

Устный журнал «Жизнь без сигарет»

Классный руководитель 7 класса
Козлова Татьяна Владимировна

Цели мероприятия:

- познакомить учащихся с историей возникновения табакокурения;
- развивать у ребят потребность в здоровом образе жизни и отказе от вредных привычек.
- воспитывать негативное отношение учащихся к курению, волевые черты характера, уверенность в своих силах, целеустремлённость;
- способствовать осознанию ребятами сложности и многоаспектности проблемы табакокурения.

Оборудование: плакаты о вреде табакокурения, мультиборд.

Ход мероприятия.

На сцене появляются трое учащихся.

- 1 учащийся: Что, закурим на дорожку,
Перед тем, как в зал войдём?
Не спеши, хотя б немножко,
Не сгорит здесь «Кошкин дом».
- 2 учащийся: Не советую, однако,
Не курю – тебе не дам,
Обратись ко всем ребятам,
Каждый скажет: «Это срам!».
- 1 учащийся: Ой, ля-ля, ты так уверен,
Что не курят пацаны?
Я пока курить намерен,
(Обращается к ребятам в зале)
А как думаете вы?
- 3 учащийся: Не надейся, не поддержим,
Сам курить бросай скорей!
Мы сейчас тебе покажем,
Чем опасно куренье для людей.

Тур 1. «Табак завоёвывает мир».

Информ-дайджест: Табак родом из Америки. И хотя на старинных китайских вазах встречаются рисунки с изображениями курящих людей, всё же до открытия Колумба табака в Старом Свете не знали.

История приобщения европейцев к курению началась следующим образом.

12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!»

Грянул пушечный салют. Паруса на кораблях убрали, и они медленно двигались к неведомой земле. Колумб полагал, что перед ним восточный берег сказочной Индии. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы - взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ как проявление враждебности или недоверия. Местные жители называли свою землю, оказавшуюся островом, Гуанакани. Колумб дал ей имя Сан – Сальвадор. Это название с тех пор носит один из Багамских островов.

В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушёные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные листья, свёрнутые в трубочки.

В поисках золота Колумб направился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они «пили». При курении «каждый делал из неё три - четыре затяжки, выпуская дым через ноздри».

25 декабря 1492 года корабль «Санта – Мария» потерпел крушение. Людей, ценный груз и пушки удалось спасти, однако на оставшемся самом маленьком корабле «Нинья» («Детка») невозможно было поместить экипаж двух кораблей. На построенном из обломков «Санта – Марии» форте «Навидад», что означало «Рождество», обосновались испанцы. Колумб с частью экипажа отправился в Европу, оставив в качестве своего заместителя монаха Романне Панно. Оставшиеся матросы были первыми европейцами, научившимися курить от местных жителей. И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей могли лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие.

Такой притягательной оказалась сила табака. И растение, получившее название от имени провинции Табаго на острове Гаити, начало своё победоносное шествие по странам и континентам. После второй экспедиции Христофора Колумба семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние европейские страны и в период Великих географических открытий морскими и караванными путями были доставлены практически во все уголки земного шара.

В середине 30-х годов XVIII века знаменитый шведский естествоиспытатель Карл Линней, создавший классификацию животного и растительного мира, присвоил табаку родовое название «никотиана» в честь Жана Нико, начавшего первым культивировать табак в Европе.

Жан Нико, французский посланник в Португалии, в 1559 году преподнёс французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головной боли, приступы которой часто

беспокоили королеву. Аромат табачных листьев облегчал такие приступы. Нюханье табака нашло подражателей в среде придворной знати, а при Франциске II, сыне Екатерины, также страдавшем мигренью, стало своеобразной модой. Ко времени Людовика XIV нюханье табака было введено в круг придворного этикета.

Итак, к концу XVI века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию. Тридцатилетняя война способствовала распространению курения в Германии и Швеции. В Россию табак был завезён английскими купцами в 1585 году через Архангельск, а затем начал широко культивироваться на российской земле.

Когда правление перешло к Якову I из династии Стюартов, он объявил курение вредным, неблагочестивым и не подходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака» опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами: «... привычка противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для лёгких...». Это была первая книга о вреде курения.

