения, в котором курят.

Человек, находившийся в течение часа в накуренном помещении, получает такую дозу ядовитых веществ, как будто он выкурил 4 сигареты. Некурящие люди, сам того не желая, вынуждены дышать «выхлопными газами» курящих.

 **Закрепление. Буриме.** Из предложенных слов предложить составить стихотворение

Закурил- сократил- курил- прожил

Жить- курить- употребление- загрязнение

Курил- забыл-сел- ослабел

Например,

Если сигарету **закурил** –

Значит, век свой **сократил,**

У нас деда не **курил**

И до ста лет он **прожил.**

Если хочешь долго **жить,**

То бросай скорей **курить.**

Частое **употребление** –

Легких твоих **загрязнение.**

Саша вечером **курил,**

Про уроки он **забыл.**

А за парту когда **сел,**

То мгновенно **ослабел.**

**Ученик**  **Мифы о курении** (беседа, ученики высказывают свое мнение)

***Курение - безвредное занятие***

***Курение не опасно для окружающих.***

***Употребление сигарет с фильтром, электронных сигарет делает курение безвредным***

***Сигареты снимают напряжение***

Никотин от последней выкуренной сигареты рассасывается, организм курящего начинает требовать нового «подкрепления». Потому после поступления этого «подкрепления» напряжение снимается.

***Прекратить курить легко***

Как от любого наркотического вещества от курения возникает зависимость, психологическая и физическая.

**Ученик** Можно ли отказаться от предложения выкурить сигарету? Какой довод можно привести в этом случае? (беседа)

**Ведущий 1 Борьба с курением на современном этапе**

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается ***Международный день отказа от курения*** (в этом году 18 ноября). Этот день был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

С 1988 года ежегодно ***31 мая*** проводится ***Всемирный день без табака***.

В мае 2003 года ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) была принята Конвенция по борьбе против табака, к которой присоединились более ***90 стран***, в том числе и Россия. Борьба с курением идет во всем мире.

В ***140 странах*** были приняты законы, ограничивающие курение.

**Ведущий 2** Курение в нашей стране запрещено не только в транспорте, но и в театрах и других общественных местах. Нарушителям грозит штраф. Во многих странах предусмотрено суровое наказание за курение в общественных местах.

**Ученик** В школах Пекина юного курильщика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере. Педагоги считают, что это, во-первых, отлучает провинившегося от сигареты, а во-вторых, он – пусть даже в принудительном порядке приобщается к спорту.

**Ученик** Недавно Британская патентная служба выдала регистрационное свидетельство на любопытное изобретение. Житель Тайваня придумал пепельницу, которая говорит: «Курение сокращает жизнь среднестатистического курильщика почти на четверть века, курение – главная причина ишемической болезни сердца, рака легких, гортани, пищевода, полости рта, глотки, причина хронического бронхита». Завершается «лекция» обидными для курильщика словами Бернарда Шоу: «Сигарета – это бикфордов шнур, с одного конца которого огонек, а с другого дурак...»

**Ученик** От причин, связанных с курением, ежегодно россиян гибнет больше, чем от алкоголя, наркотиков, пожаров, автомобильных катастроф и СПИДа, вместе взятых. 42% преждевременных смертей мужчин в возрасте 35-69 лет обусловлены курением. Они теряют в среднем 21 год жизни. Великий врач С.П.Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, ещё сравнительно нестарым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10 -15 лет».

**Закрепление**

**Ведущий 1**

***Кого называют "курильщиками поневоле"?***

-Тех, кто находится в обществе курящих

-Тех, кого заставляют курить принудительно

-Тех, кто курит в тюрьме.

***В школах Китая курильщиков ожидает изнурительное наказание. Какое?***

- тренировка на велотренажере

- прыжки в длину

- подметать школьный двор

**Ученик** О вине табака уже много сказали
Только так ли виновен табак?
Может то, что сейчас
Мы вам здесь показали,
Не пройдет мимо вас
Просто так.
И подумаешь ты,
Сигарету, взяв в руку,
Что важнее сейчас для тебя:

Показаться взрослей
И значительней "другу",
Погубив, может, этим себя?
Или разум сильней,
Чем пустая бравада,
И тогда говори, не робей:
"Мы не будем курить,
Нам, ведь, это не надо
Будем мы здоровей и умней".(все вместе)

 **Ученик** Здоровый и счастливый человек свободен от пороков. Что бы ни произошло в нашей жизни, нужно держаться только за хорошее, что у нас есть.

Поступать всегда по совести.

Развивать свои творческие возможности.

Поступать с людьми так, как бы мы хотели, чтобы поступали с нами.

**Ведущий 2** И закончить наше мероприятие я тоже хочу притчей: «Когда-то, давным-давно, на востоке жил уважаемый всеми мудрец. Один молодой человек решил доказать всем, что мудрец не такой уж и умный, он не все знает на этом свете. Он подумал: «Я поймаю бабочку и зажму ее в кулаке, подойду к мудрецу и спрошу его, что у меня в руке? Если он ответит правильно, тогда я спрошу: какая она – мертвая или живая? Если он скажет – живая, тогда я незаметно сожму кулак и задавлю бабочку. А если он скажет – мертвая, то я отпущу ее, и она улетит, и все подумают, что я умнее старого мудреца и станут почитать меня больше, чем его». Взяв с собой горожан, молодой человек подошел к мудрецу и спросил его:

 «Знаешь ли ты, что у меня в руке?»

