

Муниципальное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Кулебакская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида»

**Воспитательное мероприятие
с учащимися 8 класса
на тему: «Не бывает безвредного курения»**

Воспитатель ГПД: Гусев М. Д.

2014 г.

«Не бывает безвредного курения»

Цели: 1. Снижение потребления табачных изделий воспитанниками. 2. Уменьшение количества новых курильщиков среди воспитанников.

Задачи: 1. Познакомить воспитанников с проблемой табакокурения в подростковой среде. 2. Показать, какой вред наносит табакокурение здоровью ребёнка. 3. Сформировать у воспитанников негативное отношение к курению. 4. Предоставить воспитанникам негативную информацию о последствиях курения.

Оборудование: Табак уму не товарищ (поговорка), альбомные листы, иллюстрации с изображением болезней вызванных курением, цветные карандаши.

Ход занятия

В современном обществе стало меняться отношение к здоровью. Среди молодёжи стало модным заниматься в спортивных клубах, посещать фитнес-клубы, бегать по утрам. Большинство людей понимает, что только здоровье даст им возможность реализовать себя в профессии, сделать карьеру, создать семью, иметь здоровых детей. Здоровье является самым ценным для каждого человека.

Сохранить здоровье можно разными способами. Но главное - это культура самого человека, составной частью которой является отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

Историческая справка

15 ноября 1492 года Христофор Колумб сделал в своем дневнике запись о «тлеющих головешках» и о том, что не в состоянии понять, какую пользу они приносят человеку. Колумб видел их в кубинских селениях. Его удивило странное поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки большие желто-зеленые листья, какого-то растения, один конец трубки поджигали, а другой клали в рот. «Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли, «табако» или «сигаро».

На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки увидели в них козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом, наказывали: первый раз - 60 палок по стопам, второй раз - отрезали нос или ухо. Жестоко, но во благо.

1697 году Петр I разрешил торговлю табаком. Он сам стал заядлым курильщиком, после посещения Голландии. Разрешил ввоз табака, но обложил большой пошлиной.

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества.

А теперь рассмотрим последовательность воздействия дыма на организм человека. В момент затяжки, температура на кончике сигареты достигает 600 градусов. Под действием высокой температуры из табака и папиросной бумаги образуются ядовитые различные вещества: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и другие. Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов и легочных пузырьков. При систематическом курении слизистая оболочка воспаляется, развиваются хронические

заболевания дыхательных путей. Под действием ядов табачного дыма гибнут клетки эпителия, которыми покрыта слизистая оболочка трахеи. Выделяется слизь, тем самым организм защищает себя. Поэтому у длительно курящих людей почти постоянно держится кашель, сопровождающийся обильным отделением мокроты.

Не менее страдает и сердце: никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведет к тому, что сердце курильщиков работает с повышенной нагрузкой. Даже при небольшой нагрузке, частота пульса у курящих достигает 140-150 ударов в минуту. У некурящих 86-100 ударов. Больше всего страдает нервная система. Нарушается питание головного мозга за счет того, что к нему поступает кровь, обедненная кислородом. Ухудшается память, появляются частые головные боли. Страдают и органы пищеварения. Тошнота, иногда рвота, боли в желудке и кишечнике. Установлено, что среди больных язвенной болезнью курильщики составляют-98 %. Особенно опасно курение для школьников: не сформировавшийся, еще растущий организм страдает от табачного дыма значительно больше, чем организм взрослого и рано или поздно отравляющее действие курения сказывается на различных его функциях.

Задержка роста, общего развития, нарушение процессов обмена веществ, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств - такова плата за детское и подростковое курение. Школьники - курильщики, как правило, отличаются пониженными умственными способностями, слабо успевают, очень часто нарушают дисциплину.

Статистика

По данным исследованиям, в возрасте 12-13 лет курят около 7%, а среди 16 летних - уже 40% мальчиков, а в старших классах начинают курить и некоторые девочки. Никотин, хоть и слабый наркотик, вызывает быструю и сильную зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. В стране разработаны некоторые меры по борьбе с курением /запрет на курение в школах, общественных местах, на некоторых рабочих местах; запрещение рекламы табачных изделий и их продажа несовершеннолетним, предупреждения Минздрава, антиникотиновая пропаганда.

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет цели нации»,- сказал Оноре де Бальзак.

Нарисуйте, пожалуйста, или приведите примеры последствий, которые несёт употребление табака. А пока вы рисуете, я вам прочитаю одну грустную, но поучительную сказку (Муха цокотуха). И может быть именно эта сказка вас подтолкнет на правильный путь.

Давайте посмотрим, какие рисунки у нас получились (воспитанники показывают рисунки, рассказывают, что на них изображено и как никотин влияет на организм человека).

Рефлексия.

Вам понравилось наше сегодняшнее занятие?

Что нового вы узнали сегодня на занятии?

Я вас благодарю за сегодняшнее занятия и в завершении хочу вам пожелать крепкого здоровья.

“Муха - Цокотуха

Муха, муха-цокотуха,
Позолоченное брюхо,
Муха по полю пошла,
Табачок она нашла.

Села мухонька в карету,
Закурила сигарету,
Увлеклася табачком,
Подавилася дымком...

А противный паучок - табачок Нашу муху в уголок поволок.

Сигареткой угощает,
Долгой жизни обещает.
Воз здоровья и успех,
И здоровый детский смех.

Цокотуха улыбнулась,
Сигареткой затянулась.
Вот прошло немало дней,
Посмотрите, что же с ней?

Наша муха изменилась.

В инвалида превратилась.

Глазки больше не горят.

Зубы желтизной блестят,

Сердце бешено стучит.

Платье нервно тербит.

- Дайте, мухе табачку,

- Больше братцы, не могу!

Стала бедная кричать!

- Нету, больше сил, молчать!

Вдруг откуда ни возьмись

Маленький комарик,

А в руке его горит

Маленький фонарик.

- Муха, муха, не дури,

- Брось сигарку, не кури.

С семинара я лечу

И помочь тебе хочу.

Лучше, муха, попляши,

Почитай да попиши,

Свежим воздухом дыши,

Сигарету затуши.

Будешь, муха, хороша

Расцветет твоя душа.
И с тобою мы вдвоем Без
сигарки проживем,
Ты не бойся старичка,
Ты бойся табачка.
Это злая паутина Состоит из
никотина. Вещества проходят в
кровь, Ты слабеешь вновь и
вновь,
И сама ты пропадешь.
Испугалась цокотуха
Затряслась злачонным брюхом:
- Помоги ты мне комар,
- Я поставлю самовар.
- Мы чайку с тобой попьем,
- Очень дружно заживем.
- Я теперь примерной стану
- И курить я перестану.
- Обещаю не тужить,
- С сигаретой не дружить!
И с тех пор они живут
И здоровье берегут!