«Антиреклама курения». (10 – 11 классы)

Мероприятие проводится в красочно оформленном зале.

Оформление и оборудование: На стенах могут быть цветные плакаты: «Не вреди своему здоровью», «Спорт или сигареты», «Опасность растет с каждым шагом», «Свежий воздух укрепляет здоровье», «Выходной – на свежий воздух»; таблицы и рисунки: «Количество вредных веществ, образующихся при выкуривании одной пачки сигарет», «Сокращение жизни курильщиков в зависимости от числа выкуриваемых сигарет и от возраста»; карикатуры из сатирических журналов, высмеивающие курильщиков. Учащиеся выпускают стенгазеты со статьями: «Почему люди курят?», «Расплата наступает непременно», «Письмо курящей девушке», «Как вырваться из табачного плена?», «Береги здоровье смолоду» и т.п. На отдельных плакатах написаны высказывания известных людей: «Не огорчайте Ваше сердце табачищем!» (И.А. Павлов), «От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой». (И. Гете), «Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других!» (Н. А. Семашко), «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О. Бальзак), «Быть хорошо рожденным – право каждого человека» (Л.Н. Толстой).

Цель мероприятия: « В здоровом теле – здоровый дух»

Задачи мероприятия: расширить знания учащихся о влиянии курения на жизнь человека, формировать навыки здорового образа жизни.

Методы и приемы: словесно – наглядный, самостоятельная работа.

До изложения основного материала ребятам предлагается ответить на несколько вопросов самостоятельно. В тетрадях составляется таблица с графами: «№ вопроса», «Ответ в начале урока», «Ответ в конце урока».

Вопросы:

1) При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, какой содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

(Угарный газ).

2) Сколько известных канцерогенных (вызывающих заболевания раком) веществ содержится, в среднем, в одной сигарете? 4? 8? 12? 15?

(15).

3) Какой орган, наряду с легкими, больше всего страдает от последствий курения?

(Сердце).

4) Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения?

(Неверно).

5) Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько табачной смолы оседает в его легких?

(Называются разные варианты ответов, верный – около литра).

6) Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание?

(Верно).

7) Что означает понятие «пассивное курение»?

Школьники отвечают на вопросы письменно, если нет ответа – ставят прочерк в таблице. Учитель обращает внимание на то, что в ходе рассказа обязательно прозвучит правильный ответ. Повторный письменный опрос проводится в конце мероприятия. (Школьники сумеют убедиться, что они получили новую информацию).

Ведущий 1: В 1492 г. испанцы, прибывшие на Кубу, увидели людей, которые вдыхали дым, образующийся при сжигании листьев растений. Поверив в целебные свойства этого растения, Колумб и его друзья вывезли семена в Европу. Этим растением оказался табак, названный в честь провинции острова Гаити Табаго. При курении происходит сухая термическая перегонка содержимого листьев табака. Из табачного дыма в настоящее время выделено свыше 1200 различных веществ. Среди них производные почти всех классов органических соединений: предельные, непредельные и ароматические углероды, стерины, спирты, эфиры, альдегиды, кетоны, хиноны, нитрилы, сернистые соединения, кислоты,

фенолы, алкалоиды (среди них никотин и его производные), неорганические соединения мышьяка, меди, железа, свинца, марганца, никеля, полония (в том числе радиоактивного поло-ния – 210), титана, цинка, радиоактивного калия, оксид углерода (II), оксиды азота, синильная кислота и др.

Из них свыше 50 оказывают выраженное вредное влияние на организм человека.

Ведущий 2: При сгорании листьев табака образуется дым, который содержит много разных веществ. Никотин – одно из сильнодействую-щих вредных веществ, содержащихся в табаке, получил свое название от имени французского посла в Португалии Жана Нико, который в 1560 г. французской королеве Екатерине Медичи указывал на якобы целебные свойства этого растения (от головной боли). Как действует никотин на организм?

– на нервную систему, как яд;

– никотин сужает кровеносные сосуды;

– никотин вызывает серьезное привыкание.

(Здесь уместен вопрос: если сосуды сужаются, то как это сказывается на работе сердца? Школьники вместе с преподавателем приходят к выводу, что работа сердца затрудняется.)

