

## НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

«Судьба твоих грядущих дней, мой сын,  
в твоей отныне воле» (А.С.Пушкин)

Мы хотим, чтобы каждый из вас  
Свою жизнь не губил  
И товарища спас,  
Чтобы дым сигарет  
Или шприц наркомана  
Не коснулись тебя!  
Не все ль блаженства – лишь отравы?

*Курение – самый распространенный наркотик.*

Курение – это самый распространенный в мире вид наркомании, охватывающий все слои населения, потому что главное заблуждение курильщиков заключается в уверенности: «Захочу и брошу». Однако никотиновый голод, возникающий при попытке бросить курить, настолько схож с ломкой наркомана, что не каждый человек способен это выдержать. Очистка организма происходит лишь через 2-3 месяца после прекращения курения, и то не на 100%, и это уже звучит как приговор.

*История появления курения в России (открытие табака)*

Ребята, давайте выясним, откуда же появилось курение? А для этого вспомним

имена великих путешественников известные вам. (демонстрация портретов:

Ф.Магеллан, Х.Колумб, М.П.Лазарев, Ф.Ф.Беллинсгаузен, Н.Н.Миклухо-Маклай, И.Ф.Крузенштерн....)

- Можете ли вы связать имя какого-либо путешественника с такой давней вредной привычкой людей, как курение? Почему?  
(Х.Колумб привез из Европы семена картофеля, томатов, табака, подсолнечника.) (демонстрация портрета Колумба)

*(сообщение о Колумбе)*

В августе 1492г. На каравеллах «Санта Мария», «Нинья»и «Пинта» Христофор Колумб отправился в экспедицию, взяв курс на Канарские острова. Он пересёк Атлантический океан и уже в октябре 1492г т.е. спустя три месяца, причалил к берегу острова, названном им Сан-Сальвадор. На этом острове матросы Колумба увидели, как туземцы свёртывают трубочкой листья каких-то растений, поджигают их и втягивают в себя дым. Эту траву они назвали «табаго», а трубочки «сигаро». Индейцы курили табак исключительно в ритуальных целях. Конечно вначале моряки удивлялись, но в последствии сами начали курить как туземцы, и привезли семена этих растений в Европу.

(демонстрация фотографии табака, а один из уч-ся характеризует это растение)

Табак настоящий (Nikotiana tabakum L)– однолетнее железисто-опушённое растение из семейства паслёновых (Solanaceae) высотой обычно до 3 метров. Стебель обычно неветвистый, округло-ребристый, обильно олиственный. Листья очередные. Цветки крупные, длиной до 4см, собранные в метельчатые соцветия. Плод – коробочка с многочисленными мелкими семенами.

Дикорастущим этот вид не встречается нигде. В Америке растут другие дикие виды рода Nikotiana, из них местные жители вывели особые культурные формы, которые и стали разводить задолго до открытия Нового Света европейцами. В Европе прижились и повсеместно разводятся 2 вида: табак настоящий и «махорка» (махорка даёт курительный табак невысокого качества, но она имеет преимущество перед табаком настоящим в том, что является более холодостойкой, т.е. менее требовательна к условиям произрастания).

### Распространение табака

В 1493г Колумб возвратился к родным берегам. С ним и весь мир (а в первую очередь Испания) открыл для себя табак. В Старом Свете курение сразу же запретили, а в Турции за курение человека могли запросто посадить на кол.

Однако табакокурение всё же продолжало распространяться. Видимо, людей привлекало всё, что шло из Америки. К тому же учёные того времени подчёркивали пользу табака: считалось, что с его помощью можно было лечить язву и множество других заболеваний. Наконец, разведение табака оказалось необычайно прибыльным делом: только одно растение даёт до миллиона семян. Экономические соображения оказались превыше всего: лучше не запрещать выращивать табак, а облагать его налогом.

С распространением табака тесно связано имя португальского посла во Франции Жана Нико

В 1560г он подарил французской королеве Екатерине Медичи шкатулку с табаком, порекомендовав нюхать его при головной боли. Королева была женщиной истеричная, и это средство ей действительно помогало, т.к. листья этого растения обладают лёгким обезболивающим и успокаивающим действием. Таким образом, Екатерина Медичи оказала огромную поддержку в его начинаниях, и вскоре табак стали выращивать во всех королевских садах, а потом и в других. Когда табак распространился во Франции, он постепенно стал завоёвывать другие страны Европы.

В России первые табачные мастерские были открыты иностранцами. К 1812 году таких производств было шесть, и все они работали на привозном сырье. Сначала выпускали крошечный курительный табак, а затем появился нюхательный – махорка. А появление папирос произвело настоящую революцию в российском табачном производстве. Впервые папиросы появились в апреле 1844 года.

А знаете ли вы, ребята, какой русский царь поощрял курение?

