

## **Викторина «За жизнь без табачного дыма» для учащихся 9-10 классов**

**Цель викторины** - формирование сознательной установки на здоровый образ жизни, воспитание ответственного отношения к своему здоровью.

***Вступительное слово.*** Желание сохранить крепкое здоровье, жить полноценной жизнью – важная социальная потребность людей.

«Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И.П. Павлов. – Мы сами своей неводержанностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Недавно в нашей стране была проведена диспансеризация. Обследование 30 млн. детей дало тревожные результаты: здоровы лишь 30% ребят; 51% - имеют отклонения в здоровье; у 16% - хронические патологии. Печальная статистика!

Среди множества болезней, которыми страдает человек, особое место занимают болезни поведения, или вредные привычки, к которым относят: курение, пьянство, токсикоманию, сексуальную распущенность и даже пристрастие к некоторым пищевым продуктам.

Проблема «болезней поведения», или вредных привычек, была, есть и остается актуальной для молодого поколения.

Если вы молоды. И хотите быть красивыми и здоровыми. Хотите жить долго и счастливо. Получить образование, сделать карьеру, иметь семью, воспитывать детей. Если вам безразлично будущее своё и своей страны, то...

**– Помни, тинейджер, главная мода –  
Быть и остаться по жизни здоровым!**

Знаменитости зачастую являются образцом для подражания. Особенно для молодёжи!

Так вот, кстати, о звёздах!

- Не курит Шакира. Эта целеустремленная девушка уже в 10 лет поняла, что хочет связать свою жизнь с музыкой, а не сигаретой.

- Алёна Апина отказалась от курения, когда в её семье появилась дочка. Ведь дымить при ребёнке – это преступление!

- Бред Питт бросил курить ради Анджелины Джоли.

- Пенелопа Круз бросила курить, чтобы понравиться Николасу Кейджу, который, говорят, терпеть не может курящих девушек. (Парни нашей школы, кстати, тоже отрицательно относятся к курящим девочкам и категорически против того, чтобы курили их будущие жёны).

Мы приглашаем всех присутствующих к обсуждению темы вреда курения.

В викторине четыре тура. Участники объединяются в команды.

Оценивать ответы будет компетентное жюри. (Представление членов жюри).

## **I тур. Ответы на вопросы**

1. Назовите родину табака.  
*Южная Америка*
2. Кто познакомил европейцев с табаком?  
*Христофор Колумб*
3. На острове Куба Х. Колумб узнал, что местные жители траву, употребляемую для курения, называют так....  
*Сигаро*
4. Чем прославился французский ученый и дипломат Жан Нико?  
*Обнаружил в табаке никотин*
5. Какова смертельная доза никотина для человека?  
*80-120 мг*
6. Горящая сигарета содержит 4720 различных веществ. Все – вредные. В их числе около 40 канцерогенов. Что означает термин «канцероген»?  
*Ракообразующее вещество*
7. Назовите вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме.  
*Никотин, окись углерода, сажа, бензопирен, синильная кислота, муравьиная кислота, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, формальдегид, радиоактивные вещества и т.д.*
8. Большие дозы никотина могут вызывать судороги и паралич, т.е. действуют как этот смертельно опасный яд.  
*Кураре*
9. Виновником развития каких заболеваний может стать курение?  
*Кашель, рак лёгких, астма, бронхит, атеросклероз, туберкулёз, инсульт, сердечно-сосудистые заболевания и т. д.*
10. Почему курильщику труднее, чем некурящему, выучить стихотворение?  
*У курильщиков ухудшается память*
11. Что происходит с зубами человека под воздействием клейких смол, образующихся при курении?  
*Зубы желтеют*
12. При курении часть гемоглобина крови соединяется с угарным газом. Чем это грозит?  
*Угарный газ и гемоглобин образуют стойкое соединение, которое уменьшает количество кислорода, переносимое кровью, что приводит к кислородному голоданию мозга.*
13. Кто получит больше вреда от курения: тот, кто первый начал курить сигарету, или тот, кто её потом докуривает, и почему?  
*Второй, так как в последней трети сигареты концентрируются самые вредные смолы, самые вредные продукты перегонки табака.*

14. Какой витамин, необходимый для организма человека, разрушается при курении?

*Витамин С. Для его восполнения после выкуривания 20 сигарет необходимо съесть 4 кг апельсинов.*

15. Что такое пассивное курение?

*Пребывание в накуренном месте не менее вредно, чем само курение.*

16. После какого действия наблюдается сужение кровеносных сосудов на 30 минут?

*После каждой выкуренной сигареты.*

17. В 1934 году во французском городке Ницца компания молодёжи устроила соревнование: кто больше выкурит папирос. Победили двое. Но почему они не смогли получить приз?

