

Беседа
«Нужна ли моему здоровью капля никотина?».

Цель: продемонстрировать глобальный характер трудности курения; доказать пагубность этой дурной привычки; формировать отрицательное отношение к курению.

Задачи:

довести до сознания подростков масштабы вреда курения для здоровья человека; воспитывать чувство собственного достоинства, уверенность, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым.

Продавец табака расхваливает на ярмарке собственный товар: “Приобретайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет”.

1 парень купил слегка табака и начал расспрашивать продавца:

- А по какой причине стариком не буду?
- Так как до старости не доживешь.
- А по какой причине собака не укусит?
- Так ведь с палкой будешь ходить.
- А по какой причине вор в дом не залезет?
- Так как всю ночь будешь кашлять.

Как известно, отказаться от курения сложно, но возможно. И тем раньше вы это сделаете, тем лучше.

Сейчас мы узнаем о том, как и откуда к нам пришёл табак и о вреде, который наносит человеку курение.

1. История гласит: 15 ноября. 1492 г. Христофор Колумб сделал в собственном дневнике пост: “Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило большое число практически голых людей, весьма стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Аборигены сворачивали в трубки огромные желто-зеленоватые листья, какого - то растения, 1 конец трубки поджигали, а иной клали в рот. Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли, “табако” или “сигаро”

2. Туземцы угощали путешественников табаком, при этом сперва курили сами, позже передавали трубку гостям. Отказ от “трубки мира” хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Возможно, эти испанцы и были I-ми европейцами, пристрастившимися к курению. На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

1. Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать. Иррадиация табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а как-то, раз за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

2. В Россию “тлеющие головешки” завезли английские торговцы в 1585 г. Наши предки видели в них происки злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом, наказывали: I раз - 60 палок по стопам, II-й раз - отрезали нос или ухо. Жестоко, однако, во благо.

1: В среднем, курящие люди живут на 6 - 8 лет менее чем некурящие.

2: Если ребенок выкурил как минимум 2 сигареты, в 70 ситуациях из 100 он будет курить всю жизнь.

1: У женщин так же, как и у мужчин, курение увеличивает риск болезней сердца, рака легкого, язвы желудка. Однако курение приносит женщине еще и дополнительный вред: портится цвет лица, желтеют зубы, возникают многочисленные морщины, появляется дурной запах изо рта, с высокой скоростью грубеет голос. Вместе с табачным дымом улетучивается женственность, красота, организм с высокой скоростью увядает. Так стоит ли за такое сомнительное наслаждение платить такую дорогую цену.

Никотин - 1 из наиболее опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву, лишь только поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает каждый день в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в 1 прием. Систематическое поглощение некрупных, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

А знаете ли вы?

1. Во Франции, в Ницце, в результате конкурса "Кто более выкурит" двое "победителей", выкурив по 60 сигарет, погибли, а иные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.
2. В Британии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, в ходе трудной деятельности, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, невзирая на оказанную медицинскую помощь, он умер.
3. В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов скончалась.
4. Народная мудрость гласит: " 1 курит - весь дом болеет". Живущие в накуренных помещениях дети чаще и более страдают болезнями органов дыхания.
5. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.
6. Курение отрицательно оказывает влияние на успеваемость ученика.
7. Курение студентов замедляет их психическое и физическое развитие. Положение здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (к примеру, юношам стать летчиками, спортсменами, космонавтами, девушкам - балеринами, певицами и др).

Беседа..

Давайте с вами проследим, какие трудности появляются у ребят, которые курят.

Предлагайте свои варианты.

Примерные ответы:

- где извлечь денежные средства на покупку сигарет?
- плохо пахнет от волос и одежды;
- приходится говорить неправду родителям и др.

Что же случится во взрослой жизни?

Примерные ответы:

- немало денег уходит на сигареты, следовательно, семья чего-то лишается.
- плохой пример для детей
- ранее времени болеют, стареют, умирают.

Игра. Предлагаю ответить на мои перевертыши.

Что же нас ожидает, если мы будем курить?

ДЫОКША (одышка),
ЯАРННЯ МРЕСТЬ (ранняя смерть),
АКР ГЕЛИКХ (рак легких),
ЫМРОЩНИ (морщины),

АКШЛЕЬ (кашель),
НЕБОЛИЗ АСДЦЕР (патологии сердца),
ВАИЛДНСТИОНЬ (инвалидность).

Я знаю людей, которые говорят: «А ты закури и все пройдет». И вы знаете, как они ошибаются. По вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно выйти в лес и громко закричать; залезть под душ; сосчитать до 10; включить музыку, закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать). Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

Ведущий показывает ребятам упражнение – растирание ладошек.

Есть еще одно замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо – попробуйте петь.

Объявляется **конкурс на лучшее исполнение песен.**

(Создаются группы для исполнения переделанных песен о вреде курения).

Игра-загадка. Восстановите текст. При этом каждое предложение представляет собой табличку или вывеску с указанием запрета действий, или наоборот.

1.Н_Т_В_О_!

2.О_О_О_О,З_ЯС_К_!

3.П_Т_В_Н_Х_Ь!

4.Н_К_Р_!

5.О_!

6.Р_О_Т_Л_И!

7.О_СТ_Д_Н_!

8.З_В_Д!

9.В_П_В_Н!

10.О_А_А_А!

Ответ:

1.Нет выхода!

2.Осторожно, злая собака!

3.По траве не ходить!

4.Не курить!

5.Осторожно!

6.Работают люди!

7.Одностороннее движение!

8.Запасный выход!

9.Вход посторонним воспрещен!

10.Остановка автобуса!

Игра – кричалка ко Дню отказа от курения

Если хочешь долго жить -
Сигареты брось ... курить!

Коль у мамы не дурак -
Срочно брось курить ... табак!

Вас мы очень-очень просим -
Не курите ... папиросы!

Чтобы стал наш мир иным -
Исчезнет, пусть табачный ... дым!

Напомним каждому с любовью -
Курение вредит... здоровью!

И знают все - мы и не шутим -
Не курит президент наш ... Путин.

Хочешь бодрым быть с утра -
Срочно брось курить... "Петра".

Ты не лев и не орел,
Если куришь ... "Беломор".

Не проходите мимо -
Курить бросайте... "Приму".

Я надеюсь, что это мероприятие убедило вас в том, что курение - колоссальный вред здоровью, и у каждого из вас хватит обучения и здравого смысла не курить никогда. Спасибо за внимание и будьте здоровы.

Государственного казённого общеобразовательного специального учебно-воспитательного учреждения Октябрьска Самарской области

Беседа ЗОЖ
***«Нужна ли моему
здоровью капля
никотина?»***

Дата проведения 24.10.2019
Время проведения 19.30
Воспитатель Филатова О.К.

2019-2020 уч.г.