

МКСКОУ школа – интернат г. Кулебаки

Внеклассное мероприятие

для обучающихся 8 класса

«Курить – здоровью вредить»



Подготовил: учитель Гусев М.Д.

2016г.

Цели: Формирование осознанного отрицательного отношения к курению.

Задачи:

1. Доказать пагубное влияние никотина на организм человека.
2. Развивать в детях привычку к здоровому образу жизни.

Ход внеклассного мероприятия:

- Наше внеклассное мероприятие посвящено очень серьёзной проблеме, которая самая актуальная в наше время. Это борьба с курением, борьба за здоровый образ жизни. Есть такое мудрое изречение:

СЛАЙД 1

КУРИТЬ _ ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ

СЛАЙД 2

- ▶ Курильщик не осознает, что употребляет мелкими дозами яд, невольно угощая им и окружающих.
- ▶ Семашко

СЛАЙД 3

Краткая история курения

Рассказ Колумба

« Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3-4 тяжки, выпуская дым через ноздри.

Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению.

На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.»

- Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать.

- Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

СЛАЙД 4

► Табáк — род многолетних и однолетних растений семейства Паслёновые. Содержит никотин, культивируется как стимулятор, частично подавляющий чувство голода, разжижающий кровь, ослабляющий свертываемость крови и приводящий к частичной деминерализации организма. Употребление табака в различных видах и различными способами (курение, жевание, нюхание) вызывает вредное привыкание¹

- Возникает вопрос: откуда появился табак у нас в России?

Впервые табак появляется в России при Иване Грозном. Его завозят английские купцы..

СЛАЙД 5, 6, 7

- О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь» Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади.

- При первом курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется неприятный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, неслучайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты, пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко..

Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,5 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то – на 5,5 лет; если выкуривает 20 – 39 сигарет – на 6,2 года. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в

одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков – полпачки. выкуренных 2-3 сигарет из-за резкого отравления жизненно-важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, прекращалось дыхание.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Оксид углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. Это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редки рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним, в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их насчитывается около 1200!

- В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. Посмотрим на сравнительные результаты:

- Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

- За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Некурящие люди длительное время находились в одном помещении с курильщиками. При курении организм курильщика проникает 20 - 25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух, которым дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился специальный термин «пассивное курение».

СЛАЙД 8

- У курильщиков НОС плохо различает запахи, на КОЖЕ появляется много морщин, ДЫХАНИЕ перестает быть свежим, ЗУБЫ становятся у курильщиков желтыми, СЕРДЦЕ перекачивает кровь с трудом, потому что сосуды сжимаются, ЛЕГКИЕ у курильщиков не розовые, а серые, дряблые и вялые. Курящие люди чаще кашляют.

Согласно медицинским наблюдениям положительные последствия после отказа от курения неоспоримы.

СЛАЙД 9

- Продолжительность жизни курящих людей, которые начали курить с детского возраста, снижается на 10 – 12 лет.

- В связи с этим ученые заявляют: "Бросить курить никогда не поздно, но чем раньше, тем лучше!"

Что показывают в рекламе и что не показывают в рекламе

СЛАЙД 10

- Зная о той опасности, которую несет в себе "дружба" с сигаретой, проще выработать у себя отрицательное отношение к курению, удержать себя от этой вредной привычки и помочь удержаться сверстнику.

- Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения». Даже в США, при засилье табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить.

- Сторонники табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди курили (Ч.Дарвин, И.Ньютон, М.Горький, С.Рахманинов и даже врач-терапевт С.Боткин).