**Введение в тему.**

**Слайд 1.**Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить на очень серьёзную тему. Тема звучит так: **« Курить – здоровью вредить!»**, а речь у нас с вами пойдёт о вреде курения. И цель нашей беседы такова: 1)понять, какой вред наносит курение человеку; 2)выяснить, почему, несмотря на то, что все знают, что курение опасно для здоровья, многие начинают курить; 3)постараться уяснить для себя, можно ли избежать этой вредной привычки, и как это сделать.

**Беседа.**

Я хочу начать с очень простых, на первый взгляд, вопросов, на которые очень интересно услышать ответы с вашим мнением, отношением к той или иной проблеме.

-Кто из вас хотел быть здоровым и почему?

-От чего зависит здоровье человека?

-Вы сказали «нельзя курить, нельзя пить», и это действительно так.

**Слайд 2.** «Табак приносит вред телу, разрушает разум…» - говорил О. де Бальзак.

**Немного истории**

**Слайд 3.** Табак – это растение семейства Пасленовых родом из Америки.

**Слайд 4.** В Европу табак попал в XV веке из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящееся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что, дикари традиционно используют листья для частого вдыхания дыма. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев “тобакко” и несколько курильщиков”.

**Слайд 5**. Растение получило название от имени провинции Тобаго.

**Слайд 6**. Острова Гаити.

Быстрому распространению табака способствовало удивительное его свойство – привычная тяга к курению, с которой очень трудно совладать человеку. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году. Табак курили, применяли даже в качестве лекарства, что часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду.

1. В Италии он был объявлен « забавой дьявола».
2. В Риме отлучали от церкви тех, кто курил.
3. В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее. **Слайд 7.**
4. В России, в царствование царя Михаила Федоровича, попавшийся на курении в первый раз наказывался 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа и ушей. А тех, кто торговал этим зельем, повелевалось «пороть, ссылать в дальние города». После опустошительного пожара в Москве в 1634г. (причиной которого оказалось курение) оно было запрещено под страхом смертной казни. **Слайд 8.**
5. Торговля табаком и курение были разрешены в России в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы. Славный царь простудился, заболел и, вследствие слабости прокуренных лёгких, умер. Курение прочно вошло в жизнь людей.

**Слайд 9.** По данным Всемирной организации здравоохранения от табака умирает каждый пятый. Каждый день в России из-за болезней, вызванных курением табака, умирает тысяча человек. **Слайд 10.** В организме человека нет ни одной системы органов, которая бы не страдала от курения.

-Какой же вред наносит курение здоровью? На этот вопрос приготовила сообщение Настя Ш.

**Слайд 11.** **Сообщение на тему «Курение и здоровье».**

Вещества, которые получаются при сгорании табака, вредные, главное из них – никотин.

Итак, сигарета зажжена. **Слайд 12.** Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Первыми от дыма сигарет страдают зубы. В эмали зубов от вредных веществ появляются трещинки, и зубы разрушаются раньше у курящих людей, чем у некурящих. Трещинки способствуют отложению в них табачного дёгтя, зуба приобретают желтоватый цвет и начинают издавать неприятный запах.

**Слайд 13.** Далее ядовитые вещества дыма переходят в слюну и вместе со слюной проходят в наш организм, первым на их пути встречается желудок, что не остаётся бесследным для курильщика. Потеря аппетита, боли в области желудка, язва желудка.

**Слайд 14.** Огромный вред дым наносит и лёгким (ими мы дышим). Курение ослабляет деятельность лёгких, в них поступает недостаточное количество кислорода. **Слайд 15.** Это приводит к заболеванию туберкулёзом, тяжелым бронхитом, отсюда постоянный кашель, одышка, сердцебиение.

**Слайд 16.** Сердце – главный орган человека. Через множество сосудов к сердцу поступает кровь, у курящего человека сосуды сильно сужаются и кровь к сердцу поступает плохо, что приводит к тяжелым сердечным заболеваниям.

**Слайд 17.** Выкуривая сигарету, человек “угощает” свой организм теми вещами, которые в нормальной ситуации даже не додумался бы проглотить. Например, средство для снятия лака, туалетный очиститель, туалетный газ, топливо, которым заправляют ракеты, восковую свечу и даже батарейку.

