Ступени ведущие вниз!!!

Задачи урока: показать глобальный характер проблемы курения; доказать пагубность этой дурной привычки; формировать отрицательное отношение к курению.

Оборудование: медицинская резиновая груша, спиртовка, стеклянная трубка, резиновая трубка, спички, сигарета, лист белой бумаги, приложение

Вступительное слово учителя.

Сейчас во всем мире, и в России в том числе, остро стоит проблема сохранения здоровья. Некоторые болезни настигают человека независимо от его образа жизни. Однако зачастую он сам наносит вред своему здоровью. Одна из причин – курение. Сегодня на уроке мы узнаем о вреде, который наносит человеку курение.

Сценка «Не кури».

Ведущий. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды.

Особое место среди них занимают так называемые «дурные привычки» и склонности - курение, алкоголь и наркотики. Сегодня человечество переживает кризис: в результате распространения среди подростков курения, пьянства, наркомании и токсикомании.

Минздрав свидетельствует, что наша нация постепенно вымирает: растёт детская смертность, число детей, имеющих психологические отклонения увеличивается. Почти каждый третий школьник в России пробовал наркотик.

По оценкам экспертов, если мы будем пить и курить так же, как пьем и курим сейчас, то, к примеру, Нижний Новгород вымрет к 2070 году, а если не будем противодействовать наркотикам, то и намного раньше.

Ведущий. Многие считают, что курение - это не болезнь и ничего страшного для курильщика и окружающих его людей в курении нет. Мы сейчас попробуем доказать, что курение - это вред, зло, которое несет в себе несчастье.

Ученица.

Что случилось в нашем классе? Почему огонь и дым?

Мальчики (хором).

Это мы сигару курим,

Повзрослеть скорей хотим.

Ученица.

Вы не знаете, что такое курение?

Это же заблуждение:

Вы не повзрослеете,

А отравитесь и заболеете.

От курения не взрослеют,

А болеют и стареют.

Не пройдет и пары лет,

Станешь ты, как старый дед.

1-й курильщик.

У меня изнеможение, Прекратить пора курение.

2-й курильщик.

Пожелтели наши лица... Мы же не самоубийцы!

Ученица. Как противен этот дым!

1-йи2-й курильщик. Курить больше не хотим!

Главный курильщик.

Вы - сплошная малышня, Не пример вы для меня, Испугались наставления! Продолжаю я курение. Я - не хлюпик, не сопляк, Буду я курить табак!

Пускает дым и падает в обморок

Ученица.

Эх, не слушал ты меня, Не протянешь ты и дня. Смерть его уж стережет, Только врач его спасет.

Все (кричат). Доктор, доктор!

1-й курильщик.

Дайте, доктор, нам ответ, Будет жить он или нет?

Доктор.

Может, ноги не протянет, Только инвалидом станет...

Курильщик, весь желтый, встает.

Объясните, что со мной? Неужели я больной?

Доктор.

Что за глупые вопросы? Это все от папиросы!

Ученики. Так что же такое - курение?

Ученица. Это дым из носа и рта...

Доктор.

А в легких сажа, грязнота. Зачем вы себя засоряете И жизнь свою сокращаете?

Ученица.

Курильщикам разум надо иметь, Неплохо бы им поскорей поумнеть!

Ведущий. В табачном дыме более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства, способные вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний 210. Попадая с табачным дымом в организм, он накапливается в бронхах, а также в почках и печени. Содержащийся в табаке никотин относится к ядам.

Твое имя - сигарета.

Ты красива, ты сильна.

Ты знакома с целым светом,

Очень многим ты нужна.

Мозг и сердце ты дурманишь

Молодым и старикам,

Независимо от знаний,

Скажем прямо, слабакам.

Запомни: человек не слаб,

Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером, как ляжем спать,

Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам себе дорогу к свету

И, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить

Я - человек! Я должен жить!»

Все вместе. Мы свой выбор сделали! Несут пепельницу с окурками в мусорное ведро.

Беседа с классом.

Давайте с вами проследим, какие проблемы возникают у ребят, которые курят. Предлагайте свои варианты.   
Примерные ответы:   
- где достать деньги на покупку сигарет?   
- плохо пахнет от волос и одежды;   
- приходится говорить неправду родителям и др.   
Что же произойдет во взрослой жизни?   
Примерные ответы:   
- много денег уходит на сигареты, следовательно, семья чего-то лишается.   
- плохой пример для детей   
- раньше времени болеют, стареют, умирают.

Сообщения.

В среднем, курящие люди живут на 6 – 8 лет меньше, чем некурящие. Это медленное самоубийство начинается с самого детства. И уже не удивляешься, что более 80 % курящих начали заниматься этим еще в школьном возрасте.

По данным ВОЗ, 80% регулярно курящих детей сохраняют привычку, став взрослыми. Если ребенок выкурил хотя бы 2 сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь.

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

Врач, академик Фёдор Углов опубликовал статью «Всесильная сигарета?». Послушаем её.

«Я не могу писать спокойно о табаке, о дыме, о курящих в подъездах подростках, о матерях с сигаретой в зубах - вообще о курении не могу писать и говорить холодно, рассудочно. Мне до боли жаль человеческого здоровья, бездумно переведённого в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты.

Выкуренная сигарета, каждая, стоит курящему 15 минут жизни. Последствия курения для человека надо рассматривать не только с точки зрения смертности, но и заболеваемости.

Да, курение, к счастью, не всегда приносит смерть, но всегда приносит или усугубляет болезнь. Известно, что среди курильщиков смертность от болезней вдвое выше, чем у некурящих. Особенно долог у них процесс выздоровления после хирургических операций. Чаще других маются курильщики кашлем, простудами.

...Курение мужчин - беда. Курение женщин - дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная: и для самой курильщицы, и для её ребёнка. Выяснилось, что дети отстают в физическом и умственном развитии не только потому, что их отец пьёт, но и потому, что мать курит.

Механика отравления детского организма проста: в табачном дыму помимо никотина содержатся вещества высочайшей токсичности - угарный газ и бензидин. Это нервные яды. А центральная нервная система ребёнка не защищена: доступ яда к мозгу плода свободен.

...Люди давно хотели каким-либо образом уменьшить вредное влияние курения на организм человека. И в настоящее время специалисты разных стран стремятся к этому.

Они хотят оставить от табака лишь вкусовые качества и запах. Но пока самые лучшие сигареты в мире калечат здоровье людей. Фильтр задерживает часть никотина. Но смолистые и другие вредные вещества проходят через фильтр беспрепятственно. Современные сигареты мягче, но не безвредны.

Демонстрация опыта, наглядно показывающего, как загрязняются легкие.

Анекдот.

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?

- Потому что до старости не доживешь.

- А почему собака не укусит?

- Так ведь с палкой будешь ходить.

- А почему вор в дом не залезет?

- Потому что всю ночь будешь кашлять.

Запомните:

Кто курит табак – тот сам себе враг.

Табак уму не товарищ.

Курильщик – сам себе могильщик.

Задание.

И теперь, когда мы услышали и увидели в опыте, какой вред приносит курение, выполните в своих группах следующее задание: напишите продолжение фразы «Я не советую вам начинать курить, потому что …» и составьте листовку или мини-плакат, убеждающий во вреде курения.

По окончании работы листовки закрепить на доске, тексты зачитать вслух классу.

Заключительное слово учителя.

Я надеюсь, что этот урок убедил вас в том, что курение – это колоссальный вред здоровью, и у каждого из вас хватит образования и здравого смысла не курить никогда.

Спасибо за урок и будьте здоровы.