

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БЕЛОРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

УРОК ЗДОРОВЬЯ

«ЗАБАВА ДЛЯ ДУРАКОВ»



Выполнил: Сергеева Ольга Владимиро
Библиотекарь I категории

ЗАБАВА ДЛЯ ДУРАКОВ УРОК ЗДОРОВЬЯ (6-7 кл.)

Ведущий:

Табак родом из Америки. До путешествий Х. Колумба табака в Европе не знали. Жители Американского материка встретили пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляя для курения. Матросы Колумба были первыми европейцами, научившимися курить.

После этого семена табака были завезены в Испанию, а в период великих марских открытий семена табака были доставлены во все уголки земного шара, в т.ч. и в Россию. Молодой Петр очаровался диковинной заморской затеей, и вот вместе с обязанностью брить бороды, носить иностранные камзолы и парики, российским подданным были навязаны и курительные трубы. Курение быстро распространялось среди всех слоев населения. Стало модным нюхать табак, это считалось хорошим тоном. Быстрому распространению табака способствовало то, что табаку приписывали необыкновенные способности. Например, считалось, что табак целебен: его дым отпугивает болезни, злых духов. Им пытались лечить зубную и головную боль.

В книге Д. Деодо «Приключения Робинзона Крузо» есть такой эпизод. Заболев тропической лихорадкой Крузо решил лечиться настоем из листьев табака.

Робинзон: «...и вдруг я вспомнил, что жители Бразилии от всех почти болезней лечатся табаком. Я не знал, как применяется табак против болезней, поэтому я провел несколько опытов. Прежде всего, я отделил от пачки один лист, положил его в рот и разжевал. Табак был еще зеленый, очень крепкий, так что сначала он одурманил меня. Затем я положил немного табаку в ром и настаивал его час или два, с тем, чтобы выпить эту настойку перед сном. Наконец я сжег немного табаку в жаровне и втягивал носом дым до тех пор, пока не начал задыхаться.

Мое лечение табаком я никому не хочу рекомендовать. Оно страшно ослабило меня, и я в течение некоторого времени страдал судорогами во всем теле и нервной дрожью».

Увлечение «лечебными» свойствами табака скоро прошло, т.к. были случаи отравления и Начались гонения на курильщиков. Применялись жестокие наказания. В Италии, пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В России, при царе Михаиле Федоровиче, уличенных в первый раз наказывали палочными ударами, во второй – отрезанными носами или ушами. Но, не смотря на все запреты, эта вредная привычка сохранилась до наших дней и 70% населения планеты курит. Давайте подумаем почему?

Как утверждает статистика, люди курят по следующим причинам:

- по привычке – 50%
- чтобы снять напряжение – 28%
- чтобы поддержать компанию - 14%

А основной причиной среди мальчиков считается – чтобы казаться взрослее, солиднее.

Девушкам нравится курить потому, что это считается модным.

1 девушка:

Это модно. И вообще курящая девушка выглядит кокетливо. Вы только представьте себя сажусь за столик в кафе, неторопливо распечатываю пачку, беру из нее сигарету, задумчиво разминаю пальчиками с безупречным маникюром, закурываю от пламени красивой зажима. Затем сбрасываю пепел изящным постукиванием пальца по сигарете, а если еще и пускаю дыма колечками – это просто класс!

Хотя употребление табака женщинами всегда считалось признаком дурного тона. Та Пушкина есть стихотворение «К красавице, которая нюхала табак»:

Ты любишь обонять не утренний цветок,
А вредную траву зеленую
Искусством превращенную
В пушистый порошок!

Пускай уже седой профессор Теттингена

На старой кафедре согнувшись дугой,
Вперив в латиницу глубокий разум свой,
Раскашлявшись табак толченый
Пихает в длинный нос иссохшею рукой.
Пускай молодой драгун усатый
По утру сидя у окна
С остатком утреннего сна
Из трубки пенковой дым гонит сероватый.
Пускай красавица 60-ти лет
У граций в отпуску, и у любви в отставке,
Которой держится вся прелесть на подставке,
Которой без морщин не теле места нет
Злословит, молится, зевает
И с верным табаком печали забывает,-
А ты, прелестная!...

2 девушка:

Вы скажите, это было давно, сейчас другое время. Но вот, что пишет Степан Щипачев, современный поэт:

Не бери с подруг пример, не надо,
Ты других не хуже, не грудей,
На окурках след губной помады
Лишь брезгливость вызовет к тебе.
Лучше в рот возьми сирени
Ветку, горькую от рос,
Чтоб любимый днем весенним
Терпкий вкус на губах унес.

Косметологи отмечают, что курение отражается на внешности женщины. Особенно на лице. Курящие женщины рано стареют.

Предлагаю послушать **частушки** о вреде курения для девушек (поют):

Подружка моя, ты меня послушай,
О вреде курения пропою частушки я.

