# "Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!

**Цель мероприятия:**

* создать благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни,
* помочь утвердиться в правильном выборе линии поведения через использование познавательного материала, красочной наглядности в сочетании с практическими заданиями, показать, что курение наносит вред организму.

**Задачи внеклассного мероприятия** “Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!” состоят в следующем:

1. Знакомство с историей появления табака.
2. Знакомство с химическим составом сигареты и его вредным влиянием на организм человека с помощью “Письма сигареты” (Натальи Юнак), сказки “Новое приключение Незнайки, или почему заглох мотор? (Анны Ляху)
3. Выработка позитивного отношения к здоровому образу жизни.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Одна русская пословица гласит: “Живи разумом, так и лекаря не надо”.

— Как вы понимаете слова “живи разумом”? *Ответы детей.*

Мы с вами продолжаем беседовать под девизом: “Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!” Сегодня поговорим о вреде курения. Познакомимся с коварным письмом Сигареты, с новым приключением Незнайки, увидим, что происходит с курильщиками.

Прочитаем письмо Сигареты “Сигарета желает познакомиться…”

*“Здравствуй, друг! Разреши представиться: меня зовут Сигарета. Если ты решишь поближе познакомиться со мной, мы станем неразлучными друзьями, и я буду с тобой до гробовой доски. Вообще-то я не просто белая палочка, я – целая лаборатория, состоящая из четырёх тысяч элементов, которые, попадая в твой организм, превращаются во всевозможные яды.*

*Итак, начнём с самого знакомого элемента – никотина. Только представь себе: спустя всего лишь десять секунд после затяжки, он воздействует на мозг и возбуждает твою нервную систему. А ведь это в три раза быстрее, чем действие наркотиков и алкоголя! Ну, разве это не замечательно?!*

*А ещё во мне есть различные металлы – железо, хром, цинк и другие. Но самый опасный – это никель. Потому что он легко проникает в кровь и накапливается там, а кровь разносит его по всем органам, доставляет никель в**печень, сердце и мозг. Никель способствует развитию рака. Но не забивай себе голову – ведь рано или поздно все умирают, какая разница, если ты умрёшь на 10 – 15 лет раньше других?*

*Также в мой состав входит ещё один очень опасный элемент – это окись углерода, проще говоря, угарный газ. В течение 10 лет в твоих лёгких накопится около килограмма этого “добра”. От этого тоже бывает рак, но ведь ради любви ко мне – такой замечательной и восхитительной – можно пожертвовать своим здоровьем! Не могу не упомянуть про цианин, мышьяк, аммиак – на твоём языке – это просто нашатырный спирт, которым моют окна, а также формальдегид – этим веществом обрабатывают покойников в морге. Но ты не беспокойся, что всё это приводит к бронхиту, кашлю и отдышке – это мелочи!*

*Особо интересную миссию выполняют изотопы – свинец 110 и полоний 110. выкурив двадцать таких, как я сигарет, ты получишь радиацию, в семь раз превышающую допустимую дозу. Не падай духом! Ты этого даже не почувствуешь.*

*А знаешь, как интересно действует мой коктейль из четырёх тысяч ядов на твою внешность! Твоё очаровательное личико приобретёт прекрасный землистый оттенок, зубы и ногти пожелтеют, чуть позже появится знаменитый кариес, а вместе с ним – излюбленные походы к зубному врачу.*

*От курения у тебя ухудшится зрение, но и это ерунда – ведь подросткам очень нравится носить очки. Замедлится твой рост, ты будешь ниже других, но сейчас модно носить обувь на высоких каблуках и толстой подошве, так что ты сможешь скрыть этот недостаток. Зато с сигаретой в руке ты будешь выглядеть довольно эффективно! Я научу тебя сплёвывать сквозь зубы и пускать на всех очаровательные клубы дыма.*

*Вся твоя одежда пропахнет специфическим запахом, зато не нужно будет тратиться на всякие дорогие духи и дезодоранты, всё равно это бесполезно: от тебя будет исходить особый, ни с чем не сравнимый аромат пепельницы. Волосы будут пропитаны дымом, станут ломкими и тусклыми – это современно!*

