

# **ЧЕМОДАНЧИК КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА**

ИГРА ДЛЯ РЕБЯТ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Цель:** В игровой форме рассказать о воздействии курения табака на организм человека

### Оборудование:

- 1) Пачка сигарет;
- 2) Коробочка с надписью: «Лекарство, рекомендуемое врачами» с которой лежит сигарета;
- 3) Таблетки от боли в сердце;
- 4) Леденец или жевательная резинка
- 5) Дневник с плохими оценками
- 6) Таблетки от боли в желудке
- 7) Таблетки от боли в ногах
- 8) Таблетки от боли в легких
- 9) Палка и веревка
- 10) Пиявка
- 11) Сумка с надписью «Чемоданчик курящего человека»

### Ход игры:

Здравствуйте, представьте, что перед вами находится заядлый курильщик, и как любой курящий человек я вынужден носить с собой постоянно «Чемоданчик курящего человека». Сегодня мы с вами попробуем заглянуть в его и узнаем, что же в нем хранится.

Первое, что мы видим, это, конечно же, **ПАЧКА СИГАРЕТ**. «Как вы думаете, почему курильщики вынуждены постоянно ее с собой носить?»

(ребята высказывают свои мнения, чаще всего они бывают правильными)

*Да, действительно потому что он постоянно хочет курить.*

Следующее, что мы видим в чемоданчике курящего человека, это коробочка с надписью «**ЛЕКАРСТВО РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРАЧАМИ**». Открыв коробочку, мы видим там **сигарету**. Как вы думаете, почему?

*Еще с древних времен табаку приписывали лечебное свойство. Курение табака прописывали при таких болезнях, как простуда, ангина и других заболеваниях горла.*

**ТАБЛЕТКИ ОТ БОЛИ В СЕРДЦЕ**. Как они могут быть связаны с курильщиком?

*При курении происходит сужение кровеносных сосудов и сердцу требуется выполнять бóльшую работу по перекачке крови. В связи с тем, что сердце работает с чрезмерной нагрузкой, оно со временем начинает болеть. Что бы снять эту боль и требуются таблетки от сердца.*

**ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА** – что она делает в чемоданчике?

*Курильщики используют жвачку, что бы избавиться от неприятного запаха табака.*

**ДНЕВНИК С ПЛОХИМИ ОЦЕНКАМИ** – почему у курильщика плохие оценки в дневнике?

*Так как сердце во времени начинает работать плохо, то оно не справляется со своей работой по перекачке крови. Мозг перестает снабжаться кислородом, который переносит кровь, и соответственно, часть клеток мозга начинает отмирать и как следствие начинает развиваться слабоумие, которое со временем перерастает в более серьезные заболевания.*

**ТАБЛЕТКИ ОТ БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ** – что они делают в чемоданчике и каким образом может быть связан желудок и курение?

*При курении горячий дым обжигает слизистую оболочку рта. В результате раздражения выделяется большое количество слюны, которую курильщик постоянно сплевывает, но часть слюны, в которой растворены вредные вещества, содержащиеся в табачном дыму, все равно попадает в желудок. Смешиваясь с кислотой желудка, она оказывает сильное раздражающее действие на стенки желудка и способствует развитию такого заболевания как гастрит, который со временем перерастает в язву.*

*Язва желудка может дать серьезные осложнения и стать прободной, в результате которой, стенка желудка прорывается насквозь и содержимое желудка изливается в брюшную полость. Возникает перитонит – воспаление брюшной полости - в результате которой, может возникнуть смерть.*

*Кроме прободной язвы может развиваться рак желудка, от которого можно избавиться только операцией по усечению части желудка (резекция желудка).*

**ТАБЛЕТКИ ОТ БОЛИ В НОГАХ** – зачем они курильщику?

*Человеку в подростковом возрасте свойственен активный образ жизни. Он постоянно ходит, прыгает, бежит и как следствие наибольшая нагрузка приходится именно на ноги. Но в результате того, что кровеносные сосуды сужены, а сердце не справляется со своей работой кровь до ног доходит очень и очень плохо. Возникают тромбозы, отмирание тканей – все это может привести к ампутации.*

*Учеными доказано, спустя несколько минут после выкуривания сигареты происходит понижение температуры пальцев руки на 3-4 градуса. Это связано с тем, что мелкие капилляры, сузившиеся под действием табака вообще не способны обеспечить ткани кислородом. Так это руки, а что же тогда происходит с ногами?*

**ТАБЛЕТКИ ОТ БОЛИ В ЛЕГКИХ** – как вы думаете, почему у курильщика могут быть проблемы с легкими? Не уж то фильтр, который стоит на сигаретах, не защищает легкие от вредных веществ?

*При выкуривании сигареты табачный дым попадает в легкие. На стенках легких осаждаются все вредные вещества, которые содержатся в дыму: никотин, смолы, сажа и другие. Часть из них попадает в кровь, другая же часть, остается в виде налета на стенках легких. Со временем, слой налета становится все толще и толще, уменьшая объем легких, а затвердевая, еще и мешает им нормально растягиваться, мешая вздохнуть полной грудью.*

*Фильтр же, который имеется у сигареты, не спасает курильщика от всех вредных веществ. Можно провести эксперимент: Берется сигарета с фильтром,*

*фильтр закуривается в белый лоскут ткани, через который и предлагается затянуться курильщику, после нескольких затяжек виден результат – на лоскутке появилось желтое пятно, с резким неприятным запахом. Немного подумав можно представить, сколько таких пятнышек появится после выкуривания пачки сигарет...*

**ПАЛКА И ВЕРЕВКА** – какое отношение эти предметы могут иметь к курению?

*Как было сказано выше, еще во времена средневековья табак приписывались целебные свойства. Но вскоре ученые поняли свою ошибку и тогда, курение табака было запрещено законом. Но, к сожалению, многие люди не смогли отвыкнуть от этого и старались тайком покурить. Поймав такого курильщика его, привязывали веревками к позорному столбу и били палками. Иногда это помогало, а бывали случаи, когда человек попадался несколько раз, тут уж действительно приходилось задуматься, что дороже: привычка курить табак или же целые кости.*

**ПИЯВКА** – и последнее, что мы видим в чемоданчике это Пиявка. Что она там делает?

*Учеными был проведен эксперимент: на стол положили молодого человека и в разных местах на него были посажены медицинские пиявки. После того, как молодой человек произвел несколько затяжек, все пиявки отвалились. Это лишний раз говорит о том, что при курении в кровь человека попадают разные ядовитые вещества, которые раздражают ротовой аппарат пиявок.*

Вот мы с вами и заглянули в чемоданчик курящего человека. И как видим, что курение негативно влияет и на сердце, и на кровь, на желудок, на легкие, на ноги, на мозг... и все это делает одна маленькая сигарета. Так стоит ли ей доверять свое здоровье?