**Внеклассное мероприятие «Я выбираю здоровье»**

**Цель:** Закрепить у воспитанников знания о том, что здоровье – главное условие счастливой жизни. Провести мероприятия "Я выбираю здоровье!".

**Задачи:**   
• повысить уровень информированности по проблемам, связанным с курением;  
• показать вредное влияние табака на организм человека;  
• воспитание здорового образа жизни.

**Форма проведения:** внеклассное мероприятие.

**Оборудование:** компьютер, на доске буклеты о вреде курения.

**Ход занятия**

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.  
 Оноре де Бальзак

– Тема нашего мероприятия: «Я выбираю здоровье».

Сегодня мы затронем одну из главных тем безопасности жизни человека – проблему 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.

**-** В мире существует несколько историй появления табака и сигарет.

*История первая гласит:*

*Ученик 1:* 12 октября 1492 года Х.Колумбом была открыта неведомая доселе земля, которой он дал название Сан-Сальвадор. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушёные листья растения «петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. Тогда в 1492 года Христофор Колумб сделал первую запись в своем дневнике о «тлеющих головешках» и о том, что не в состоянии понять, какую пользу они приносят человеку. Колумб видел их в кубинских селениях. Его удивило странное поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки большие желто-зеленые листья, какого-то растения, один конец трубки поджигали, а другой клали в рот. «Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли, «табако» или «сигаро». Многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие. После открытия Америки табак уже выращивали в Бельгии, Испании, Италии, Швейцарии и Англии. Благодаря расширению торговых связей, табак проник в Сибирь и другие регионы Азии. Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство – привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку. Теперь-то мы знаем о наркотических качествах никотина, но те далекие времена табаку приписывали необыкновенные действия. Например, считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов и т.п. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовались как лечебное вещество. Как же они ошибались!

*История вторая гласит:*

*Ученик 2:* На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки увидели в них козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом, наказывали: первый раз – 60 палок по стопам, второй раз – отрезали нос или ухо. Жестоко, но во благо. Так же в 1585 году в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Елизаветы, популяризовал курение табака. Римские папы даже предлагали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим 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 легких…» Это была первая книга о вреде курения. Пока Яков I негодовал, врачи прописывали курение как противоядие от насморка и от лихорадки, а кое-кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы.

*А вот что гласит третья история:*

*Ученик 3:* Когда табак перешагнул Пиренеи, и попал во Францию, французский посол Жан Нико подарил листья и семена табака королеве Франции Екатерине Медичи. Причем табак характеризовался как «средство для придания бодрости», хорошего настроения и даже считался лекарством от зубной и головной боли. Лишь в 1697 году Петр I разрешил торговлю табаком. Он сам стал заядлым курильщиком, после посещения Голландии. Разрешил ввоз табака, но обложил большой пошлиной.

**-** Начиная курить, не всегда задумываются, к чему может привести эта вредная привычка? А какой вред наносит организму курение?

*Ученик 1:* Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилась и укоренилась у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества. В момент затяжки, температура на кончике сигареты достигает 600 градусов. Под действием высокой температуры из табака и папиросной бумаги образуются ядовитые различные вещества: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и другие. Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку гортани, трохеи, бронхов и легочных пузырьков. При систематическом курении слизистая оболочка воспаляется, развиваются хронические заболевания дыхательных путей. Под действием ядов табачного дыма гибнут клетки эпителия, которыми покрыта слизистая оболочка трахеи. Выделяется слизь, тем самым организм защищает себя. Поэтому у длительно курящих людей почти постоянно держится кашель, сопровождающийся обильным отделением мокроты.

*Ученик 2:*Не менее страдает и сердце: никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведет к тому, что сердце курильщиков работает с повышенной нагрузкой. Даже при небольшой нагрузке, частота пульса у курящих достигает 140-150 ударов в минуту. У некурящих 86-100 ударов. Больше всего страдает нервная система. Нарушается питание головного мозга за счет того, что к нему поступает кровь, обедненная кислородом. Ухудшается память, появляются частые головные боли. Страдают и органы пищеварения. Тошнота, иногда рвота, боли в желудке и кишечнике. Установлено, что среди больных язвенной болезнью курильщики составляют - 98 %. У курящих матерей дети отстают в физическом, нервном и психическом развитии, у них снижен аппетит, они беспокойно и плохо спят. В настоящее время так же установлена связь между курением и злокачественными образованиями нижних отделов мочевых путей, поджелудочной железы. Курение – важная причина, возникновение рака полости рта, верхней и нижней части глотки, гортани и пищевода. Причем, в сочетании с приемом больших количеств алкоголя риск развития данных заболеваний значительно возрастает.