«Бабочка» – спокойно ответил мудрец.

«А какая она, мертвая или живая» – спросил молодой человек.

«Все в твоих руках» – ответил мудрец.

**Ведущий 1** И я говорю вам: Все в ваших руках! Сделайте правильный выбор! Не курите, мальчики! Не курите, девочки! Берегите себя, свое здоровье смолоду!

(Класс исполняет песню «Колумб Америку открыл»)

**Песенка о вреде курения** 

*(Вариация на тему их к/ф "Остров Сокровищ")* **Колумб Америку открыл – великий был моряк!
Какой же людоед учил весь мир – курить табак?
От этой трубки у костра, раскуренной вождем,
Привычка вредная пошла повсюду и во всём!

Минздрав предупреждает:
Курение – ведь яд!
И кашель подтверждает:
Колумб – не виноват!

Колумб, который Христофор, не ведал, что курил!
Немало жизней утекло в табачный дым и сил!
Милей чем розы аромат им сизый перегар!
А в дыме: рак, туберкулёз, инфаркт, склероз, удар!

Минздрав предупреждает:
Куренье – страшный яд!
Больной курильщик знает:
Колумб – не виноват!

Я лично бросил, не курю, здоровья полон сил!
Родной Минздрав, благодарю, меня предупредил!
А ты, курящий дым огня, – печальный каламбур!
Куренью с нынешнего дня – бойкот и перекур!

Минздрав предупреждает:
Куренье – это яд!
Курящий правду знает:
Колумб – не виноват!**

*(А. Мартынюк)*

Негативные последствия курения:

1.Каждая сигарета укорачивает жизнь.
2. Развивает химическую зависимость.
3. Развивает душевную и физическую зависимость.
4. Вынуждает других пассивно курить, что вызывает гнев и физически вредит окружающим.
5. Попадание никотина, развивает наркотическую зависимость, в организме.
7. Попадание в легкие дегтя, в котором 48 канцерогенных веществ, вызывающих развитие раковых клеток в организме.
9. Попадание в организм аммония, который усиливает зависимость.
10. Разрушаем химический баланс в организме.
11. Усиливаем нервозность.
12. Ослабляем иммунитет.
13. Вызываем кашель.
14. Усиливаем выделение мокроты.
15. Провоцируем хрипоту.
16. Провоцируем усталость и слабость.
17. Ухудшение физической формы.
18. Чувство тошноты.
19. Головные боли.
20. Увеличиваем риск заболевания раком горла.
21. Увеличиваем риск заболевания раком полости рта.
22. Воспаление дыхательных органов.
23. Отвратительный запах изо рта.
24.Неприятный запах тела и волос.
25. Ужасный запах одежды, машины и помещения.
26. Загрязняем окружающую среду
27. Потеря чувства вкуса.
28. Одышка.
29. Разрушаем легкие.
30. Увеличиваем риск заболевания эмфиземой.
31. Увеличиваем риск заболевания раком легких.
32. Увеличиваем риск заболевания раком пищевода.
33. Увеличиваем риск заболевания раком поджелудочной железы.
34. Увеличиваем риск заболевания раком желудка.
35. Увеличиваем риск заболевания раком почек.
36. Увеличиваем риск заболевания раком мочевого пузыря.
37. Увеличиваем риск заболевания раком гортани
38. Увеличиваем риск ухудшения слуха и зрения.
39. Сужение кровеносных сосудов, что отражается на кровообращении.
40. Повышения пульса и кровяного давления.
41. Закупорка капилляров.
42. Возможное образование тромбов
43. Увеличиваем риск инфарктов.
44. Увеличиваем риск инсультов.
45. Увеличиваем риск остановки сердца.
46. Увеличиваем риск язвы желудка.
47. Ухудшение состояния больных диабетом.
48. Изменяем обмен веществ в худшую сторону.
49. Увеличиваем риск остеопороза.
50.Увеличиваем риск менингита.

Материал для тренинга. Так можно отказаться от предлагаемого употребления сигарет, спиртных напитков, наркомании (примерные варианты):

1. Спасибо. Я в этом не нуждаюсь.

2. Я не курю.

3. Не похоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо.

4. Я не собираюсь загрязнять организм.

5. Я не в настроении, поэтому сегодня не хочу.

6. Не сегодня (или: не сейчас).

7. Нет, я не хочу неприятностей.

8. Сейчас не могу. Родители сразу заметят.

9. Когда мне понадобится, я дам тебе знать.

10. Мои родители меня убьют.

11. Я таких вещей боюсь.

12. А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?

13. Как-нибудь в другой раз.

14. Эта дрянь не для меня.

15. Нет, спасибо.

16. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.

17. Нет, мне родители денег не дают, если от меня пахнет табаком.

18. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей.

19. Нет, спасибо, у меня и так ужасные оценки.

20. Нет, спасибо, мне еще нужно подрасти.

21. Я за витамины!

22. Нет, спасибо, препаратов я не хочу!

23. Я и без этого превосходно себя чувствую!

24. Нет, спасибо, у меня завтра контрольная, и мне понадобятся все мозги, какие есть.

25. Нет, спасибо, у меня на это аллергия.

26. У меня и без этого красные глаза.

27. Нет, спасибо, это опасно для жизни.

28. Эти химические радости не для меня.

29. Нет, я это пробовал, и мне не понравилось.

30. Мне не хочется умереть молодым.

31. Нет, я хочу быть здоровым!