**Сценарий воспитательного занятия**

**"Влияние курения на здоровье подростков"**

Цель занятия: воспитание ценностного отношения учащихся к собственному здоровью, стремление к здоровому образу жизни.

Задачи занятия:

привлечь внимание школьников, родителей к проблеме курения и повысить мотивацию учащихся жить без вредной привычки, стремление к психическому, нравственному и физическому совершенству;

помочь учащимся в осознании масштабов того вреда, которое курение оказывает на здоровье человека, способствовать формированию отрицательного отношения к курению;

разъяснить пагубное воздействие никотина и компонентов табачного дыма на системы органов человека;

убедить родителей в необходимости обсуждения и решения в семье проблемы курения;

формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Оформление доски:

"С людьми живи в мире, а с пороками сражайся".(Латинская пословица)

"Тот, кто хочет развить свою волю, должен научиться преодолевать препятствия".(И.П. Павлов)

"Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других".(Н.А. Семашко)

"Вы глупы, если до сих пор не поняли, что курение – это смерть!".(Йен Мандела)

Оборудование: компьютеры, музыкальный центр, фонограмма музыки к песне В. Шаинского "Улыбка", подготовленные презентации

Подготовка к занятия:: анкетирование обучающихся, подготовка статистического материала к собранию, подготовка памятки для родителей и детей, сбор пословиц о курении, создание презентаций, подбор слайдов для антитабачной викторины, фактов о курении, репетиция агитбригады "Антикур".

Место проведения: кабинет информатики.

Содержание занятия:

Учитель: Подрастают наши дети. Из маленьких беспомощных детишек они превращаются в подростков, и более серьезными становятся проблемы, с которыми мы сталкиваемся. Сегодня мы вместе должны задуматься о вредных привычках, подстерегающих любого человека на жизненном пути, иногда перечеркивающих всю жизнь. Как уберечь своего ребенка от курения, алкоголя, наркотиков? Как сказать твердо "нет", если вам предложили попробовать наркотик, выкурить впервые сигарету? Возможно, мы не найдем сегодня уникального рецепта, но попробуем разобраться.

Сценарий выступления агитбригады "Антикур" "Нет табачному дыму!"

Действующие лица: Командир агитбригады, 4 ученика, 2 ученицы.

Все:

Вместе дружно мы шагаем

И стране мы обещаем:

Сигареты не курить

И здоровье не губить!

Раз, два!

Дышим глубже!

Три, четыре!

Встань ровней.

В нашей школе станет пусть же

Днем здоровья каждый день!

Командир: Вас приветствует агитбригада:

Все: "Антикур!"

Командир: Наш девиз:

Все:

Мы не курим и не пьем,

Мы здоровье бережем.

Командир: Ты уже вырос?

Все: Ага!

Командир: Если не куришь...

Все: Не начинай!

Командир: Если начал...

Все:

Бросай!

Бросай курить, бросай!

Здоровый образ жизни начинай!

Учащийся 1: "От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой".

(И.В. Гёте)

Учащийся 2: "Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг".

(Английская пословица)

Учащийся 3: "Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации".

(О. Бальзак)

Учащийся 4: Курить – здоровью вредить.

Учащийся 1: Никотин – это яд.

Учащийся 2: За курение в России в период правления царя Михаила Федоровича наказывали 60 ударами палками, во второй раз – отрезанием носа и ушей.

Учащийся 3: "Забавой дьявола" называли табак в XVI веке в Италии.

(Участницы агитбригады разыгрывают сценку.)

Девочка 1: У меня есть сигареты, давай покурим.

Девочка 2: Ой, что ты! Я не могу!

Девочка 1: А почему?

Девочка 2: От меня будет пахнуть табаком.

Девочка 1: Ну и что?

Девочка 2: Родители узнают.

Девочка 1: А ты к ним не подходи.

Девочка 2: Моя собака учует. Она не выносит запаха табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят: "Почему это собака от тебя убежала? Ты что, курила?"

Девочка 1: А ты надушись.

Девочка 2: Да что ты ко мне пристала, ты что, не знаешь, как влияет табак на организм?

Учащийся 4: Ученые установили, что одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Учащийся 1: Курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего.