*Одним словом, я, Сигарета, помогу тебе решить кучу проблем. И ещё один совет: если не куришь сам, постарайся держаться поближе к тем, кто курит. Надышавшись дымом от их сигарет, ты получишь тот же результат. Видишь, какая я добрая и совсем не жадная, делюсь своими богатствами не только с курильщиками, но и со всеми окружающими!*

*Ну что, согласен ты подружиться со мной?*

*С нетерпением жду нашей встречи, Твоя первая Сигарета!”*

(Автор Наталья Юнак [3])

Что мы ответим Сигарете? *Ответы детей.*

Ребята, в горящей сигарете в процессе сгорания табака образуется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ. Куда попадает табачный дым при вдохе?

Природа устроила наши лёгкие в расчете на воздух. А что такое воздух? Воздух *—* это прозрачный газ, смесь кислорода, озона, углекислого газа, причём в определённой пропорции.

Организм человека можно сравнить с машиной. Послушайте, что может произойти, если его не беречь. Прочитаем рассказ “Новое приключение Незнайки, или почему заглох мотор?”

*“Уже третий день Незнайка тяжело вздыхал. Сначала он сделал модную причёску, потом надел самый яркий галстук и, наконец, даже дёрнул Синеглазку за бантик, но всё было напрасно: она не обращала на него никакого внимания. Это было ужасно! Прогуливаясь по улице Цветочного города, он увидел Винтика и Шпунтика, которые возились со своей машиной. Незнайка остерегался подойти поближе, ведь это он разбил их драгоценный автомобиль, когда захотел прокатиться. Завидев Незнайку, Винтик со Шпунтиком каждый раз приходили в ярость, размахивали кулаками и выкрикивали всякие обидные слова. Так что Незнайка предпочитал обходить их стороной.*

*Но тут он заметил, что к ним подошла Синеглазка. Незнайке захотелось послушать, о чём они там говорят, и он подкрался поближе.*

*- Какая у вас красивая машина, - сказала Синеглазка.- Я вижу, она стала как новенькая. Вы — просто замечательные мастера!*

*Винтик и Шпунтик покраснели от гордости. - Да ничего особенного, пришлось, конечно, поработать, но почти всё уже готово,-сказал Винтик.-Если хочешь, приходи завтра, мы тебя покатаем, — добавил Шпунтик.*

*Синеглазке явно понравилось это предложение.*

*- Спасибо, я обязательно приду, — сказала она, — я давно мечтаю прокатиться на вашей машине.*

*Незнайка почесал в затылке, приуныл и медленно поплёлся домой.**Но тут его осенила блестящая идея! Он сам прокатит Синеглазку на этой машине. Нужно завтра пораньше, пока Винтик и Шпунтик**ещё будут спать, угнать машину, с ветерком к дому Синеглазки и посигналить. Вот она удивится! Она**сядет в машину, и они поедут далеко-далеко за город; Синеглазка соберёт большой букет своих любимых цветов и с благодарностью и восхищением будет смотреть на него, Незнайку,— своего героя! Эти мысли так развеселили Незнайку, что он громко рассмеялся, представляя, как утрёт нос этим воображалам — Винтику и Шпунтику.*

*Рано утром Незнайка забрался в автомобиль. Ему удалось завести машину, и, чрезвычайно довольный собой, он тронулся с места. Но, проехав совсем чуть-чуть, машина остановилась, как вкопанная. Чего только не крутил Незнайка, чего только не нажимал, — ничего не помогало. Наконец до Незнайки дошло, что просто закончился бензин, и машину нужно заправить. Но где взять бензин? Что делать? Тут Незнайка заметил большую бочку с водой для полива. Не долго думая, он залил в бензобак воду.*

*- Ну вот, отлично! Бак теперь полный! — потирая руки, Незнайка снова уселся за руль.*

*Но что тут началось! Мотор сначала зачихал, потом закашлял, потом вся машина затряслась, как в лихорадке, и, наконец, замерла, издав на прощанье шипящий звук. Блестящий план Незнайки провалился.*

*- Подумаешь, какие нежности, бензин ей подавай! — возмущался Незнайка.— Я, например, водичку пью и ничего, не умер!*

