

Здоровье или сигарета?

Цель и задачи:

- привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- улучшения здоровья учащихся.

Форма проведения: устный журнал.

Оформление:

- 1) плакаты, рисунки:
 - «Береги здоровье смолоду»;
 - «Курить - здоровью вредить»;
 - «Одна выкуренная сигарета уносит 15 минут жизни»;
 - «Спорт и курение несовместимы».
- 2) технические средства: видеопроектор, компьютер, магнитофон.

Вступительное слово учителя

В наше время увлечение курением захватывает в свои сети всё большее количество людей, особенно молодых девушек, юношей и подростков. На улицах можно увидеть совсем маленьких детей 6-7 лет с сигаретой во рту.

Трудно сказать, сколько человек подвержено этой вредной привычке.

В разных частях России курение распространено не одинаково, на Урале курение распространено очень сильно одинаково и среди мужчин, и среди женщин. Исследованиями Центрального института санитарного просвещения установлено, что мужчины, начинающие курить до 19-20 летнего возраста, составляют 85% от всех курящих, женщины обычно начинают курить позднее, но сейчас наблюдается тенденция курения совсем юными девочками, а в возрасте 16-21 года - студентки институтов и техникумов курят практически все. Серьёзным толчком к началу курения у многих из них послужило включение в новые коллективы. О влиянии коллектива говорит и то обстоятельство, что в разных классах одной школы относительное число курящих бывает разным.

Одной из причин широкого распространения курения среди подростков является влияние курящих родителей. Детям свойственно подражать, мальчики часто берут пример с отцов. Поэтому пример некурящего отца или старшего брата является лучшим средством убеждения в ненужности курения.

Древнегреческий философ Сенека сказал: **«Долгий путь через поучения и короткий через примеры».**

По мнению подростка, курение - это признак мужества, взрослости, самостоятельности. Иному курение не доставляет удовольствия, но он курит, чтобы казаться взрослым. Большинство девушек и женщин начинают курить, следуя примеру своих сверстниц. Сейчас это модно! Многие женщины начинают курить, считая, что это им к «лицу», другие начинают курить, чтобы похудеть. И их трудно убедить, что избранное ими средство для похудения таит в себе большие неприятности и опасности.

Люди курят, не понимая того огромного вреда, который они причиняют не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей.

Выяснение знаний населения о вреде курения показало, что многие из опрошенных представляют себе, насколько вредно курение и какой прочной становится эта привычка, но не знают, к каким последствиям в близком и далёком будущем оно может привести. Особенно низкие знания о вреде курения показывают подростки. Многие из них вообще не считают его вредным. Мало ли чего врачи не наговорят.

Странно то, что большинство взрослых не понимают опасности курения для беременных и кормящих грудью женщин, а так же для детей вредность пребывания в помещении, воздух которого загрязнён табачным дымом. Некоторые, наоборот, считают, что курение приносит пользу. Они заявляют: «Курю потому, что с сигаретой легче работать, курение успокаивает нервы» и т. д.

Многие из заядлых курильщиков считают, что курение способствует усилению умственной и даже физической деятельности. Разобраться во всех этих утверждениях нам поможет устный журнал «Здоровье или сигарета?».

На страницах журнала вы встретитесь с историком, врачом, косметологом, спортсменом.

1 страница. **Историческая**

У великого Гёте в легенде о Фаусте есть такой интересный эпизод... Когда была открыта Америка, Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете. Они обнаружили там много интересного, в том числе невиданные растения, а среди них табак.

(Сценка)

- Полезная травка – не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый Свет. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?

- Не надо! Забава для дураков – решительно ответил Фауст.

Об этой несерьёзной забаве и пойдёт наш серьёзный разговор.

(Сценка)

Три девицы под окном: сигарета, папироса, трубка
Завздыхали вечерком.

Папироса: Посмотрите на меня
так изящна и стройна.
Только вряд ли меня в рот
умный человек возьмёт.

Сигарета:
Посмотрите на меня!
Я приятна, ароматна.
Только мало вероятна
будет польза от меня.

Трубка молвит им сурово:
Я хочу сказать вам слово.
У меня судьба не мёд.
Скоро весь народ поймёт –
В какую форму не рядись-
Укорачиваешь жизнь.
Тут подходит к ним их друг,
По прозвищу мундштук.

Мундштук:
Из музея убежал.
Долго-долго там лежал.
Я давно уже не в моде.
И при всём честном народе
Приглашаю вас в музей.
Скучно там мне без друзей.
Мы такого же все мненья
И, конечно, без сомненья
Все табачные изделия
Станут редкостью музейной.

Да, так и будет, но, как же всё-таки произошло, что табак завоевал мир?
Немного истории. Слово предоставляется «**Историку**».