Учащийся 2: Курение снижает возможность восприятия запахов.

Учащийся 3: Курение снижает возможность чувствовать вкус пищи.

Учащийся 4: 20% всех смертей от рака обусловлено курением табака.

Командир: Курение способствует таким заболеваниям, как:

кашель, oдышкa;

болезни сердца, гастрит;

рак легких;

кариес;

старение кожи.

Ведь многие знают, что курение вредно ну хотя бы понаслышке, но все же начинают курить. Почему?

Учащийся 1: За компанию.

Учащийся 2: Чтобы казаться взрослыми. Девушки считают, что это модно.

Учащийся 3: Кто-то из-за стресса или депрессии.

Учащийся 4: Чтобы не выделяться из компании.

Учащийся 1: Подражая любимому актеру.

Командир: Что же мы хотим им сказать?

Все (хором): Нет табачному дыму!

Командир: Почему? В чем мы его обвиняем?

Мы обвиняем табак в том, что он приносит смертельный вред всему человечеству.

Все (хором): Обвиняем!

Командир: Обвиняем табак в том, что по сравнению с другими видами рискованного поведения риск преждевременной смерти в результате курения является исключительно высоким.

Все (хором): Обвиняем!

Командир: Обвиняем табак в том, что он – причина многих болезней. Даже пассивное табакокурение связано с риском возникновения рака легких у некурящих.

Все (хором): Обвиняем!

Командир: Зачитать приговор!

Учащийся(зачитывает приговор): Табак объявляется вредным веществом, приносящим много смертельных болезней человеческому организму. В связи с вышеуказанным табак приговаривается к высшей мере наказания: уничтожению через сожжение. Приговор обжалованию не подлежит.

Командир: Внимание! Привести приговор в исполнение!

(Под барабанную дробь в импровизированный костер бросается урна с табаком.)

Командир:

Спасенье в нас самих, земляне!

Мы скажем никотину: "Нет!"

Услышьте нас, селяне,

И поддержите все в окрест!

Пусть будут родники искриться

И воздух чист, прозрачен, свеж.

Пусть люди будут все стремиться

В Россию ехать, за рубеж.

Пусть не страдают больше люди

В дыму чадящих сигарет.

Науку эту не забудем

Все (хором): И никотину скажем: "Нет!"

(Все участники поют под музыку песни В. Шаинского "Улыбка".)

Нас рекламой сбить уже нельзя,

Рекламируют, что нужно и ненужно.

Что мне выбрать, милые друзья?

Только лучшее – ответим мы вам дружно.

Прuпев:

И тогда наверняка

Скажем вредному: "Пока!"

Мы здоровыми хотим служить Отчизне

И на целый белый свет

Никотину скажем: "Нет!"

Голосуем за здоровый образ жизни.

Paвнодушию – нет!

И бездушию – нет!

Никотину – четкое, твердое – нет!

(На следующем этапе работы родители и дети обмениваются мнениями по предложенным темам:

Курение – это…

Сигарета в руке – это показатель…

Не курить – это значит не ...

Для того чтобы бросить курить, нужно…

Курение дает возможность …

После этого обсуждаются анкеты (приложения 1–3), предварительно заполненные учащимися.)

Учитель: Ежедневно 3000 детей начинают курить. Они просто не знают правды о табаке. Знали бы, держались подальше от него!

Некоторые считают, что курение не несет особого вреда, пока организм человека не достиг стадии взрослости. Разве небольшая доза может повлиять на здоровье?! Еще как может!

Опасность употребления табака в том, что он является первым наркотиком, который пробуют ребята. В сравнении с некурящими курящие дети в 3 раза больше употребляют алкоголя. Они в 8 раз чаще начинают курить марихуану и в 22 раза чаще начинают употреблять кокаин!

Ученик: В 1828 году два американских исследователя Ройман и Посельт впервые получили высокотоксичное средство из листьев табака – сильнодействующий яд – никотин. Никотин всасывается слизистыми оболочками и разносится по всему организму в течение 21–23 секунд. Смертельная доза никотина для человека 2–4 капли, однако внутривенно достаточно ввести никотин из одной сигареты, чтобы вызвать смерть человека.

