**Пеньковская Лилия Николаевна учитель ОБЖ высшей категории**

**МКОУ «СОШ№24» г Удачный**

Внеклассное занятие по ОБЖ для учащихся 9 классов

«Школьные учебники против курения»

**Цели:** актуализация знаний детей о различных аспектах отрицательного воздействия табакокурения;

**Задачи:**

* пропаганда здорового образа жизни;
* формирование негативного отношения к курению на основе  знаний, полученных учащимися при изучении школьных курсов.

**Форма проведения:** игра.

**Оформление:**

* плакаты с афоризмами о вреде курения:
	+ «Не погибай по неведению»;
	+ «Все пороки от безделья»;
	+ «Человек часто сам себе злейший враг» (Цицерон);
	+ «Сигарета – это бикфордов шнур, с одного конца которого огонек, а с другого дурак...» (Бернард Шоу);
	+ «Кто курит табак, тот сам себе враг»;
	+ «Курение или здоровье? Выбирайте сами!» (Лозунг ВОЗ);
	+ «Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом» (Л.Н.Толстой);
* диаграммы;
* расписание уроков;
* работы учеников «Нет – курению!», «Влияние курения на организм человека».
* карточки с заданиями.

**Предварительная работа:** подготовка команд (эмблема, девиз).

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Вступление учителя:**

Цель нашего сегодняшнего занятия: обобщить знания о влиянии курения на организм человека, полученные вами на разных уроках.
Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, по заключению экспертов ВОЗ (1985), оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека.
Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.
Ежегодно в мире (по данным ВОЗ) от болезней, связанных с потреблением табака, *преждевременно* умирает около 2,5 млн. человек, т.е. примерно *один человек каждые 13 секунд*. Таким образом, курение – самая серьезная из предотвратимых причин нарушения здоровья.
На нашем занятии сегодня мы постараемся выяснить негативные последствия курения, а помогут нам в этом школьные предметы и учебники.

**2. Объяснение правил игры**

На доске вы видите расписание «уроков», по которому будет проходить наше занятие:

|  |
| --- |
| 1. Математика
2. Русский язык
3. Биология
4. История
5. Обществознание
6. Химия
7. Литература
 |
|

После проведения  каждого «урока» табличка с его названием переворачивается, на обратной стороне написано слово из афоризма о вреде курения. («Нетоксичной сигаретой может считаться та, которая не горит. А. Аптон.)
Учащиеся разделены на две команды. Каждая команда заранее подготовила свое название, эмблему. Победив в конкурсе, команда получает право перевернуть табличку с названием предмета.

**3. Представление жюри**

**4. Представление команд**

**5. Конкурсы**

**1 конкурс «Математика»**

Команды получают карточки с математическими задачами, условия которых содержат данные о влиянии курения на организм человека.

ПРИЛОЖЕНИЕ№1

**Задачи для команды №1.**

1. Решите примеры и расшифруйте, какие отравляющие вещества попадают в организм вместе с табачным дымом:

0,2x7,28x50;

91,6x4x0,25;

17,2x8,5+17,2x91,5;

64,08x0,02-4,08x0,02.

72,8 — окись углерода, 91,6 —ацетон, 1720 —ртуть, 1,2 — аммиак.

*Окись углерода содержится в выхлопных газах, аммиак используют в сред­ствах для чистки сантехники, ацетон используется как растворитель красок,*

2. Одно число в два раза больше другого. Если боль­шее из этих чисел умножить на два, а меньшее умножить на четыре, то их сумма будет равна 48. Найдите эти числа. Меньшее из них покажет вам, сколько минут жизни заби­рает одна сигарета.

Ответ: 12 и 6.

3. Сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту; сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки?

Ответ: 7200 – 14400.

**Задачи для команды №2.**

1. Решите примеры и расшифруйте, какие отравляющие вещества попадают в организм вместе с табачным дымом:

2,3x7,9+7,7x7,9

14,5x3,8-14,5x1,8;

0,125x8x5,49;

0,4x7,2x5x0,02x25.

79 — цианид водорода, 29 — кадмий, 5,49 — свинец, 7,2 — толуол.

*Цианид водорода применяли в газовых камерах, кадмий используется в авто­мобильных аккумуляторах, толуол - промышленный ра­створитель.*

2. Среднее арифметическое двух чисел равно 36,5. Если большее уменьшить в 7 раз, а меньшее уменьшить в 5 раз, то их разность будет равна 7. Найдите эти числа и узнай­те, какое количество мужчин и женщин из каждых 100 в России курят. А вы хотите присоединиться к ним? Ответ: 63 и 10.

3. Сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту; сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки? Ответ: 7200 – 14400

**2 конкурс «Русский язык».**

Вспомни слово: командам раздаются карточки со словами. В течение 3 минут надо придумать и написать напротив слова-антонимы, связанные с проблемой курения:

Мудрость — Глупость;
Свобода — Зависимость;
Удовольствие — Боль, страдание;
Здоровье — Болезнь;
Самостоятельность — Зависимость;
Сила воли — Безволие;
Целеустремленность — Бесцельность;
Смелость — Трусость;
Твердость — Неуверенность.

**3 конкурс «Биология» («Развенчание мифов»)**

Команды получают карточки, на которых записаны известные мифы о курении: «Курение помогает оставаться стройным» и «Курение помогает сосредоточиться и лучше работать». Задача команд – привести доводы, опровергающие эти мифы.

**4 конкурс «История» (Кроссворд»)**

Задача команд – решить кроссворд «Из истории распространения табака». ПРИЛОЖЕНИЕ №2

**Кроссворд «Из истории распространения табака»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  | **2** |  |
|  |  |  |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**По горизонтали:**

1. Предмет быта, предназначенный для хранения табака, распространенный

в среде придворной знати в XVII-XVIII вв.

2. Причина, по которой в России XVII в. было запрещено курение.

3. Знаменитый европейский путешественник, впервые увидевший курящих людей.

**По вертикали:**

1. Русский царь, в правление которого было запрещено курение.

2. Причина, по которой было разрешено курение табака во многих странах.

3. Русский царь, сам активно курящий и разрешивший курение в России.

4. Остров, от названия которого произошло слово "табак".

5. Французский посол при португальском дворе XVI в., по имени которого

назвали выделенный из табака алкалоид.

***Ответы:***

*По горизонтали: 1. Табакерка. 2. Пожар. 3. Колумб.*

*По вертикали: 1.Михаил. 2. Экономика. 3. Петр. 4. Тобаго. 5. Нико.*

**5 конкурс «Обществознание»**

Викторина «Знаешь ли ты закон?»

Командам задаются вопросы на знание закона РФ «Об ограничении курения табака». Кто быстрее и правильнее ответит на эти вопросы.

1. Когда был издан закон?
2. Какие ограничения по возрасту вводит Закон на продажу табачных изделий?
3. Какие ограничения вводит Закон на розничную продажу табачных изделий?
4. Какие меры должны предприниматься для предупреждения потребителя о вреде курения?

(Текст Закона см. в ПРИЛОЖЕНИИ№3)

**Президентом Российской Федерации**

**В.В. Путиным подписан закон «Об ограничении курения табака».**

Основные положения Закона:

• Закон вводит ограничения на содержание смол и никотина в табачных изделиях. Для сигарет с фильтром содержание смол в дыме должно быть не выше 14 мг на сигарету, а никотина — не более 1,2 мг. Для сигарет без фильтра — 16 мг смол и 1,3 мг никотина. Табачные изделия с более высоким содержанием этих веществ запрещены для производства, импорта, оптовой продажи и розничной торговли.

• Законом требуется, чтобы на каждой упаковке табачных изделий имелись предупредительные надписи о вреде курения табака и информационные надписи о содержании смолы и никотина в дыме сигареты.

• Запрещается розничная продажа сигарет с содержанием менее 20 штук в одной пачке, поштучная продажа табачных изделий, а также их продажа с использованием автоматов.

• Запрещается розничная продажа табачных изделий и курение в организациях здравоохранения, образования, культуры, в помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением специально отведенных и оснащенных мест.

• Не допускается продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет.

• Реклама табака и табачных изделий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации о рекламе.

• Закон обязывает федеральные органы исполнительной власти по здравоохранению, образованию и культуре регулярно осуществлять пропаганду знаний о вреде курения через средства массовой информации.

• В целях реализации закона общеобразовательные программы и профессиональные образовательные программы должны содержать разделы о влиянии курения на организм человека.

• Не допускается демонстрация курения во вновь создаваемых фильмах, кинофильмах и спектаклях, если курение не является частью художественного замысла, а также демонстрация курения общественными и политическими деятелями, средствами массовой информации.

Розничная продажа табачных изделий запрещена в организациях здравоохранения, культуры, на территориях и в помещениях образовательных и физкультурно-спортивных учреждений.

Кроме того, нельзя торговать сигаретами на расстоянии менее 100 метров от границ территорий образовательных учреждений.

**6 конкурс «Химия» (Игра «Домино»)**

Команды получают карточки, которые надо разложить в определенной последовательности.