Ведущий 3: Табачная смола образуется при сгорании листьев табака и содержит вещества, вызывающие заболевания раком (канцерогенные). Если человек выкуривает в день пачку сигарет, то в его легких оседает около литра этой смолы. Даже фильтры сигарет, мундштуки мало мешают проникновению вредных веществ в организм человека. В одной сигарете содержится, в среднем, около 15 канцерогенных веществ.

Угарный газ – этот газ опасен тем, что он очень «любит» эритроциты (красные кровяные клетки). Основной обязанностью эритроцитов является перенос кислорода ко всем клеткам нашего организма. Многие клетки страдают, т.к. угарный газ (CO) занимает место кислорода. В первую очередь, страдают самые нежные и «капризные» клетки нервной системы – ухудшается память, наступает бессонница. Часто болит голова.

Используя таблицу «Дыхательная система», учащиеся вместе с учителем рассматривают «путешествие» табачного дыма по дыхательным путям. Табачная смола оседает в легких, вызывая их загрязнение. Школьники могут вспомнить, что в легких есть клетки – чистильщики (макрофаги), но с большим загрязнением им справиться трудно. Учитель акцентирует внимание на то, что вредные вещества попадают не только в легкие курящего человека, но и в легкие окружающих его людей. Происходит объяснение понятия «пассивное курение».

Ведущий 4: Вся коварность курения заключается в том, что к никотиновому яду возникает быстрое привыкание. Дурная привычка переходит в бытовую наркоманию – никотинизм. Установлено, что среди людей, страдающих хроническими заболеваниями, курящих почти в 3 раза больше, чем некурящих. У 36% курильщиков наблюдаются заболевания органов пищеварения, у 20% – органов дыхания и у 11% – заболевания сердца и сосудов. Курение и здоровье несовместимы. Статистически известно, что около 80% всех курильщиков начинают курить в школьном возрасте. Многие болезни, связанные с курением, проявляются через 10 – 15 лет после того, как человек начал курить.

Ведущий 1: Заядлый курильщик сокращает свою жизнь на 8,3 года. Стоит ли ежедневная сигарета такого сокращения вашей жизни? Задумайтесь над этим фактом! Соразмерьте ценность вашей жизни и пагубного увлечения курением.

Какое решение примете вы?

– не будете курить вовсе;

– будете курить мало;

– продолжите курение, несмотря на угрозу здоровью и обязательное сокращение жизни.

(Далее можно рассказать о способах бросить курить).

Ребятам можно предложить ответить на вопросы анкеты «Завзятый ли вы курильщик?» Тестирование лучше проводить анонимно.

Тест «Завзятый ли вы курильщик?»

1) Сколько сигарет вы выкуриваете в день?

0 баллов – до 15; 1б – 15 – 25; 2б – более 25 шт.
2) Каково содержание никотина в сигаретах, которые вы курите
0 б – до 0,8 мг; 1б – 0,8 – 1,5 мг; 2б – более 1,5 мг.
3) Глотаете ли вы дым, когда курите?
0 б – никогда; 1б – иногда; 2б – всегда
4) Когда вы больше курите: с утра или во второй половине дня?
1 б – с утра; 2 б – во второй половине дня
5) Когда вы выкуриваете первую сигарету?
2б – утром, натощак 1 б – после завтрака 0 б – позже
6) Курите ли вы, когда болеете?
1б – да; 0б – нет
7) Какая сигарета доставляет Вам большее удовольствие?
1б – первая; 0б – последующая
8) Трудно ли для вас не курить в общественных местах?
1б – да об – нет
Суммируйте полученные баллы.
0 – 3 балла. Ваш организм еще не успел свыкнуться с курением. Вам легко бросить эту вредную привычку.
4 – 6 баллов. Вы уже пристрастились к сигарете. Нужно немедленно бросить курить.
7 – 9 баллов. Ваш организм уже зависит от никотина. Если будете продолжать так же много курить, положение быстро ухудшится.
10 и более баллов. Можете считать, что Вы прикованы к сигарете. Чтобы бросить курить, Вам понадобится много терпения и силы воли, но сделать это необходимо.