**Слайд 18.** Помните, что дети, рано пристрастившиеся к курению, не отличаются крепким здоровьем. Они бледны, у них частые головные боли. Курящие дети хуже растут, слабее развиты физически. **Слайд 19.** Они нервны, раздражительны, быстрее устают, плохо запоминают новый учебный материал, неусидчивы, невнимательны и вообще хуже учатся, чем некурящие.

**Чтение и обсуждение отрывка из повести Марка Твена « Приключения Тома Сойера».**

**Слайд 20.** В «Приключениях Тома Сойера» Марк Твен весьма выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятного последствия курения.

*«После вкусного обеда, состоящего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком.*

*Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило. Им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был жалкий.*  *У Джо выпала трубка из ослабевших пальцев, у Тома тоже… Наконец Джо выговорил расслабленным голосом:*

*- Я потерял ножик… Пойду поищу…*

*Том дрожащими губами произнес, запинаясь:*

*- Я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда…к ручью…Нет, Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдем.*

*Гек снова уселся на место и прождал целый час. Потом он соскучился и пошел разыскивать товарищей. Он нашел их в лесу далеко друг от друга; оба были бледны и спали крепким сном.*

*За ужином в тот вечер оба смиренно молчали, и, когда Гек, после ужина хотел набить для них трубку, оба в один голос сказали: «Не надо», так как они чувствовали себя очень неважно».*

Вопросы для обсуждения:

**Слайд 21.** - Что же произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак?

–В чём проявилась реакция сердечно-сосудистой, нервной системы и органов пищеварения?

Оказывается, так проявляют себя защитные силы организма. Таким образом, бедное отравленное тело пытается избавиться от ядов, которые попали в него в результате курения.

**Чтение стихотворений учащимися.**

**-** Ребята подготовили стихи, в которых говорится о вреде курения. Давайте послушаем.

**Ты выкурил всего 5 сигарет**

Ты выкурил всего 5 сигарет –

И часа жизни твоей нет.

Во имя шаловливой моды

Кладёшь ты в землю жизни год.

Себе болезни вызываешь,

Куреньем гибель приближаешь,

Меняешь жизнь на дёготь, смрад.

В позорной сделке сам лишь виноват,

Тебе дан разум, царь природы!

Так откажись от глупой моды!

**У вас сложилось убежденье**

У вас сложилось убежденье,

Что зря шумят про вред куренья,

Мол, дед ваш прожил 90,

Всю жизнь курил, питался просто,

А ты всегда, как дуб, здоров

И прожил жизнь без докторов.

На первый взгляд, всё это так,

Но если б старец не курил табак,

То можно было бы ручаться,

Что жил ваш дед ещё лет 20.

**Слайд 22.** - В своих рисунках вы также отразили, что курение опасно для здоровья. Природе также курение наносит огромный вред. Одна выкуренная сигарета выпускает в атмосферу столько же вредных веществ, сколько заводская труба.

И, конечно же, нельзя не сказать об опасности пожара при неосторожном обращении с сигаретами. И это мы видим на ваших рисунках.

**Интересные факты.**

**Слайд 23.** Голубь под стеклянным колпаком погибает от дыма одной сигареты, воробей погибает от прикосновения к нему палочкой, смоченной никотином. Заядлый курильщик, согласно данным Комитета « Курение и здоровье», сокращает свою жизнь на 8-10 лет. Стоит ли ежедневная сигарета такого сокращения жизни?

**Слайд 24.** Все знают, как вредно курение для здоровья. Но тем не менее начинают курить.

-Как вы думаете, почему?

1. Простое любопытство, желание узнать, что же такое курение.
2. Стремление подражать взрослым, хотеть самому выглядеть взрослым.
3. От нечего делать.
4. У девушек – курение связано с кокетством, стремлением к оригинальности.

-Каждый человек может повлиять на своё здоровье, для этого нужно найти себе интересное занятие. **Слайд 25.** Давайте составим с вами **«Солнце жизни».** Запишем на его лепестках какими интересными занятиями вы можете себя увлечь в нашей школе?

Поднимаем руку, подходим по одному человеку и прикрепляем на доску.

Если предлагают покурить – научитесь отказывать.

**Слайд 26.** **Как сказать “НЕТ”? Моделирование жизненных ситуаций.**

В карточках предлагается ситуация, необходимо обсудить возможный характер поведения персонажей, выбрать схему ответных действий.

Ситуация 1.

Попробовать покурить предлагает знакомый школьнику взрослый. Он утверждает, что небольшое количество никотина не способно вызвать негативные последствия.