План выступления:

1. Открытие Америки Колумбом и завоз табака в Европу.
2. Борьба с «чёртовым зельем» в России и во всех странах.
3. 40% лучших земель под табаком.

Эпизод «Том Сойер учится курить». В приключениях Тома Сойера Марк Твен весьма выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения. Что же произошло в организме, если он так бурно прореагировал на табак? Слово предоставляется «Врачу».

План выступления:

1. О влиянии никотина на органы человека.
2. Соревнования курильщиков во Франции.
3. Табак и профессия человека.

Рак и цирроз, да язва и склероз

Друг другу поклялись однажды в дружбе вечной-
Нелестной, искренней, чистосердечной.

У них хозяин был один - куряка.

И скоро началась меж ними драка.

Рак требует себе и лёгкие, и печень, и гортань.

Цирроз кричит: “Да, ладно, не горлань!

Всё забирай, мне печень лишь отдай!”

Ехидненько тут язва в разговор вступает,

Без лишних слов желудок забирает.

Склероз в сосуды быстренько вцепился,

И, весь квартет как будто бы взбесился,

Ругаются, дерутся и орут,

И органы хозяина на части рвут.

И возникает тут вопрос –

Здоровым быть иль умереть от папирос?

Ты прослушал сейчас рассказ. Это раз!

Сделал выводы для себя. Это два!

Никогда и нигде не кури. Это три!

Особенно вреден табачный дым для детей и даже ещё неродившихся. Если беременная женщина много времени находится в накуренном помещении, ребёнок хуже развивается, он рождается с меньшим весом, хуже растёт, он беспокойный, так как с молоком матери получает никотин.

Страдают от ядовитого табачного дыма подростки значительно больше, чем взрослые. Прежде всего, это отражается на состоянии нервной системы. Среди курящих подростков больше нервных и рассеянных, у них снижается объём памяти на 5%, лёгкость заучивания на 4,5%. У них ниже успеваемость, точность сложения цифр ухудшается на 5,5%, 50% из числа курящих учатся плохо. Курящий подросток заметно отстаёт от своих не курящих сверстников в физическом развитии. Из среды курящей молодёжи не выходят выдающиеся спортсмены, чемпионы.

«От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой»,
говорил Гёте.

3 страница. **Спортивная**

Жил однажды феномен –
Замечательный спортсмен.
И не раз он бывал рекордсмен.
Сотни раз он побеждал
И вступал на пьедестал.
Но пред зельем наш спортсмен не устоял.
Он потел, он пыхтел,
Первым к финишу он так и не успел.
Никотин всё вперёд и вперёд
По сосудам он быстро идёт.
И печень вздохнула так тяжело:
«Ах, сердце, ах, сердце бедняжка!»
Никотин всё вперёд и вперёд
Через сердце он к мозгу идёт.
И промолвило сердце вздыхая:
«Ах, кажется, я погибаю!»
Никотин всё вперёд и вперёд
По всему организму ползёт.
Про рекорды спортсмен наш забыл.
Стал он бледен, и слаб, и уныл.
Потерял он свой пьедестал,
На табак он успех променял.

Знаменитый шахматист Алёхин, многократный чемпион мира, говорил:
«Никотин ослабляюще действует на память и ослабляет силу воли – способности, столь необходимые для шахматного мастера».

Курение - серьёзная помеха в осуществлении заветной мечты стать космонавтом, управлять реактивным самолётом, плавать с аквалангом в море, покорять горные вершины.

Да! Куренье и спорт несовместимы. Занятия спортом предъявляют особые требования к здоровью человека. Для установления рекордов необходимо абсолютное здоровье, высочайшая точность движения. Курение неизбежно снижает уровень силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости. Практика показывает, что курящий спортсмен не может рассчитывать на высокие спортивные достижения. Это связано с тем, что никотин ослабляет функциональные возможности организма. Спортсмены,

которые курят часто, задыхаются на дистанции, их мучает отдышка. Особенно это ощущают на себе пловцы, боксёры, конькобежцы, лыжники, хоккеисты. Возникает вопрос: может ли быть курящий спортсмен хорошим альпинистом? Нет! Не может он стать и аквалангистом, лётчиком – испытателем и т. д. Курение резко снижает спортивные показатели в таком виде спорта как стрельба. У стрелка под влиянием никотина зрачок расширяется, отчего исчезают чёткие контуры, начинают дрожать руки.

Слишком много жизненно важных функций организма угнетается при курении. Сигарета – шлагбаум на пути олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее».

Слово предоставляется **спортсмену**. Примеры из книги «Здоровье или сигарета».

