**Воспитательный час « День отказа от курения»**

Подготовила воспитатель высшей категории ЦПД №3 города Таганрога Катаева Г.В.

**Воспитатель.**

Знаете ли вы, что каждые восемь секунд в мире появляется новый курящий.

На сегодняшнй день, по подсчетам специалистов курит около трети населения Земли.

Все знают о вреде курения, однако любопытство, желание почувствовать себя крутым сильнее.

Табак содержит губительные для организма вещества. Общее количество их около 2000, а самым вредным из них является никотин.

Дыхательная система первой встречается с табачным дымом. Лёгкие сильно страдают от этого. Поэтому табачный дым способствует развитию таких заболеваний как: бронхит, астма, туберкулез, рак лёгких.

Почему у курильщика желтый цвет лица? Почему курящие часто кашляют и отплевываются? Хотите посмотреть, что постепенно оседает в легких курящего человека, который выкурит 400 сигарет

И не обольщайтесь что вы курите легкие сигареты, в них меньше никотина, а содержание смол почти такое же.

**Видео « День отказа от курения»**

**Воспитатель.**

Табак имеет почти 500-летнюю историю. В 1492г вопреки строгому запрету Христофора Колумба, некоторые из его моряков тайно привезли листья и семена табака в Европу и стали его выращивать.
.Сначала табак был объявлен всеисцеляющей лечебной травой и быстро стал популярным.
Но очень скоро приобрел плохую славу, и испанская королева Изабелла первая прокляла его.

В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол.Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь

Римский папа отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар 5 монахов живыми замуровал в стену.

В конце XVI в. в Англии за курени казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

В России борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Романова. Подружившихся с голубым дымом, наказывали: 1-ый раз – 60 ударов палкой по стопам, 2-ой раз – вырывали ноздри, или отрезали нос либо ухо, а затем ссылали в Сибирь

Торговцев табаком ждала смертная казнь. Но уже ничего не могло остановить распространение этой "дымящейся отравы".

Уже позже царь Петр 1, сам пристрастившийся к курению, специальным указом отменил запрет на употребление табака

Притча о « пользе» табака.

В стародавние времена в одном восточном городе жил мудрец**.**Как-то раз он шел по базару. Увидев толпу возле торговца табаком, мудрец подошел поближе и стал прислушиваться к тому, что говорили люди. Собравшиеся мужчины обсуждали качество табака, кто-то высказывался против курения,  кто-то – за. Мудрец вступил в разговор и сказал:

- Я знаю по крайней мере три полезных свойства табака.

Обрадованный торговец, услышав похвалу своему товару, попросил мудреца рассказать об этих свойствах поподробнее.

Мудрец пояснил:

- Курящего человека никогда не укусит собака, ночью к нему никогда не заберется вор, и он никогда не будет старым.

Окружающие стали удивляться, а мудрец продолжил свое объяснение:

- У курильщика рано начинает болеть сердце и отекать ноги, ему становится трудно ходить, поэтому он  начинает ходить опираясь на палку. А какая же собака набросится на человека с палкой?

Он часто кашляет по ночам, а какой вор заберется в дом, где не спят?

И зачастую курильщики умирают,  так и не дожив до старости

Толпа постепенно стала редеть. Люди, услышав пояснения мудреца,  в задумчивости стали расходиться.

**Интересные факты.**

**Математики подсчитали** что каждый из нас выкуривает за год 1,5 кг табака. Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3кг; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.

Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – 2, 5 млн человек. общая масса окурков – 2 520 000 тонн.

**А что говорят биологи?**Всем известна поговорка «Капля никотина убивает лошадь». А люди курят, и их не убивает никотин. Доказано. Что одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до полутонны каждая. А как же человек? В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если без перерыва выкурить 20-25 сигарет. – то многим смертельный исход уже неизбежен. .

**Медики считают**курение чумой с 20 века. В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин и 15% женщин. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца связаны с курением. Курение разрушает легкие. Злостные курильщики, как правило, при снимке легких имеют затемнения. Что это – туберкулез или рак легких – решать медикам! В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, то оказалось, что в легких скопилось 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких. Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы желудка. Если ребенок рано начинает курить, то замедляется рост организма.

**Эколог.**Народная мудрость гласит: «Один курит – весь дом болеет». Установлено, что в организме курильщика задерживается только четвертая часть никотина. Еще одна четвертая разрушается при сгорании и остается в окурке. Остальное количество, то есть половина, загрязняет воздух помещения в котором курят. Человек, который находился в течение часа в накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как будто он выкурил 4 сигареты. Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей.

По данным Всемирной организации здравоохранения: — в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением; — каждые 13 секунд на планете умирает один заядлый курильщик

Во всех цивилизованных странах в последние годы усердно пропагандируют отказ   от курения

На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением. С 1988 года ежегодно ***31 мая*** проводится ***Всемирный день без табака***- день, в который надо еще раз задуматься о вреде курения и о его печальных последствиях..*Можем ли мы прожить день без табака? Для многих этот вопрос покажется странным — для тех, кто не курит. А вот для 47 миллионов россиян день без табака — это проблема.*

Есть еще  [***Международный день отказа от курения***](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.nosmoking18.ru%2Fmezhdunarodnyiy-den-otkaza-ot-kureniya%2F), который ежегодно отмечается в ***140 странах*** в третий четверг ноября.  У курильщиков есть повод задуматься над своим здоровьем, и хотя бы в этот день отказаться от курения. А завтра можно уже будет решить, стоит ли травить свое здоровье добровольно, или начать новую жизнь, жизнь без табака.

Во многих развитых странах управляющие заводов, банков, офисов платят существенную надбавку к зарплате некурящим сотрудникам. А некоторые фирмы вообще отказываются брать на работу курильщиков.

В некоторых городах Америки штраф за курение в общественных местах доходит до 3 тыс. долларов, а в Италии до 125 $, в Англии, Франции, Японии на деньги, которые нарушитель заплатит в качестве штрафа можно купить подержанный автомобиль,

В Австралии появился полностью не курящий город.

**Викторина « Что я знаю о курении?»**

Очень хочется, чтобы и вы сделали правильный выбор. И могли с достоинством на любое предложение закурить ответить твердо: «Спасибо, я не курю». Вы  это сможете!

Не начинайте курить и будьте здоровы!

**Видеоролик «Откажись от сигареты .»**