*Тут из-за угла выбежали взъерошенные Винтик и Шпунтик, и Незнайка моментально сообразил, что пора “делать ноги”. О Синеглазке можно было забыть навсегда...* [3]

Почему машина у Незнайки не поехала, ведь бак был полный? *Ответы детей.*

Если человек стоит возле работающего автомобиля, то в его лёгкие может попасть что? А что человек вдыхает, когда курит сигарету? *Дым.* Как вы думаете, такой дым полезен человеку? *Нет.* “Однако некоторые незнайки пытаются экспери-ментировать: вместо воздуха закачивают в лёгкие табачный дым, который представляет собой ядовитую смесь. Эта смесь, попадая в лёгкие, превращается в зловонную, коричневую, липкую жижу. Медленно растекаясь, жижа склеивает тончайшую ткань кровеносных сосудов, из которых состоят лёгкие. Яды впитываются и разносятся кровью по всему организму. Так что нет ничего удивительного, если курильщик чихает, часто кашляет, мучается от одышки и, в конце концов, серьёзно заболевает *—* ведь он испортил свою “машину”. Только в отличие от автомобиля, который можно починить, заменить детали или вообще выбросить на свалку, купив, себе новенький, с организмом человека такие штучки не проходят. Врачи, конечно, пытаются подремонтировать кое-какие барахлящие детали, но далеко не всегда могут помочь. А чтобы, заменить сильно испорченный “агрегат” на новенький, не приходится даже мечтать. Вот почему так много людей, похожих на разбитые, проржавевшие, никому не нужные машины. Подумай и реши, как подремонтировать кое-какие барахлящие детали, но далеко не всегда могут помочь. А чтобы, заменить сильно испорченный “агрегат” на новенький, не приходится даже мечтать. Вот почему так много людей, похожих на разбитые, проржавевшие, никому не нужные машины.” (Анна Ляху) [3]

*Учитель прикрепляет на доску плакат “Красные кровяные клетки не могут переносить кислород”* (см. Рисунок 1) [2]

Рис. 1

Вспомните, из чего состоит наша кровь. Как вы думаете, почему красные кровяные клетки не могут переносить кислород? *Ответы детей. Учитель прикрепляет на доску плакат “Легкие здорового и курящего человека”* (см. Рисунок 2) [7]

Рис. 2

Рассмотрите плакат. Как изменились легкие у курящего человека? Как вы считаете, влияет ли сигаретный дым на работу сердца? А как курящий человек воспринимает окружающий мир и информацию о нём? А легко ли ему будет учиться? *Ответы детей.*

Что же делает табакокурение с человеком? Человек заболевает. Организм человека достаточно быстро привыкает к табаку и попадает в зависимость от него. Табак объявлен Всемирной организацией здравоохранения растением слабонаркотического действия. Курящему требуется выкуривать ежедневно все больше сигарет, и вскоре он уже совсем не может обойтись без табака. Это болезнь. Из-за курения происходит ухудшение памяти, внимания, повышение утомляемости зрения, снижения слуха и скорости чтения. Курение способствует заболеванию раком лёгких, гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, почек.

А вы можете описать, как влияет курение на внешность человека? Как изменяется кожа у курящего человека? Что происходит с волосами? Как выглядят глаза курильщика? Что происходит с зубами? Как пахнет одежда курящих?

Давайте раскрасим курильщика и посмотрим, как он выглядит. *Учитель прикрепляет на доску рисунок “Раскрась курильщика”* (см. Рисунок 3) [3]

Рис. 3

Хочет ли кто-нибудь стать похожим на этого человечка? *Ответы детей.*

Сравните здорового человека и курящего. *Учитель вывешивает плакат “Здоровый и курящий человек”* (см. Рисунок 4) [3]

Рис. 4

Ребята, кому из вас приходилось быть в одной комнате с курящими? Расскажите, что вы ощущали. *Выслушиваются наблюдения двух-трёх детей.* Почему вы чувствовали себя плохо? Табачный дым вреден не только для самих курящих, но и для тех, кто находится рядом. Все, кто окружает курящего, называются пассивными курильщиками. И хотя сами они не курят, но также вдыхают табачный дым и наносят вред своему здоровью. Именно потому, что от табачного дыма страдают не только сами курящие, но и те, кто их окружает, в закрытых помещениях, где бывает много народу, вывешивают знак “Не курить!”.