4 страница. **Курение и девушка**

Свет мой, зеркальце, скажи,
Да всю правду Расскажи
Я ль на свете всех милее,
Всех румяней и белее?
А ей зеркальце в ответ:
«Ты, конечно, спору нет.
Ты, девица, всех милее,
Всех румяней и белее».

А потом девушка начала курить. В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода. Девушки курят, потому что, по их словам «хотят нравиться», «это красиво», «это модно», «хотят привлечь к себе внимание».

Часто девушки начинают курить в компаниях, чтобы «лучше смотреться», «выглядеть самостоятельнее». Почему девушки тянутся к курению? Девушек интересует не столько сам факт курения, сколько вся процедура, приобретающая характер ритуала. В нём:

- неторопливое распечатывание сигаретной пачки,
- извлечение из неё сигареты,
- задумчивое разминание её наманикюренными пальчиками,
- закуривание от пламени красивой зажигалки или манерно поднесённой спички,
- плавные движения,
- сбрасывание пепла изящным постукиванием пальца по сигарете.

Вот арсенал средств моды, дающей девушке право считаться вполне современной.

Итак, начало курения у девушки связано с кокетством, желанием нравиться юношам. А что говорят об этом сами юноши?

Демонстрируется предварительная магнитофонная запись высказываний юношей по этому поводу.

Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически, чаще болеют бронхитом, кожа у них становится менее эластичной, лишается свежести, покрывается слишком рано морщинками, зубы разрушаются, желтеют. Нервная система становится особенно чувствительной, что приводит к повышенной раздражительности. Едва ли это способствует привлекательности, к которой стремится каждая девушка.

Девушки должны помнить о том, что в будущем они матери, а курящая мать кроме вреда себе наносит вред своему ребёнку. Из 100% новорождённых, матери которых выкуривали 5 сигарет в день, 4 ребёнка умирают в первые сутки. Не случайно в одной из больниц Англии выставили куклу с сигаретой во рту с надписью: «Я начал курить ещё до рождения».

Свет мой, зеркальце скажи,
Да всю правду доложи
Я ль на свете всех милее,
Всех румяней и белее?
А ей зеркальце в ответ:
Оригинальна, спору нет.
Зубы все повыпадали,
Волосы пореже стали,
Миллион морщин на лбу,
Только, вот, я не пойму,
Что ты хочешь от меня,
Ведь не можешь даже дня
Ты без курева прожить.
Ты хотела модной быть,
Что ж, ты своего добилась!

Употребление табака женщинами всегда считалось признаком дурного тона и осуждалось. Так, у А.С. Пушкина есть обращение к красавице, которая только нюхала табак.

Ты любишь обонять не утренний цветок,
А вредную траву зелёну,
Искусно превращёну
В пушистый порошок...

А что бы написал этот поэт по отношению к курящим дамам – неизвестно, ибо в его времена женщины не курили.

Слово предоставляется «Косметологу».

5 страница. **Экономическая**

Когда у курильщиков спрашивают, как курение влияет на умственную деятельность, они дают разные ответы. Временное улучшение самочувствия после выкуривания сигареты объясняется следующим: выкуренная сигарета вызывает сначала расширение кровеносных сосудов, кровоснабжение мозга при этом несколько улучшается, что создаёт ощущение бодрости. Однако уже через несколько минут это состояние исчезает и наступает сужение сосудов. Курильщик, чтобы поддержать это кажущееся состояние бодрости, выкуривает одну сигарету за другой с интервалом 25-30 минут. В среднем, любители табака выкуривают за рабочий день до 12-15 сигарет.

Примеры из книги «Здоровье или сигарета».

Вывод: курение табака не только не придаёт силы, но, наоборот, снижает умственную и физическую работоспособность.

В США подсчитано, что у курильщиков потери рабочего времени из-за курения составляют 77 млн. дней. Установлена связь между курением табака и производственным травматизмом, возможен и брак в работе. На многочисленные «перекуры» теряется рабочее время. Евгений Петросян в своём сатирическом рассказе высмеивает курильщиков.

Магнитофон, рассказ.

Мнение о табаке, как о стимуляторе работоспособности является необоснованным и ложным.

Развалился в кресле кот,
Сигарету сунул в рот.
Матч хоккейный он смотрел
И тихонько захрапел.
Тили-бом, тили-бом,
Загорелся кошкин дом.

Да! Сигареты и папиросы являются одной из главных причин возникновения пожара. Вот несколько примеров.

Примеры приводятся из периодической печати. Всегда есть примеры о возникновении пожара по вине курильщика.

6 страница. **Борьба с курением**

Хорошо известны справедливые слова, что всякий курящий должен знать и помнить – он отравляет не только себя, но и других. Поэтому в общественных местах многие курящие не позволяют себе отравлять воздух

табачным дымом. Это и понятно – культурный человек думает не только о себе, но и об окружающих.

