



**ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**  
**"МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ"**  
**с показом спектакля**

**"Возвращение Гулливера"**

**Цель:** формирование представления о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека.

**Задачи:**

- предоставить основные сведения о курении;
- предоставить основные сведения о пассивном курении;
- рассказать о влиянии курения на внешность человека;
- предоставить начальные сведения о здоровом образе жизни;
- закрепить пройденный материал и сформировать личную позицию в отношении курения.

**Участники, оборудование:** люди (мужчины и женщины), дети, ларек с сигаретами, Гулливер, доктор, садовник, продавец, незнакомец, жена, дети (мальчик и девочка); презентация, макет корабля, дым, сигареты, рекламы сигарет, скамейка.

**Ведущий:** Здравствуйте, юные друзья! Сегодня мы поговорим о том, чего всем нам так часто не хватает: о здоровье. Согласитесь, здоровье человека – великий дар, но как оно хрупко и ранимо, особенно, если речь идет о пристрастиях к вредным привычкам. Я думаю, вы безошибочно назовете трех основных «врагов» здоровья, которым человек подвергает свой организм сознательно (курение, алкоголь, наркомания) (слайд 2). Но, мы сегодня поговорим об одном из этих коварных врагах человечества — курении. Наверное, вы не раз слышали от взрослых — родителей, учителей, какой вред наносит курение на наше здоровье.

Сегодня на нашей встрече мы попытаемся разобраться с вами, что такое курение и как оно влияет на организм человека. А помогут мне в этом учащиеся, которые ведут здоровый образ жизни и пропагандирует его совместно с педагогами нашей школы. Итак, для вас покажут спектакль о вреде курения учащиеся.....

**Автор:** Великий путешественник Гулливер (слайд 3) после пяти лет странствий вдали от родного берега вернулся к себе домой. Он не желал больше путешествовать и думал только об отдыхе после опасных приключений в стране Великанов и Лилипутов. Но как только он сошел со своего корабля на пристань (слайд 4), его поразила странная картина: вся территория порта была окутана дымом (слайд 5). Поначалу Гулливер подумал, что дым вылетает из молниеносно мчащихся автомашин, но потом увидел людей (слайд 6), которые держали в руках соломинки и каждые 20 секунд подносили их ко рту, после чего выпускали противно пахнущий дым (слайд 7). Он подошел к первому встречному незнакомцу и спросил.

**Гулливер:** Вы не могли бы мне рассказать об этих странных соломинках? Я долгое время не был на родине и хотел бы побольше узнать о произошедших за это время изменениях!

**Незнакомец:** (бросил таинственный предмет на землю) Ты и впрямь, дружище, долго не был в наших краях, если не знаешь, что такое сигарета и как с ней надо обращаться.

**Автор:** Затем Гулливер увидел, что незнакомец достает из какой-то коробочки сигарету, подносит ее ко рту, зажигает спичкой и вдыхает дым, неприятный запах которого он уже успел запомнить.

**Гулливер:** А почему Вы вдыхаете такой противный запах?

**Незнакомец:** Не знаю, как остальные, а я давно курю, еще со школы. Конечно, запах дыма очень неприятный, но я уже привык к нему. Да и вообще, дружище, курить вредно для здоровья. Я и сам хотел бы бросить, но проклятая привычка берет верх надо мной.

**Автор:** После разговора с незнакомцем Гулливер уяснил, что такое странное для него обращение с таинственными соломинками называется курение, и оно входит в привычку человека, которая наносит вред здоровью. Гулливер захотел разузнать, каким образом курение может быть опасно для здоровья человека, и не вредит ли выдыхаемый дым остальным людям, которые не курят. Но, прежде всего он хотел узнать, каким образом в его стране появились эти странные соломинки. Для этого он решил по пути домой зайти к знакомому доктору, с которым он давно дружил.

По дороге к дому доктора он встречал не только курящих мужчин, но и женщин, которые гуляли с маленькими детьми. Гулливера удивило, как много на улице самой разнообразной рекламы сигарет (слайд 8-12). Еще больше его удивило, что сигареты продаются почти на каждом углу (слайд 13-14). Подойдя к одной из палаток, в которой продавались сигареты, Гулливер решил поинтересоваться, сколько стоит одна пачка.