Ответная схема действий: вежливый, но решительный отказ, изменение темы разговора.

Ситуация 2.

Попробовать покурить предлагает незнакомый школьнику взрослый. Уверяет, что сигареты приятные, безвредные.

Ответная схема действий: решительный отказ, прерывание контакта.

Ситуация 3.

Предлагают сверстники, которые уверяют, что никто не узнает, что только этим докажешь свою взрослость, самостоятельность.

Ответная схема действий: твёрдый отказ, разъяснение последствий, предложение заняться чем-то более интересным и полезным.

Я шёл домой со спортзанятий.

Меня окликнул мой приятель.

Он сигаретою дымил

И закурить мне предложил.

Но ведь куренье – это вред.

И я сказал: «Спасибо, нет.

Дышать нам надо кислородом,

Зачем травиться углеродом?»

Не обязательно курить "за компанию" лишь потому, что твои друзья или другие люди курят. Так как курить тебе или не курить это твой выбор, а не твоих друзей. Не они решают за тебя, а ты сам должен решать. Не курить не означает быть слабым, не совсем взрослым или "белой вороной". Не курить означает сделать выбор в пользу здоровья. Настоящие друзья должны это понимать и уважать твой выбор.

Если увлекаешься спортом или занимаешься физкультурой и хочешь сохранить хорошую физическую форму на долгие годы, то обязательно надо знать, что: никотин сужает кровеносные сосуды, вследствие чего увеличивается нагрузка на сердце; у курильщиков возникает отдышка втрое чаще, чем у людей, которые не курят; курение снижает уровень кислорода в крови. Кислород особенно необходим для мышц, когда человек занимается спортом и когда необходимо преодолевать тяжелые физические нагрузки. Пробежать длинную дистанцию за короткое время для них серьезная проблема. Настоящие спортсмены не курят!

**Слайд 27.** **Физкультминутка**

**Работа с пословицами.**

Какие пословицы или поговорки о вреде курения вы знаете?

Объясните смысл следующих пословиц:

**Слайд 28.** Курить – здоровью вредить

**Слайд 29.** Курильщик – сам себе могильщик

**Работа с пословицами – найди пару и объясни их смысл.**

**Слайд 30.** В здоровом теле – так и духом не герой.  
Здоровьем слаб – здоровый дух.  
Чистым жить – дороже золота.

Здоровье – здоровым быть.

**Слайд 31.** **Викторина**.

**Слайд 32.** **Всемирный день отказа от курения.**

На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества.

**Слайд 33.** **Борьба с курением в разных странах.**

**Англия –** вычитают деньги из зарплаты за время, проведённое в курилке.

**Дания** – запрещено курить в общественных местах.

**Сингапур** – 500 долларов штрафа. Нет рекламы на табачные изделия.

**Слайд 34.** **Правовые аспекты данной проблемы.**

Курение – это не только вредная привычка, но и в некоторых случаях административное правонарушение. С 1 июня 2013 года в России вступил в силу антитабачный закон. Закон о курении предусматривает запрет на «вдыхание дыма» в общественных местах. 15 Ноября 2013 г. вступили в законную силу и начали действовать дополнительные поправки к закону о курении. Это означает, что с этой даты курильщиков будут штрафовать, если они курят в неположенном месте. Почему на ваш взгляд курение запрещено в общественных местах?

-В заключение послушайте **стихотворение « У берегов озёр, морей и рек…».**

У берегов озёр, морей и рек

Случается, что тонет человек.

Лишь он начнёт на помощь звать,

Его, конечно же, спешат спасать.

И если дом гудит, охваченный огнём,

А человек без чувств остался в нём,

Тотчас на помощь кто-то поспешит –

Ему так сердце доброе велит.

Когда же школьник курит сигарету

И годы жизни отдает за это,

Пойми, он тонет, он горит…Беда!

Сейчас решается его судьба.

Не будь же равнодушным человеком,

Спеши спасать! Он может стать калекой!

**Слайд 35.** **Выводы, итог.**

Что нового и интересного вы узнали из нашего занятия?

-Какой вывод вы можете сделать?

– Курение наносит непоправимый вред организму человека, сокращает жизнь.

**Слайд 36.** Здоровье – неоценимое счастье в жизни человека. Я хочу пожелать вам быть бодрыми, веселыми, сильными и ловкими, никогда не начинайте курить!