В России повсеместно запрещено курение во всех общественных местах, запрещена продажа табака несовершеннолетним, запрещено рекламирование табачных изделий.

В стране введён запрет на курение во Дворцах спорта, манежах, залах, бассейнах. Категорически запрещается курение в школах и других учебных заведениях. Запрещено курение в лечебно- профилактических учреждениях, во многих видах транспорта, в столовых, ряде кафе и ресторанов, курортов. Может быть, мы преувеличиваем опасность курения? Давайте посмотрим фильм.

После просмотра фильма о вреде курения слово предоставляется школьным куплетистам.

1. Махорки полные карманы
Наш Костя в школу приносил
И дружно нос мы затыкали,
Когда он мимо проходил.
2. Серый, серый, серый
Дым из-за угла.
Курит Андрей смело,
Курит он с утра,
Эй, эй, эй - курит наш Андрей уже умело.
А в школу он придёт
И у доски молчит.
Задача для него так сложна.
А виновата в том, что он молчит
Она, одна лишь она. (Встаёт сигарета)
3. Сказать по-вашему, курили мы немного,
Ну, что молчишь, скажи, Серега.
А было б сейчас лето, да ещё на даче,
Что б было с нас с 3-4 пачек.
Кричат товарищи, мол, ты дошёл до точки,
А это только ещё цветочки.
Мол, говорят, по физике не тянешь,
От курева, мол, ноги ты протянешь.
Ругает школа, и ругает мама.
Скажи, Серёга, ты ж куришь мало.
Вы не глядите, что Серёжа всё кивает,
Он слышит всё, всё понимает.

А что молчит, так это от волнения,
От никотинова, сказать, так, отупенья.

Примеры из книги «Здоровье или сигарета» о людях, которые бросили курить. Факты говорят сами за себя. Научные исследования показывают, что более 70% курящих обладают достаточной силой воли, чтобы прекратить курение, не прибегая к помощи врачей.

О чувствах человека, оставившего дурную привычку, прекрасно сказал В. Маяковский в стихотворении «Я счастлив»:

Я сегодня дышу как слон
Походка моя легка.
И ночь пронеслась, как чудный сон
Без единого кашля и плевка...
Я стал определённый весельчак и остряк,
Ну, просто, душа общества,
Я порозовел и пополнел в лице
Забыл и гриппы и кровать.
Граждане, вас интересует рецепт?
Открыть? Или не открывать?
Сообщаю: граждане, я
Сегодня бросил курить!

Человек сильной воли бросает курить бесповоротно. Человек нерешительный не верит в большие цифры заболеваемости, считает, что врачи преувеличивают. Что они сами курят.

Здоровье – бесценное благо. Умение сохранить его в огромной мере зависит от самого человека. Академик И.П.Павлов, прославивший отечественную науку, считал воздержание от курения одним из основных условий здоровья и долголетия. Осознав вред курения, и, решив бросить курить, нужно это делать сразу и бесповоротно.

Принято считать, что если люди курили много лет, то бросать вредно, так как у них ухудшается самочувствие – это синдром отмены никотина. Все эти неприятные явления проходят через 1-3 недели. У некоторых людей синдром отмены слабо выражен, тем, у кого сильное беспокойство, нужно обратиться за помощью к врачу.

Мы желаем вам здоровья и долголетия!

Конкурс частушек о вреде курения:

Не курите дети рано,
А то будете болеть.
Не помогут вам таблетки,
Можно рано умереть.

Люди, люди, не курите,
Вы здоровью не вредите.
НЕ курите, детвора,
НЕ курите никогда!

Если будете курить,
Будете плохие,
И врачи вас не спасут,
Будете больные.

Не курите вы, ребята,
Сигареты – это враг.
Не губи, дружок, здоровье,
Будешь сам потом не рад.

Дети, дети не курите,
Лучше яблоки купите.
Очень вреден никотин,
Съешьте лучше витамин.

«Вам курить сегодня вредно, -
Убеждает мама нас,
Вы всего лишь только дети,
Во второй пошли вы класс.

Говорили, говорили, чтоб

Мальчишки не курили.
А Артемка за углом
Подавился табаком.

Мы не курим, мы не пьём,
Очень мирно мы живём.
Никотин же это яд,
Убивает всё подряд.

А курить я не хочу,
НЕ хочу, не буду,
Лучше спортом я займусь
И сильнее буду.

Я частушки написала
О вреде курения,
НЕ курите эту гадость
Будет настроение.

Литература.

1. Журнал «Медицина». Здоровье или сигарета?». - № 10, 2004.
2. Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя.
3. Николаев, Я.С. Удовольствие или здоровье.
4. Морозов, Г.В. Курение как фактор.