Подружка моя, ты не сомневайся,
Я пока что покурю, ты не удивляйся.

Подружка моя, ты бы не курила
Помнишь, что нам медсестра нынче говорила?

Подружка моя, я бы и не стала,
Но ведь это модно так – я не устояла.

Подружка моя, как тебе не стыдно
У тебя уже бронхит – разве же не видно?

Подружка моя, только разве бронхи?
Где-то голос мой пропал, был когда-то звонкий.

Подружка моя, ну а что с зубами?
Тебе нужен «Блендомед», ты скажи-ка маме.

Подружка моя, зубы хоть не видно,
На лицо ты посмотри – вот ведь что обидно.
Подружка моя, что ж с лицом-то стало?
Было белое, как мел – серым оказалось.

Подружка моя, веришь, иль не веришь,
Брось быстрее ты курить - враз похорошеешь.

Установлено, что большинство людей не знают о серьезной опасности курения или недооценивают ее. Не случайно слово «наркотик» в словаре Даля определяется как «одурманивающий, притупляющий сознание и чувства». Вот как описывает Н-Прибой в ром «Изусима» отравляющее действие табака.

Моряк: Некоторые из команды усиленно курила натошак, глотая дым до рвоты, а потом пил воду, крепко настоянную на табаке. Это продолжалось изо дня в день, целые недели. Когда такой человек являлся в судовой лазарет, то у него, как паралитика, тряслись руки и ноги, а лицо выглядело мертвенно зеленым, с блуждающими мутными глазами... Иногда это кончалось смертью.

Задание 1:

- В 1934г во французском городе Ницце компания подростков устроила состязание, кто больше выкурит папирос. Победителями сразу оказались двое – они выкурили по 60 папирос. Какой приз они получили? (смерть).
- В середине 19 века европейский суд обвинил графа Бокарма в том, что он отравил свс шурина листьями табака. Возможно ли это? (возможно).

К сожалению эти смертельные случаи имели место в истории. Граф Бокарма жил в 19 век был образованным человеком и самым беззастенчивым образом отравил своего шурина. Как это обнаружилось? В его личной библиотеке сыщики нашли очень интересную книгу, выпущенную в 1536г. В этой книге особое внимание графа привлекла глава о свойствах таба откуда он узнал, что индейцы применяли табак как средство от бессонницы, для уменьшения боли, притупления голода и жажды. Они умели получать напитки, оказывающие опьяняюще снотворное действие на человека. Сыщики обратили внимание на подчеркнутый графом абз где давался смертоносный рецепт. Так была доказана вина графа в убийстве.

Ведущий:

В XX веке армия курильщиков сильно выросла. Установлено, что большинство людей не знают о серьезной опасности курения или недооценивают его. В сигарете находится очень много вредных веществ, но самые ядовитые: **никотин** – этот яд представляет собой прозрачную жидкость со жгучим вкусом. Он действует на нервную, пищеварительную и сердечно-сосудистую систему; **синильная кислота** – тоже яд, она снимает способность клеток воспринимать кислород из -----, наступает кислородное голодание.

Каким же образом воздействуют эти яды на организм? Как бы ответили на этот вопрос врачи-специалисты?

Пульмонолог:

В результате курения развивается воспаление слизистых оболочек органов дыхания, что вызывает кашель, хриплый голос, одышку, а в перспективе возможен туберкулез и даже рак легких. Так известный американский актер Юл Бриннер, умерший от рака легких в 1958г, пе смертью, тяжело хрипя и задыхаясь, продиктовал свои последние слова, их транслировали п всей Америке, и впечатление на слушателей было потрясающим: «Теперь, когда я уже мертв могу сказать только одно: все что угодно, но только не курите. Если б мог я воздержаться от курения, никакой раковой опухоли не было бы. Я убежден в этом». Дымить сигаретой – знач в 15-20 раз повышать вероятность возникновения рака полости рта, глотки, пищевода и т.д.

Кардиолог:

В результате сужения сосудов ухудшается кислородное питание органов, следствием является головокружение, недомогание, боли в сердце. В перспективе – инфаркт.

Гастроэнтеролог:

Растворенный в слюне никотин, попадая в желудок, вызывает гастрит, который может привести к образованию язвы.

Невропатолог:

Курение является одной из причин первых расстройств у подростков. Они становятся раздражительными, рассеянными, ослабевает внимание, память, умственная активность.

Стоматолог:

В результате курения на зубной эмали появляются микроскопические трещинки. «Входные ворота» для микробов, поэтому зубы у курящих начинают желтеть и разрушаться раньше, чем у некурящих.

А что чувствуют внутренние органы курящего человека?

Сердце:

Мне так плохо, так устало
И нет уже больше сил стучать.
Наверное, осталось мало...
Могли бы только вы понять –
Мне не хватает кислорода,
Меня так душит никотин.
А этот яд непобедим.
Мои сосуды кровяные
В дыму сгорают день за днем,
И если вы нас не спасете,
Мы от куренья пропадем!