**Гулливер:** Скажите, пожалуйста, сколько стоит одна пачка сигарет?

**Продавец:** от 20 рублей и выше.

**Автор:** Выяснилось, что сигареты стоят достаточно дорого.

**Гулливер:** Да... Если курение является привычкой, то на эту привычку уходит уйма денег...

**Автор:** Также он узнал, что сигареты продаются только с 18 лет. К доктору Гулливер пришел уже с некоторым представлением о курении (слайд 15).

**Гулливер:** Доктор, здравствуйте (обнимаются). Я только сегодня вернулся из путешествия. И не узнаю свой город. Вокруг так много курящих женщин и мужчин. И этот дым... он такой противный. Скажите, откуда же появились в нашем городе эти сигареты?

**Доктор:** Здравствуй, здравствуй, дорогой. Долго же тебя не было. Когда ты отправился путешествовать, на следующий день в порт прибыл чужестранец, который всем бесплатно предлагал попробовать покурить. Но это было только вначале, затем чужестранец начал продавать сигареты, а на вырученные деньги построил заводы, где каждый день изготавливали все новые и новые сигареты. В основ-

ном начали курить из-за любопытства, хотя некоторые пробовали курить из-за влияния других людей. Сначала все считали, что курение - это только забава, а потом уже не могли отказаться от этой привычки. Но были люди, которые сумели бросить курить благодаря докторам и поддержке близких и родных.

**Гулливер:** А как курение может отразиться на здоровье человека?

**Автор:** Доктору было очень приятно ответить на этот вопрос, так как он всегда волновался за здоровье курильщиков и часто говорил о вреде курения.

**Доктор:** Понимаешь, в чем дело, сигарета состоит из *табака*, который при сжигании образует дым. Так вот в этом дыме множество вредных веществ, более 300 наименований. Самые основные – это: (слайд 16) , но самыми вредными из них считаются никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин заставляет наше сердце биться быстрее, из-за чего оно изнашивается, а главное - заставляет человека привязаться к сигарете, привыкнуть к ней и стараться курить все больше и больше. Угарный газ мешает получать организму столь необходимый для всех органов кислород, а табачные смолы загрязняют наши легкие и приводят к их болезни (слайд 17-19) Поэтому многие курильщики часто кашляют. Так же курение может привести к раку губы, гортани (слайд 20).

**Гулливер:** А как табачный дым может повлиять на здоровье некурящих людей?

**Доктор:** (усмехнулся) Послушай вот такую историю, Гулливер.

«Жил-был в одной семье попугай (слайд 21). Родители подарили его на день рождения своему сыну Питеру. Попугай был на редкость спокойным и не доставлял никаких хлопот. Как-то раз в воскресный день родители ушли в магазин за покупками и попросили Питера навести порядок в его комнате. После того как родители ушли за покупками, Питер позвонил своему другу Джиму и тихо начал что-то ему говорить. «Ну, прямо как разведчики», - подумал попугай. Через некоторое время *раздался* звонок в дверь. Пришел Джим. «Да-а-а, - сообразил попугай, - не миновать мне сегодня представления: опять меня вытащат из клетки и перья будут рассматривать». Но ребята направились к окну. «Родители придут только через два часа, так что успеем проветрить комнату», - сказал Питер и протянул Джиму пачку сигарет. Ребята уселись на диван и начали курить (слайд 22). Комната быстро наполнилась едким дымом. У попугая от табачного дыма начали слезиться глаза. Он с жалостными криками метался в клетке (слайд 23), пытаясь каким-нибудь образом покинуть ее и улететь из прокуренной комнаты.

Дыма становилось все больше и больше. И тогда произошло невероятное. Попугай, который никогда раньше не говорил, громко и отчетливо произнес: «Пр-р-рекр-р-ратите ку-р-р-р-ить! Умир-р-раю!»

Ребята либо от удивления, либо от страха затушили сигареты. Однако попугай потребовал: «Пр-р-роветр-р-рите квар-р-тиру!» И друзья моментально открыли все окна в комнате.