Пока Яков I негодовал, некоторые врачи прописывали курение как противоядие от насморка и лихорадки, а кое – кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы.

Но в этой борьбе табак всё же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить своё отношение к табаку и использовать его как источник прибылей.

В России торговля табаком и курение была разрешена в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более этого, он всячески склонял к курению своих приближённых и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину. Но тогда ещё никто не знал, насколько опасна эта привычка.

Игра «Самый внимательный».

1. Родина табака:

А) Южная Америка;

Б) Южная Африка;

В) Южный полюс?

2. Христофор Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую они называли ...

А) папиросо;

Б) самокруто;

В) сигаро?

3. Кто обнаружил никотин в табаке?

А) Жан- Жак Руссо;

Б) Жан Поль Бильмандо;

В) Жан Нико.

4. Екатерина Медичи использовала табак как средство от ...

А) насморка;

Б) мигрени;

В) простуды?

5. В какой стране табак в XVIII веке был объявлен «забавой дьявола»?

А) В Испании;

Б) В Италии;

В) В Бразилии.

6. Книга, написанная английским королём Яковом I в 1604 году, называется ...

А) «О вреде табака»;

Б) «О пользе курения»;

В) «Об истории трубки»?

7. Самый популярный способ употребления табака в США до XVI века?

А) Курение;

Б) нюхание;

В) жевание.

8. Кого называют «курильщиками поневоле»?

А) Тех, кого заставляют курить принудительно;

Б) тех, кто находится в обществе курящих;

В) тех, кто курит в тюрьме.

Тур 2. «Этикет говорит – Нет!»

В XIX веке в обществе богатых людей существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или приём, для курения отводилось специальное помещение – отдалённая комната или кабинет хозяина.

Если бы кто – то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба – Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

Продолжая тему, предлагаю сделать вам антирекламу курению.

Придумайте четверостишия на заданные темы:

«Зря – нельзя – бросай – меняй»;

Зря ты начал курить,

Нельзя здоровье губить!

Сигарету бросай,

На конфету меняй!

«Вред – бред – табак – рак»;

*Вред здоровью несёшь,
Бред не слушай других,
Что табак- это рай...
Нет!!! Табак- это рак!!!*

«Курить – вредить – береги – беги»;

*Зачем курить,
Лишь здоровью вредить.
Ты беги от «огня»,
Береги ты себя!!!*

«Сигареты – конфеты – будешь – не забудешь».

Сигареты бросай,
Ты конфеты покупай,
И здоровым будешь,
О спорте не забудешь!

Игра «Правда ли, что ...»

1. 25 % всех смертей от рака обусловлены курением табака. (Да)
2. Выкуривание хотя бы 1 – 4 сигарет в день удваивает риск заболеваний сердца. (Да)
3. Вызываемый курением рак лёгких является одной из основных причин смертности среди мужчин. (Да)
4. Вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но и не содержат яды. (Нет)
5. Большинство курильщиков начинают курить в юношеские годы. (Да)
6. Пассивное курение (вдыхание дыма некурящими в присутствии курящих) не опасно. (Нет)
7. Одна треть мест в больницах занята людьми, чьи болезни вызваны курением табака. (Да)
8. 50% смертей от заболеваний сердца среди женщин являются результатом курения. (Да)
9. Одна сигарета в день не опасна для человека. (Нет)
10. Среди женщин смертность от вызываемого курением рака лёгких превышает смертность от рака груди. (Да)

Тур 3. «Хочешь жить – бросай курить!»

С табаком, к сожалению, мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих мальчиков и девочек – это школьный туалет, где они покуривают тайком от учителей и работников школы. Мальчики, а в последнее время и некоторые девушки, считают шиком, когда с независимым, как им кажется, «взрослым» видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому юноше или девушке кажется, что он (она) похож на «крутого парня» или «современную независимую девушку» без комплексов, которых ничего

не волнует. Поверьте, большинству взрослых неприятно видеть с сигаретой молодого паренька, а уж тем более девушку.

Предлагаю вам нарисовать плакаты на тему «Хочешь жить – бросай курить». А вот где именно вы разместите свои плакаты, выбираете сами.

1. В роддоме для будущих мам;
2. Для курильщиков в школьном туалете;
3. Для курящих пассажиров;
4. Для детей детского сада.