Головной мозг:

Иссушил меня проклятый злодей,
Нет больше свежих идей,
Он мои нейроны украл
И на пачку сигарет променял.
Я теперь и за долгий срок
Не могу учить заданный урок,
И внимания, и памяти нет –
Все это от проклятых сигарет.
Не искупить бедой вину –
Строг приговор:
За страсть к курению
Пустее комната ума,
Где был мир идей, теперь там тьма.

Легкие:

Ой, мы бедные, сожженные совсем,
Мы хотели спросить вас, люди:

А вы курите зачем?
Нас полоний отравляет,
Никотин нам страшный яд,
Наши бронхи он сжигает,
Кто же в этом виноват?
По утрам ужасный кашель
Разрывает горло в кровь,
Кто же нам теперь поможет,
Чтоб вернуть здоровье вновь?
Чтоб вдыхать нам полной грудью
Свежий, чистый кислород,
Чтобы газам ядовитым
Не давать нам больше вход!

Ведущий:

Человек часто становится рабом сигареты. Он знает, что губит свое здоровье, но не может бросить курить, поэтому лучше и не начинать.

И главный совет по борьбе с курением такой – нужно собрать свою волю в кулак и решительно бросить курить.

О чувствах человека, бросившего курить, прекрасно сказал В. Маяковский в стихотворении «Я счастлив»:

Граждане, у меня огромная радость.
Разулыбьте сочувственные лица.
Мне обязательно поделиться надо,
Стихами хоты бы поделиться.
Я сегодня дышу как слон,
Походка моя легка,
И ночь пронеслась как чудесный сон
Без единого кашля и плевка.
Бюджет и желудок абсолютно превосходен,
Укреплен и приведен в равновесие.
Стопроцентная экономия на основном расходе –
И поздоровел, и прибавил в весе я.
Как будто на язык за кусом кус
Кладут воздушнейших торта –
Такой установился феерический вкус
В благоухающих апартаментах рта.
Женщины окружили платьями испестряя,
Все спрашивают имя и отчество.
Я стал определенный весельчак и остряк –
Ну просто – душа общества.
Я порозовел и пополнил в лице,
Забыл и гриппы и кровать.
Граждане, вас интересует рецепт?
Открыть? или... не открывать?
Граждане, вы утомились от жданья,
Готовы корить и крыть.
Не волнуйтесь, сообщаю:
Граждане, я сегодня бросил курить.

Ведущий:

Запомни – человек не слаб.
Рожден свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам дорогу к свету,
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я человек! Я должен сильным быть!»

А теперь я предлагаю вам провести викторину «В объятиях табачного дыма»:

- Родина табака:
 - а) Южная Африка;
 - б) **Южная Америка;**
 - в) Южный полюс.
- Колумб в 1492г высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую называли:
 - а) **сигаро;**
 - б) папиросо;
 - в) самокруто.
- Кто обнаружил в табаке никотин?
 - а) Жан Жак Руссо;
 - б) Жан Поль Бельмондо;
 - в) **Жан Нико.**
- Екатерина Медичи использовала нюхательный табак как лекарственное средство от...
 - а) насморка;
 - б) **мигрени;**
 - в) простуды.
- В какой стране табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола»?
 - а) в Испании;
 - б) **в Италии;**
 - в) в Бразилии.
- Книга, написанная английским королем Яковом I в 1604 году, называется...
 - а) **«О вреде табака»;**
 - б) «О пользе курения»;
 - в) «Об истории трубки».
- Большие дозы никотина воздействуют на организм подобно...
 - а) мышьяку;
 - б) **кураре;**
 - в) синильной кислоте.
- Для чего чистят курительные трубки?
 - а) чтобы собрать остатки табака;
 - б) **чтобы удалить табачный деготь;**
 - в) от нечего делать.
- Самый популярный способ употребления табака в США до 19 века:

- а) курение;
- б) нюхание;
- в) жевание.**

- В 1934 году во французском городке Ницца компания молодежи устроила соревнование – кто выкурит больше папирос. Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончались, выкурив...
 - а) 40 папирос;
 - б) 60 папирос;**
 - в) 80 папирос.
- Кого называю «курильщиками поневоле»?
 - а) тех, что находится в обществе курящих;**
 - б) тех, кого заставляют курить принудительно;
 - в) тех, кто курит в тюрьме.

Использованная литература:

- 1.Бударина Н.И.
«Слушается дело о сигарете». ЧУИ, 2004г №7, с.81-86.
- 2.Ватрушкина Н.И.
«Жизнь без сигарет». ЧУИ, 2004г №3,с.98-102.
- 3.Гайворонская Т.А.
«Забава для дураков». ЧУИ, 2000г №4, с.106-112.