*Они скончались, так как выкурили по 60 папирос.*

## **II тур. «Гламурный» портрет»**

(командам раздаются карточки из цветной бумаги)

Поэт В.В. Маяковский писал:            Нет на свете прекрасней одежды,  
    Чем бронза мускулов и гладкость кожи.

Попробуем «нарисовать» портрет заядлого курильщика.

Ученики поднимают цветные карточки и комментируют их:

- белый сигаретный дым
- красные от дыма глаза
- жёлтые зубы
- оранжевый цвет ногтей
- серый цвет кожи
- чёрные лёгкие

## **III тур. Продолжите высказывания**

1. «В здоровом теле ... (здоровый дух)»
2. «Алкоголь и ... (курение) – это средство для избавления от денег, ума и здоровья»
3. «Закаляйся! Если хочешь ... (быть здоров!)»  
Водой холодной обливайся! Если хочешь ... (быть здоров!)»
4. «Лучше знаться с дураком, чем ... (с табаком)»
5. «Курильщик – не бедняк и не богач, курильщик – сам себе ... (палач)»
6. «Первую половину своей жизни курильщик тратит деньги на сигареты, а вторую – на ... (лекарства)»
7. «Табак и верзилу сведёт ... (в могилу)»
8. «Курильщик – сам себе ... (могильщик)»

#### **IV тур. Составить слово**

1. ТЕМИМИТУН – может утратить курильщик (иммунитет)
2. ОДЕЗВОРЬ – состояние полного физического благополучия (здоровье)
3. ИЗМОВАСТИСЬ – поэтому трудно бросить курить (зависимость)
4. ВИНМАЗДР – заботится о здоровье (Минздрав)

#### **Заключение.**

Сегодня мы попытались противопоставить курение и здоровый образ жизни. Давайте подведём итоги.

Самый чёрный в мире юмор –  
Это сигаретный дым!  
Если ты курить надумал –  
Жизнь свою лишь сократишь!  
Очень сильный, страшный кашель,  
Астматический бронхит...  
Хочешь ими жизнь украсить?  
Продолжай, дружок, курить!

Но помни: ежегодно от различных болезней, связанных с курением, умирает 5 млн. человек. Ожидается, что к 2030 году эта цифра вырастет до 10 млн. человек. В России курят 70% мужчин, 27% женщин и 42% подростков. Пить или не пить, курить или не курить – это пусть каждый решает сам. Но твоё увлечение никоим образом не должно оказывать вреда окружающим людям и твоему здоровью. А здоровье – это красота! Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте своё здоровье!

Спасибо всем! Жюри подведёт итоги!

# ТЕМШИМШТУН

может утратить курительщик

# ОДЕЗВОРЬ

состояние полного физического благополучия

# ИЗМОВАСТИСЬ

поэтому трудно бросить курить

# ВИНМАЗДР

заботится о здоровье

**Продолжите высказывания**

1. «В здоровом теле ...»
  2. «Алкоголь и ...– это средство для избавления от денег, ума и здоровья»
  3. «Закаляйся! Если хочешь ... »
  4. «Лучше знаться с дураком, чем ...»
  5. «Курильщик – не бедняк и не богач, курильщик – сам себе ... »
  6. «Первую половину своей жизни курильщик тратит деньги на сигареты, а вторую – на ...»
  7. «Табак и верзилу сведёт ... »
  8. «Курильщик – сам себе ... »
- 

**Продолжите высказывания**

1. «В здоровом теле ...»
  2. «Алкоголь и ...– это средство для избавления от денег, ума и здоровья»
  3. «Закаляйся! Если хочешь ...»
  4. «Лучше знаться с дураком, чем ...»
  5. «Курильщик – не бедняк и не богач, курильщик – сам себе ... »
  6. «Первую половину своей жизни курильщик тратит деньги на сигареты, а вторую – на ...»
  7. «Табак и верзилу сведёт ... »
  8. «Курильщик – сам себе ... »
- 

**Продолжите высказывания**

1. «В здоровом теле ...»
  2. «Алкоголь и ...– это средство для избавления от денег, ума и здоровья»
  3. «Закаляйся! Если хочешь ...»
  4. «Лучше знаться с дураком, чем ...»
  5. «Курильщик – не бедняк и не богач, курильщик – сам себе ... »
  6. «Первую половину своей жизни курильщик тратит деньги на сигареты, а вторую – на ...»
  7. «Табак и верзилу сведёт ... »
  8. «Курильщик – сам себе ... »
- 

**Продолжите высказывания**

1. «В здоровом теле ...»
2. «Алкоголь и ...– это средство для избавления от денег, ума и здоровья»
3. «Закаляйся! Если хочешь ...»
4. «Лучше знаться с дураком, чем ...»
5. «Курильщик – не бедняк и не богач, курильщик – сам себе ... »
6. «Первую половину своей жизни курильщик тратит деньги на сигареты, а вторую – на ...»
7. «Табак и верзилу сведёт ... »
8. «Курильщик – сам себе ... »