Игра «Вопрос – ответ»

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? *(Угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью).*
2. Какой орган наряду с лёгкими больше всего страдает от последствий курения? *(Сердце. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца).*
3. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения? *(Неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причинённого курением организму).*
4. Какова главная причина бытовых пожаров с гибелью людей электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или непогашенные сигареты? *(Непогашенные сигареты).*
5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает на его легких? *(Около литра).*
6. Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание? *(Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость. Это одна из причин, почему так трудно бросить курить).*
7. Что означает «Пассивное курение»? *(«Пассивное» или «Вынужденное» курение состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания).*
8. Назовите три вещи, которые невозможно делать одновременно с курением. *(Принимать душ, играть в баскетбол, плавать...).*
9. Назовите три причины, по которым подростки предпочитают не курить. *(Во-первых, дурной запах; во-вторых, некурящие друзья, в-третьих, некурящие родители...).*
10. Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода и крови в лёгких? *(Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в лёгких).*

Тур 4. «Курить – здоровью вредить»

Сейчас многие начинают курить, но знаете ли вы, к чему это приводит? Например, у юноши под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в лёгкие приводит к бронхитам, создаёт опасность пневмонии, повышается вероятность раковых заболеваний.

Курение поражает сердечно – сосудистую систему, эндокринную систему, органы пищеварения, дыхания... и этот список можно продолжить.

Продолжите, ребята, всем известную фразу «Минздрав предупреждает...»
«Минздрав предупреждает, курение опасно для вашего здоровья!»
«Минздрав предупреждает, курить - здоровью вредить!»
«Минздрав предупреждает, курить - со спортом не дружить!»

Тур 5. «Преступление и наказание».

С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казнённых с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии, в назидание потомству, пятеро монахов, уличённых в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с верёвкой на шее. В России во времена царствования Михаила Фёдоровича, уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Фёдоровича, в специальном «Уложении» от 1649 года было: «... велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено». Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылать в дальние города».

Викторина.

1. В XIX веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запрета на курение?

- А) Медики;
- Б) пожарные;**
- В) церковь.

2. При каком царе за курение табака – «дьявольского зелья» - в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь?

- А) При Петре I;
- Б) при царе Михаиле Фёдоровиче;
- В) при Алексее Михайловиче.**

3. В школах Китая юных курильщиков ожидает изнурительное

наказание. Какое же?

А) Тренировка на велотренажёре;

Б) бег на 1,5 км;

В) мытьё полов.

4. Широко ведётся борьба с курением в Болгарии. Какие профессии там объявлены «профессиями некурящих»?

А) Учителя и медики;

Б) пожарных и милиционеров;

В) егерей и подводников;

5. В 1934 году во французском городе Ницце компания молодёжи устроила соревнования – кто выкурит больше папирос. Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончались, выкурив...

А) 40 папирос;

Б) 50 папирос;

В) 60 папирос

Памятка учащимся.

Табак - один из наиболее мощных канцерогенов, вызывающих онкологические заболевания лёгких, трахеи, бронхов, гортани, горла, пищевода...

Курение табака – основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической обструктивной болезни лёгких, пневмонии.

Курение табака – фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней коронарных сосудов.

Курение табака увеличивает риск остеопороза.

Курение табака быстро приводит к одышке, старению кожи лица, пожелтению зубов, неприятному запаху из-за рта.

Никотин по своим фармакологическим свойствам и воздействию близок к наркотическим препаратам (героину и кокаину) и вызывает развитие зависимости.

Подражание старшим не всегда и не во всём правильно.

Самоутверждение, желание быть не таким, как все, - потребность каждого подростка.

Это знает каждый взрослый человек! Подражайте в спорте, в овладении знаниями и профессиональными навыками, в любви к жизни, а не в курении табака.

Минздрав предупреждает «Курение опасно для вашего здоровья».

Заключение.

Учитель: Ребята, способность бросить вредную привычку зависит только от вас, вашей собранности, силы воли. Надо быть упорным и настойчивым! Начать курить легче, чем отказаться от курения. Давайте же беречь как своё здоровье, так и здоровье окружающих!