Далее проводится повторное анкетирование – повторяются вопросы анкеты, которая давалась в начале. Школьники записывают ответы в таблицу. По окончании мероприятия можно предложить заполнить таблицу «Положительные и отрицательные стороны курения» с графами: «Положительные стороны курения для человека», «Отрицательные стороны для курящего», «Отрицательные стороны для окружающих». Эту таблицу ребята могут заполнить дома, вместе с родителями.

Закончить мероприятие можно стихотворением Д. Бершадского:
Мое имя – сигарета,
Я красива и сильна.
Я знакома с целым светом,
Очень многим я нужна.
Мозг и сердце я дурманю
Молодым и старикам,
Независимо от знаний,
Скажем прямо – слабакам.
Запомни – человек не слаб,
Рожден свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить,
Я – человек! Я должен сильным быть!

Предметная неделя – это одна из популярных и интересных форм для школьников разных возрастов организуемая в рамках внеурочной работы образовательного учреждения. Предметная неделя имеет ряд преимуществ: стимулирует процесс познания и мышления учащихся познавательный и мыслительный процесс школьников, определяет их интерес к предмету, помогает проявить себя, а также помогает развивать творческий потенциал учителя.

Тематическая неделя проводится в соответствии с планом учебной работы на октябрь-ноябрь каждого учебного года и представляет собой полноценное комплексное мероприятие, в котором сочетаются различные формы индивидуальной, групповой и массовой внеклассной работы.
Согласно Положению о предметной неделе в рамках недели всем желающим предлагается одно задание в день.
Деятельность каждого дня в предметной недели включает в себя задачи самостоятельного исследования информации из различных источников: карты, учебные пособия, словари, справочные работы.
В понедельник утром в школьном зале размещается стенд, где можно найти красочную информацию, в частности: объявление о географической неделе, о которой идет речь, список участников на неделю, карта соответствующей недели, список форм для поощрения победителей и участников данной недели.
Предметной неделе предшествует шестидневный подготовительный этап. В течение этого времени происходит активное продвижение географических знаний в классе, через разные формы развлекательные занятия и творческие задания. Выбираются помощники (от учащихся 8–9 классов) для выполнения заданий.
В течение предметной недели учитель географии:
– ведет ежедневный учет участия детей в мероприятиях соответствующие утвержденному плану,
– отмечает на стендах количество набранных баллов в разрезе каждого участника,
– проверяет работы выполненные участниками недели географии,
– организует проверку работ помощниками,
– подводит итоги недели на линейке,
– награждает наиболее активных участников,
– отчитывается о проведенной неделе перед администрацией школы.
При таком подходе к неделе предметов деятельность учителя заключается в организации и проверке, а у учащихся организовать свою самостоятельную творческую работу.
Цель – привить интерес к географии, развитие самостоятельности, выявление интеллектуальных и творческих способностей школьников.
Задачи предметной недели:
– совершенствование профессионального мастерства педагогов через организацию и проведение недели географии;
– вовлечение школьников в самостоятельную творческую деятельность;
– выявление учеников среди участников Недели географии, которые стремятся к углубленному изучению географии.
Содержание:
Внеклассные мероприятия для юных географов:
– понедельник – «Мы – путешественники!»;
– вторник – «Географический диктант»;
– среда – «Творческий проект»;
– четверг – «Мы – Россияне!»;
– пятница – «День Иркутской области!»;
– суббота – общешкольная игра «Сильное звено».
Тематическая неделя должна сопровождаться разнообразной визуальной информацией. По итогам тематической недели наиболее активным участникам вручаются призы или дипломы. В конце тематической недели проводится анализ мероприятия на заседании методического совета школы.
По итогам рассматриваемой недели заместителю директора УВР доставляются следующие документы:
- тематический недельный план,
- анализ результатов тематической недели.

1.2 Практическая реализация внеклассной работы «Неделя географии»

Практическая реализация внеклассного мероприятия по географии было осуществлено через проведения Недели географии в школе

Было принято решение провести каждый день по определенной тематике. Утром учащиеся получали за задания, а после 5 урока возвращали ответы. Результаты проверялись и вывешивались ежедневно. На шестой день, по результатам пяти предыдущих дней, лучшие 8 учеников, состязались в финальной общешкольной игре. После финала – награждение победителей.