ПРИЛОЖЕНИЕ№4

|  |
| --- |
| **Карточки к игре «Домино»** |
|  | 4000 |
| Количество веществ, содержащихся в табачном дыме | CO (Угарный газ) |
| Газ, блокирующий способность гемоглобина связывать и отдавать кислород, т.е. приводит к кислородному голоданию. При выкуривании одной пачки сигарет в организм попадает 400 мл. | Количество микрочастиц сажи, содержащихся в 1 куб. см табачного дыма |
| До 3 миллионов | Никотин |
| Наркотическое вещество, сильный яд. Поражает нервную, сердечно-сосудистую системы и органы пищеварения | Количество (в %) вредных веществ, которое способен задержать сигаретный фильтр |
| До 20% | Сильный яд, действующий на центральную нервную систему. |
| Синильная кислота | Радиоактивный полоний-210 |
| Радиоактивный элемент, входящий в состав табачного дыма. |  |

**7 конкурс «Литература» (Игра «Найди автора»)**

Команды получают тексты с отрывками из произведений известных писателей и карточки с их фамилиями. Нужно определить, какому автору принадлежат данные отрывки.

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

**Отрывки из литературных произведений**

1. М.Твен «Приключения Тома Сойера»

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и на­бил их табаком...

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень ос­торожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но все же Том заявил:

* Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы.
* И я тоже, - подхватил Джо. - Плевое дело!..

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплевывали все чаще и чаще... Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий. У Джо выпала трубка из ослабевших пальцев, у Тома тоже...

Наконец Джо выговорил расслабленным голосом:

-Я потерял ножик... Пойду поищу...

Том дрожащими губами произнес, запинаясь:

- Я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда... к ручью... Нет,
Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдем.

Гек снова уселся на место и прождал целый час. Потом он соску­чился и пошел разыскивать товарищей. Он нашел их в лесу далеко друг от друга; оба были бледны и спали крепким сном. Но что-то подсказало ему, что теперь им полегчало, а если и случилось им пережить несколько неприятных минут, то теперь уже все позади.

За ужином в тот вечер оба смиренно молчали, и, когда Гек после ужина, набив трубку для себя, захотел набить и для них, оба в один го­лос сказали: «Не надо», так как они чувствуют себя очень неважно».

2. Л.Н. Толстой «Юность»

«Курительные же препараты я тотчас решил пустить в дело и испробовать. Распечатав четвертку, тщательно набив стамбулку красно-желтым, мелкой резки султанским табаком, я положил на нее горячий трут и, взяв чубук между средним и безымян­ным пальцем (положение руки, особенно мне понравившееся), стал тянуть дым.

Запах табака был очень приятен, но во рту было горько, а ды­хание захватило. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хри­петь, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмот­реться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и сла­бость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне по­казалось, что я умираю. Я серьезно перепугался и хотел уже звать людей на помощь и посылать за доктором. Однако страх этот про­должался недолго. Я скоро понял, в чем дело, и со страшной голов­ной болью, расслабленный, долго лежал на диване».

3. Д. Дефо «Робинзон Крузо»

"...и вдруг я вспомнил, что жители Бразилии от всех почти болезней лечатся табаком; между тем в одном из моих сундуков лежало несколь­ко пачек: одна большая пачка готового табаку, а остальные листового. <...>

Я не знал, как применяется табак против болезней, не знал даже, помогает ли он от лихо­радки; поэтому я произвел не­сколько опытов в надежде, что

так или иначе действие его должно проявиться. Прежде всего я отделил из пачки один лист, положил его в рот и разже­вал. Табак был еще зеленый,

очень крепкий; вдобавок я к не­му не привык, так что сначала он почти 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 начинал задыхаться; я повто­рил эту операцию несколько раз. <...>

Мое лечение табаком, веро­ятно, никогда еще до сих пор не применялось против лихорадки; испытав на себе, я не решусь ни­кому рекомендовать его. Прав­да, оно остановило лихорадку, но вместе с тем страшно ослаби­ло меня, и в течение некоторого времени я страдал судорогами во всем теле и нервною дрожью".

*После проведения всех конкурсов команды должны из открывшихся слов составить высказывание Генерального директора Национального института раковых заболеваний доктора А. Аптона (США) и зачитать его.*

**6. Подведение итогов игры.  Выступление жюри.**

**7. Заключительное слово учителя**

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Эти привычки могут быть полезными и вредными. Многие из них оказывают влияние на здоровье человека.
На нашем уроке мы доказали с помощью ваших знаний из разных научных областей, что курение, несомненно, наносит огромный вред организму человека, особенно развивающемуся организму ребенка. От курения страдают практически все внутренние органы и системы человека. (Обращается внимание на плакаты).
«Курить или не курить?» – важный вопрос, решать который приходится многим из нас в какой-то момент жизни. И в тот момент, когда вам придется делать этот выбор, вспомните наш разговор и задумайтесь, что выбрать: курение или здоровье.