*Пётр 1*

Пётр 1, много сделавший прогрессивного за время своего царствования, в данном случае оказал россиянам плохую услугу. Он сам быстро пристрастился за границей к курению и отменил в России всякие ограничения на него. Наоборот, в те времена курение даже поощрялось. И только церковь была и остаётся непримиримым противником табака и курения.

*Характеристика никотина.*

На самом деле губительное влияние на человека оказывает не табак, а никотин содержащийся в нём.

1809 год Луи Никола Воклен – французский химик – открыл никотин (демонстрация формулы никотина)

Никотин – это бесцветная маслянистая жидкость с температурой кипения 246<sup>0</sup>С. Темнеет на воздухе, хорошо растворяется в воде и органических растворителях. Вещество схоже по строению с важными биологически активными веществами организма человека, а это опасно.

Кроме табака никотин есть в хвоще и некоторых видах плаунов, индийской конопли.

*Влияние никотина на здоровье человека*

Никотин – это чрезвычайно сильный яд (подобен синильной кислоте), но поступает он в организм малыми дозами, поэтому его пагубное действие постепенное.

Никотин действует преимущественно на нервную систему, пищеварение, а также на дыхательную и сердечно - сосудистую системы.

1. влияние на сердечно – сосудистую систему:

- способствует повышению артериального давления;

2. влияние на дыхательную систему:

- затруднённое дыхание;
- образование плохо отходящей мокроты;
- сильный кашель;

- затруднённый мучительный кашель по утрам;
- Хриплый грубый голос.

### 3. влияние на нервную систему:

- повышается возбудимость;
- Улучшается кратковременная память;
- снижается время реакции;
- улучшается внимание;
- пропадает чувство тревоги;
- снижается аппетит;
- наступает общее расслабление.

Однако, все положительные моменты быстро сменяются на противоположные, после того, как концентрация никотина в голодном мозге падает.

### *Химический опыт*

Мы провели опыт, в котором груша с колбой имитируют лёгкие. После проведения опыта вата слегка пожелтела (отметьте, что была выкурена 1 сигарета с фильтром)

А сколько курильщик выкуривает сигарет за день, за год, за всю жизнь....?

### *Данные статистики*

По данным ВОЗ (всемирная организация здравоохранения), в мире в среднем каждые 6 секунд умирает 1 человек от заболеваний связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают 5 миллионов человек.

Если тенденция нарастания распространённости курения не будет снижаться, то, по прогнозам к 2020 году ежегодно будут преждевременно умирать 10 млн. человек, к 2030 году курение станет одним из самых сильных факторов, приводящих к преждевременной смерти.

К сожалению, курение вредит не только человеку, который пристрастился к табаку, но и тем, кто его окружает. Пассивные курильщики, по многочисленным исследованиям, всего лишь, в

1,5 раза меньше страдают от последствий курения других людей, чем сами курильщики.

### *Борьба с курением*

С курением боролись всегда, так например:

- 14 век русский царь Михаил Фёдорович Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит.
- 18 век в России царь Михаил Фёдорович приказывает казнить всякого, у кого найден табак
- царь Алексей Михайлович издаёт следующий указ :  
«Каждого, у кого будет найден табак, мучить до тех пор, пока не выдаст имя человека, давшего оный»
- 1961 год в Люнеберге, Германия, введена смертная казнь за курение табака.
- 1921 год сигареты запрещены в 14 штатах США, девушек выгоняют из колледжа за курение.

Но эти меры были неэффективны, сейчас используют совсем другие методы борьбы с курением:

- создание закона, запрещающего курить в общественных местах (так, например, в ресторанах отдельно зал курящих и не курящих)
- предупреждающая надпись на пачке сигарет  
Вот почему Минздрав предупреждает!  
Поймите, он заботится о нас.  
Здоровье с дымом исчезает,  
Но выбор делать каждому из вас!
- производство сигарет с фильтром высокого качества
- реклама здорового образа жизни
- агитационные плакаты

### *Данные анкеты*

Мы провели анкетирование среди учащихся 5-7 классов, а также 10 класса.

Вот какие результаты мы получили:

#### *Заключение*

Пока здоровы люди,  
Всё в мире поправимо!  
Пока здоровы люди,  
И небо будет синим!

Пока смеются люди,  
Они, конечно, смогут  
Зло победить на свете,  
Добру открыть дорогу.

Пускай смеются люди  
И небо будет синим!  
Давайте же все вместе  
Мир сделаем красивым!

(все ведущие, обращаясь к зрителям, говорят по очереди)

1. Мы старшеклассники Октябрьской средней школы!
2. Мы будущее нашей страны!
3. Мы новое поколение жителей планеты Земля!
4. Мы выступаем против наркотиков, против алкоголя, против табакокурения!
5. Мы за здоровый образ жизни!

Мы новое поколение!  
Нам жить в 21 веке!  
Нам строить, творить!  
Нам жить и любить!  
Мы трудной и верной дорогой идём,  
С пути своего никогда не свернём!

Проверка домашнего задания.

Продолжи строки:

Сигареты мне противны,

Меня тошнит от сигарет