Во многих общественных местах отведены специальные места для курения. Так защищают от табачного дыма некурящих людей. Перед вами знак “Место для курения” (см. Рисунок 5). Он несёт информацию о местах для курения. На какой знак он похож? Такой знак можно встретить в кафе, театрах, институтах. Если вы увидите такой знак, как вы должны поступить? Отойти в сторону, чтобы не вдыхать табачный дым. А как можно назвать такой знак? “Место для курения”, “Здесь курят, отойди в сторону”. [4]

Рис. 5

Расскажите, у кого родители курят. *Выслушиваются ответы двух-трех ребят.* Где они курят? Где в это время бываете вы? *Выслушиваются ответы детей.* Расскажите дома родителям о вреде табачного дыма для некурящих. Никогда не сидите в комнате вместе с курящими. Попытайтесь убедить родителей не курить в жилых помещениях.

Какие качества человека помогут твёрдо сказать “НЕТ” курению? *Ответы детей.*

Что такое табак и откуда он появился расскажут нам ребята *(выступления детей)*

**1 ученик**. Табак - это однолетнее растение, в листьях которого содержится никотин. Европейцам долгое время не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из листьев, свёрнутых в трубки и зажжённых на конце. Такие трубки индейцы называли “Сигаро”. Нередко индейцы клали сушёные листья в специальные сосуды, которые называли “Табако”.

**2 ученик**. В Европу табак был ввезён испанским монахом Пано в 1496 году. Затем табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его королеве Екатерине, которая страдала приступами головной боли. По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Это на некоторое время приносило ей облегчение, и в благодарность Жану Нико это целебное средство Екатерина стала называть никотином. Так табак стал применяться, как средство от всех болезней. Частые случаи отравлением табаком, пожары от курения вызвали разочарование. Все страны начали издавать указы о запрещение курения.

**3 ученик.** В Россию табак был завезён англичанами и немцами в начале 17 столетия. Людей, которые курили и нюхали табак, строго наказывали: их били кнутом, а торговцам отрезали носы, рвали ноздри и ссылали в далёкие города. С приходом к власти Петра I был отменён этот запрет. Так постепенно все народы начали курить.

**4 ученик**. Произошло это потому, что в состав табака входят вещества, способные вызвать зависимость от него. Человек теряет власть над собой и своими поступками. Желание закурить отвлекает его от других дел, не позволяет сосредоточиться, резко изменяет образ жизни. Каждый знает, что дышать табачным дымом опасно для здоровья!

Учёные установили, что извлечённый из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100 - лошадь. [5]

Подведём итог нашему мероприятию. Что вы узнали о табачном дыме? Нужно ли

пробовать курить? *Нет, табачный дым вреден и для курящих, и для окружающих.* Что нужно сделать, если рядом кто-то курит? *Отойти в сторону.*

***Послушайте одну притчу***

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не использовать его. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: “Божественный лист, божественный лист! В нем средство от всех болезней!”

Подошел мудрый старец, сказал:

- Этот “божественный лист” приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью посмотрели на него.

- Ты прав, о, мудрый старец!– сказали они. - Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах “божественного листа”?

И мудрец пояснил:

- Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабеет и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека, если он с палкой?! И, наконец, он не состарится, ибо умрёт в молодости...

Отошли люди от купцов, задумавшись. [4]

Задумайтесь и вы о том, что состояние вашего здоровья во многом зависит от вас.

Информация для тех, кто решил бросить курить:

* Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
* Через 8 часов уровень оксида углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.
* Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
* Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние.
* Через 72 часа дыхание становится ровным.
* Через 2-12 недель улучшается кровоснабжение.
* Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.
* Через пять лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.
* Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков.[1]

15 ноября – Международный день отказа от курения. Расскажите своим родным, друзьям и знакомым, что курение наносит серьёзнейший вред организму.