За 30 лет курильщик поглощает от 800 г до 1 кг никотина. Кроме никотина в табачном дыме содержатся аммиак, угарный газ, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы калия, мышьяка, свинца, висмута, полония. Радиоактивный полоний-210 постоянно облучает курильщика и окружающих: 300 сигарет – доза радиации, равная по воздействию ежедневному посещению рентгеновского кабинета в течение года. Выкуривая пачку сигарет в день, курильщик получает дозу облучения, в 3,5 раза превышающую предельно допустимую. В табачном дыме присутствуют тяжелые металлы, канцерогены, табачный деготь. В легкие из сигарет попадает сажа, за 20 лет в легких скапливается до 6 кг сажи. Сигаретный фильтр способен задержать не более 20% вредных веществ.

(Вниманию присутствующих предлагаются презентации: "Влияние курения на организм человека", где наглядно показаны легкие некурящего человека и курильщиков со стажем от 5 до 25 лет, различные болезни, к которым может привести курение" и "Факты о курении".)

Факты о курении

Из каждых 100 чел., умерших от рака легких, 90 курили; из каждых 100 чел., умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили; из каждых 100 умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.

В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас в моде спортивный стиль, стройная фигура, регулярные занятия гимнастикой, культуризмом и другими оздоровительными процедурами. Курить не модно и не престижно. Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру – все больше предпринимателей отказываются принимать на работу курящих. В США более 35 млн чел. бросили курить, а в Англии – более 8 млн.

Токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля.

Женщины, у которых курят мужья, живут на 4 года меньше по сравнению с женщинами, у которых мужья не курят. Пассивное курение увеличивает на 10–30% риск развития рака легких.

Под влиянием никотина происходит сужение сосудов кожи. При этом через капилляры кожи проходит меньшее количество крови, что вызывает понижение температуры соответствующей части тела.

Сужение капилляров кожи после выкуривания сигареты вызывает побледнение кожи. Регулярное курение мешает правильному питанию кожи.

Кроме никотина и табачной смолы в табачный дым входит еще окись углерода – очень ядовитый газ.

Учитель: Курение особенно пагубно для детского организма, в два раза опаснее, чем для взрослого. Курение замедляет физическое и интеллектуальное развитие детей. Курящие подростки страдают от болезней желудка, одышки; при физических нагрузках они быстро устают. У них слабая память, что часто является причиной плохой успеваемости в школе. Они нервные, неуравновешенные, подвержены депрессии и асоциальным поступкам. У подростков бытует мнение, что сигареты с фильтром безвредны для здоровья. Но следует знать, что фильтры задерживают не более 20% вредных веществ, большая их часть поступает в легкие, а 5–8 сигарет, выкуренные за один раз, – смертельная доза для детского организма. Поэтому прежде чем закурить, стоит подумать!

Существует множество мифов по поводу курения.

(Практикум продолжается дискуссией на тему:

«Правда ли, что курение:

помогает оставаться стройным?

помогает согреться в холодное время года?

помогает сосредоточиться и лучше работать?

признак современного, независимого, "крутого" человека?

успокаивает нервы?»)

Учитель: У курящих очень низкая самооценка. Они курят для того, чтобы как-то улучшить свой имидж. Стать "круче", привлекательнее, популярнее среди сверстников – вот их заветная мечта. Как правило, такие подростки не могут смело и напрямую сказать "нет", когда им предлагают закурить.

Уметь отказываться необходимо. Существует много разных способов отказа.

(Учитель проводит игру «Умей сказать "нет"».

Вызываются пары – родитель и ученик. Ученик в роли родителя, родитель в роли ученика. В каждой паре один предлагает закурить, второй отказывается. Желательно, чтобы ученики использовали разные способы отказа.)

Вы все-таки курите, но твердо решили бросить. Что нужно для того, чтобы отказаться от курения?

Во-первых, принять твердое решение, во-вторых, знать методы отказа от табака и в-третьих, суметь выполнить свое решение. Попробуйте составить несколько правил.

(Родители и ученики разрабатывают правила "Как бросить курить", после чего каждая команда предлагает свой вариант. Учитель дает рекомендации, как бросить курить (приложение 4) и что делать, если ребенок начал курить (приложение 5), после чего раздает памятки родителям.