Попугай вздохнул полной грудью свежий воздух и про себя подумал: «Чуть не умер от этого дыма, но теперь вроде все позади».

Ребята больше и не думали закуривать. Джим ушел домой, а вскоре вернулись родители Питера. Попугай не стал выдавать Питера, поэтому родители так и не узнали про эту историю.

Но когда приходят гости, попугай вдруг неожиданно для всех громко и отчетливо начинает говорить: «Кур-р-р-ить вр-р-редно!»

И только Питер догадывается, почему попугай стал говорящим.

**Доктор:** Ну, как тебе история, Гулливер!? Правда, занимательная! Все то, что произошло с бедным попугаем, называется пассивное курение, т.е. когда ты помимо своей воли вдыхаешь дым табака. Это очень вредно для здоровья, потому что ты становишься таким же курильщиком. И так же пассивное курение приводит к различным заболеваниям (слайд 24).

**Гулливер:** Спасибо, доктор за интересный рассказ. Побегу к себе домой. Я так соскучился по своим родным!

**Автор:** Когда Гулливер подошел к своему дому (слайд 25), он увидел садовника, который как и прежде ухаживал за цветами (слайд 26) семьи Гулливера. Садовник был очень обрадован возвращению Гулливера. Они сели на скамейку, и к удивлению Гулливера садовник достал пачку сигарет и закурил. Гулливер сразу обратил внимание на то, что садовник после его возвращения перестал улыбаться и его пальцы стали желтыми. Гулливер отсутствовал всего пять лет, а по внешности садовника можно было подумать, что Гулливер странствовал лет двадцать. Так быстро состарился садовник.

После всего того, что увидел Гулливер на улицах города, он не был уверен в том, что его дети и жена не начали курить. Поэтому, когда Гулливер зашел в дом, он сразу же убедился в отсутствии противного запаха табачного дыма. И как только Гулливер захлопнул входную дверь, ему навстречу выбежали дети и жена. Гулливер крепко обнял их.

Вечером вся семья собралась в уютной гостиной (слайд 27). Гулливеру было интересно узнать, как дети относятся к курению.

**Гулливер:** Дети, когда я сегодня сошел с корабля, то был неприятно удивлен тем, что вокруг так противно воняет дымом, который оказался дымом от сигарет, и мне бы хотелось узнать ваше мнение о табаке.

**Сын Джон:** папа, я по окончании школы, хочу стать футболистом, поэтому курение будет только мешать моим планам на будущее. Ведь спорт и сигареты – это совершенно несовместимо. Нам в школе, говорили, если занимаешься спортом и при этом куришь, это двойная нагрузка на сердце, что может привести к различным его заболеваниям. И вообще курить не модно – модно не курить!

**Дочь Лиза:** я веду здоровый образ жизни. И очень отрицательно отношусь к сигаретам. Ведь от них одни проблемы и болезни. От них желтеют зубы, портится цвет лица, голос становится хриплым (слайд 28). Во-первых, я чищу зубы два раза в день, утром и вечером. Во-вторых, принимаю утром душ и

растираюсь махровым полотенцем. В-третьих, после занятий в школе посещаю секцию тенниса. Ну, а в-четвертых, я хочу хорошо учиться в школе, а курение только будет этому мешать.

**Автор:** Гулливер был счастлив и возвращению домой и здоровью своей семьи!

**Ведущий:** Ребята, мы с вами узнали о вреде курения и о воздействии его на человека. Итак, курить – эта вредная привычка. У человека, который курит, постепенно эта вредная привычка переходит в зависимость. И от нее ему уже очень трудно отказаться. Лучший способ борьбы с табаком – никогда не брать сигарету в рот. И сколько бы вам не было лет 10 - 15 - 30 сигарету не брать. Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить «престижно».

И в завершении нашего мероприятия давайте прочитаем вместе.

Не буду курить, чтобы:

- Сохранить свое здоровье;
- Иметь привлекательную внешность;
- Не тратить попусту время;
- Сохранить работоспособность в учебе;
- Не тратить деньги на то, за что потом нужно дорого платить;
- Завоевать уважение среди некурящих авторитетов (слайд 29)

Занимайтесь спортом и будьте здоровы (слайд 30).