*Ученик 3:* Ежегодно по причине употребления табака в мире умирают 270 тысяч человек. Курят почти 70% мужчин и более 30% женщин. От болезней, связанных с курением, ежегодно погибают около 400 тысяч людей.

Откажись, хоть на сутки от дыма,  
Без затяжек попробуй пожить!  
Вот увидишь, мир станет чудесным,  
И ты жизнью начнёшь дорожить.

- Вопрос к учащимся: Почему люди курят? Вы как думаете?  
*(учащиеся приводят примеры)*А теперь я приведу вам мои причины, чтоб не курить.  
1. Каждая сигарета укорачивает жизнь.  
2. Развивает химическую зависимость.   
3. Развивает душевную и физическую зависимость.   
4. Вынуждает других пассивно курить, что вызывает гнев и физически вредит окружающим.   
5. Попадание никотина, развивает наркотическую зависимость, в организме.   
6. Попадание 4,800 химических соединений в организм, большинство из которых вызывают неизлечимые болезни.   
7. Попадание в легкие дегтя, в котором 48 канцерогенных веществ, вызывающих развитие раковых клеток в организме.   
8. Вдыхаем угарный газ, вызывающий заболевания сердца, легких и кровяных сосудов.   
9. Попадание в организм аммония, который усиливает зависимость.   
10. Разрушаем химический баланс в организме.   
11. Усиливаем нервозность.   
12. Ослабляем иммунитет.   
13. Вызываем кашель.   
14. Усиливаем выделение мокроты.   
15. Провоцируем хрипоту.   
16. Провоцируем усталость и слабость.   
17. Ухудшение физической формы.   
18. Чувство тошноты.   
19. Головные боли.   
20. Увеличиваем риск заболевания раком горла.   
21. Увеличиваем риск заболевания раком полости рта.   
22. Воспаление дыхательных органов.   
23. Отвратительный запах изо рта.   
24. Неприятный запах тела и волос.   
25. Ужасный запах одежды, машины и помещения.  
26. Загрязняем окружающую среду  
27. Потеря чувства вкуса.   
28. Одышка.   
29. Разрушаем легкие.   
30. Увеличиваем риск заболевания эмфиземой.   
31. Увеличиваем риск заболевания раком легких.   
32. Увеличиваем риск заболевания раком пищевода.   
33. Увеличиваем риск заболевания раком поджелудочной железы.   
34. Увеличиваем риск заболевания раком желудка.   
35. Увеличиваем риск заболевания раком почек.   
36. Увеличиваем риск заболевания раком мочевого пузыря.   
37. Увеличиваем риск заболевания раком гортани   
38. Увеличиваем риск ухудшения слуха и зрения.   
39. Сужение кровеносных сосудов, что отражается на кровообращении.   
40. Повышения пульса и кровяного давления.   
41. Закупорка капилляров.   
42. Возможное образование тромбов.  
43. Увеличиваем риск инфарктов.   
44. Увеличиваем риск инсультов.   
45. Увеличиваем риск остановки сердца.   
46. Увеличиваем риск язвы желудка.   
47. Ухудшение состояния больных диабетом.   
48. Изменяем обмен веществ в худшую сторону.   
49. Увеличиваем риск остеопороза.  
50. Увеличиваем риск менингита.

*Просмотр и обсуждение социальных роликов "Вред курения".* 

*Вывод:* причин не курить больше, чем курить.  
Наш разговор о курении подходит к концу. И я бы хотела узнать ваше мнение о том, какой вывод вы сделали для себя? *(высказывание учащихся).*  
*Педагог социальный благодарит всех за участие в мероприятии и завершает словами:*Твое здоровье зависит от твоего выбора.   
Так что же ты выбираешь?  
Курить или жить?!