Далее участникам предлагается антитабачная викторина и несколько заданий:

Перечислить как можно больше марок сигарет. Победителем объявляется тот, кто знает меньшее число названий сигарет.

Подсчитать, что можно купить на деньги, расходуемые курильщиком на сигареты.

Назвать как можно больше пословиц о курении.

Создать на компьютере листовку с антирекламой курения по любой из следующих тем: "Жизнь без дыма", "Мир без табака", «Скажем "Нет!" сигарете», "Очистим мир от дыма".

Созданные на занятии листовки ребята распространили по школе и микрорайону.)

Учитель: Какая же борьба ведется с курением в современном мире?

Ученик: В Англии вычитают деньги из зарплаты работников за время, проведенное ими в курительной комнате. В Дании запрещено курить в общественных местах. В Сингапуре за курение взимается штраф в 500 долларов. Запрещена реклама табачных изделий. В Финляндии по инициативе врачей день 17 ноября признан днем, когда курильщики обязаны приходить на работу без сигарет. В Японии в г. Ваки положено 3 дня в месяц обходиться без курения. Во Франции после проведения антитабачной кампании число курильщиков сократилось более чем на 2 млн чел. В России принят Федеральный закон от 10.07.2001 №87-ФЗ"Об ограничении курения табака" . Статья 6 этого закона гласит, что "в целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах…". Московская городская дума приняла постановление, регламентирующее проект изменений этого закона. В соответствии с ним курение табака на рабочих местах влечет за собой сначала предупреждение, а затем – наказание в виде различных штрафов. То же нарушение, совершенное повторно в течение года, влечет наложение административного штрафа в размере трех минимальных размеров оплаты труда. В третий раз с нарушителя взимают штраф в размере уже пяти минимальных окладов.

Учитель: После всего услышанного и увиденного здесь, что бы вы пожелали курящему человеку?

(Родители и дети высказывают свои мнения. Завершается занятие просмотром презентации "Один день без вредных превычек", подготовленной учащимися.)

Учитель. Жизнь – это движение. Если мы движемся вперед, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнем отставать от жизни. Таким образом, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.

Учащийся (читает стихотворение Н. Новикова "Ничего не откладывай – жизнь коротка"):

Ничего не откладывай –

Жизнь коротка.

Ты наивно считал, что она –

Как река,

А она как ручей

После таянья льдов –

Протечет, не оставив следов.

Не откладывай –

Другу помочь поспеши,

Не обкрадывай душу –

Лишишься души.

Пусть в расчете с мерзавцем

Не дрогнет рука,

Не откладывай –

Жизнь коротка.

Не успел, не сумел…

Ну а вдруг – навсегда?

Оглянулся в потоке –

Другая вода

Жизнь, считал ты наивно,

Продлится века,

Не откладывай –

Жизнь – коротка.

Учитель:

Пусть каждый запомнит:

Курение – яд!

И факты уже

За себя говорят.

Болезни желудка

И в легких развал.

А печень курильщика,

Если б ты знал…

Ее ты разрушил,

И голос хрипит.

Задором мальчишеским

Взгляд не блестит.

И нет настроенья,

И жизнь не мила.

Тебя сигарета

К тому привела.

Ты слышишь, подросток

И взрослый народ?

Пусть тяга к куренью

Навеки умрет!

Ведь жизни не будет,

Где дым сигарет.

Одумайтесь, люди,

И дайте ответ.

Займитесь-ка спортом

Зимой и весной.

И летом, и осенью –

Всякой порой!

На лыжи вставайте,

Идите в бассейн.

А летом – на речку

Компанией всей.

В лесу погуляйте,

Уйдите в поход.

Куренья дурман

Очень скоро пройдет.

Читайте, учитесь,

Добрейте душой.

Друзья, объявите

Курению бой!

Тогда вы увидите

В небе зарю.

И с радостью скажете:

"Я – не курю!"

Тогда вам откроется

Тайна одна,

Что жизнь без куренья

Успехов полна.

Мы все родились,

Чтоб здоровыми быть.

Давайте всем миром

Здоровье хранить!

Профилактическое занятие