**«Курить - здоровью вредить».**

 **« Суд над сигаретой». ( Группа 8а, 8б,8в классов).**

**Цели:**  Убедить учащихся в том, что курение – это одна из пагубных привычек человека. Призвать учащихся вести здоровый образ жизни.

**Подготовка**

Учащиеся с воспитателем готовят книжную выставку «Губительная сигарета», плакаты с высказываниями о вреде курения. В классе устанавливается «скамья подсудимых», «трибуна для выступлений свидетелей и истцов».

**Действующие лица:**

Секретарь суда.

Судья.

Прокурор.

Адвокат.

Сигарета.

Химик.

Спортсмен.

Медсестра.

Психолог.

**Высказывания:**

«Образованный человек не курит». (Иоганн Вольфганг Гете).

«Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным».(Готхольд Эфраим Лессинг)

**Оборудование:** Песня «Здоровый образ жизни», презентация « Курение или путь к собственной смерти».

 **Ход мероприятия**

**Секретарь суда:** Курить или не курить? На этот вопрос многие отвечают утвердительно, не задумываясь о последствиях принятого решения, а чаще просто не зная о них. И для того, чтобы взвесить все «за» и «против», мы проведем суд над табакокурением. Начнем судебное заседание. На себя я возложу обязанности секретаря суда. В нашем заседании принимают участие ученый – химик, медсестра, психолог, спортсмен. Все они выступают в роли свидетелей.

-Прошу всех встать! Суд идет!

**В зал входят Судья, Прокурор, Адвокат**.

-Слово предоставляется Судье.

**Судья.** Прошу садиться. Сегодня слушается дело о Сигарете, которая наносит вред здоровью населения. Введите подсудимую.

Охранники вводят в зал Сигарету.

**Сигарета.** Я не виновата. Не виноватая я …

**Судья.** Уважаемые дамы и господа! Вы будете свидетелями необычного судебного процесса, на котором вам предстоит решить, вредна или полезна для общества подсудимая Сигарета. Назовите свое имя. Откуда вы родом?

Слайд 1

**Сигарета**. Я родом из Америки. Мое появление в Европе началось с того, что 12 октября 1492 года Христофор Колумб приплыл к неведомой земле. Он полагал, что перед ним восточный берег Индии, о это была Америка. В числе подарков местные жители поднесли Клумбу сушеные растения «петум». Они курили эти листья, свернутые в трубочки. 27 октября это же года Колумб высадился на побережье Кубы. Жители встречали прибывших с головнями в руках т травкой, которую они называли «сигаро». Матросы были первыми европейцами, научившимися курить от местных жителей. С этого и началось мое победоносное шествие по странам и континентам. Слайд 2

В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году ПетромI, который сам был заядлым курильщиком.

**Судья.** Слово предоставляется Прокурору.

**Прокурор.** Привычка курить настолько прочно вошла в быт, что внешне приобретает вид необходимой жизненной потребности. На земле курит примерно половина мужского и четверть женского населения. С 1991- го по 2025 год курение сведет в могилу 10 000000 человек. ёё Это статистика! Слайд 3

Ежегодно от болезней, вызванных курением, умирают свыше 700 000 человек. Массовое курение способствует возникновению, развитию и ухудшению течения ряда заболеваний почти у 1/3 всего населения Земли и уменьшает среднюю продолжительность жизни. Это данные всемирной организации здравоохранения. Слайд 4

Курящие отравляют атмосферу, повышают концентрацию канцерогенных веществ в воздухе, ведут к учащению пожаров в быту, на производстве и в лесу. Некурящие люди вынуждены дышать «выхлопными газами» курящих. В 1963 году в Ницце на соревновании, устроенном курильщиками, победитель, выкуривший 60 папирос, после достижения своего рекорда умер.

В Англии описан случай, когда человек, выкуривший за день 40 сигарет и 14 сигар, скончался от остановки сердца.

**Судья.** Слушаем показания свидетелей обвинения. Суд предупреждает: все свидетели обязаны говорить правду, только правду и ничего кроме правды. Приглашаем свидетеля ученого- химика.

**Химик.** Уважаемый Судья и присяжные заседатели! Разрешите высказать свое мнение о причинах отрицательного воздействия Сигареты.

**Сигарета (**возмущенно). Это я –то отрицательно воздействую?

Слайд 5

**Химик.** Вина подсудимой по- моему, очевидна. В сигаретном дыме обнаружено до 6000 самых различных компонентов и соединений, 30 из которых относятся к разряду натуральных ядов, основными из которых является никотин и синильная кислота. Слайд 6

**Судья.** Господин ученый, что представляет собой никотин? Слайд 7

**Химик.** В химически чистом виде никотин представляет собой прозрачную жидкость со жгучим вкусом. Никотин- чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную, пищеварительную, дыхательную и сердечно- сосудистую системы. В одной сигарете массой 1г содержится 10-15мг никотина.

Слайд 8

Для ясности картины следует дополнить, что синильная кислота, содержащаяся в сигарете, оказывает коварное действие. Эта кислота снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови. Наступает кислородное голодание, а так как нервные клетки больше всех остальных нуждаются в кислороде, они первыми страдают от действия синильной кислоты. При большой дозе этого вещества вслед за сильнейшим возбуждением центральной нервной системы наступает ее паралич, прекращается дыхание, а затем останавливается сердце.

**Судья.** Господин ученый, почему журналисты сигарету называют «миниатюрным аналогом нейтронной бомбы»?

Слайд 9

**Химик.** В сигаретном дыме находятся радиоактивные элементы: свинец, полоний, висмут. 50% полония, содержащегося в сигарете, при курении переходит в дым. Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в 3,5 раза больше дозы облучения, принятой международным соглашением по защите от радиации.

**Судья. (**химику).Спасибо.

(Сигарете.) Вы подтверждаете то, о чем рассказывал Химик?

**Сигарета**(вызывающе). Да!

**Судья.** Заслушаем следующего свидетеля обвинения- Спортсмена.

Слайд 10

**Спортсмен.** Спорт и курение несовместимы. Под действием никотина ухудшается координация движений, уменьшается их точность. Никотин, как известно, влияет на передачу импульса с нерва на мышцу, вызывает замедление реакции организма на внешний раздражитель. Большие дозы никотина вообще парализуют мышечную систему. Поэтому спортсмены -курильщики никогда не смогут достичь тех результатов, которые они могли бы иметь в спорте, если бы не отравляли свой организм никотином. Слайд 11

Ни один выдающийся спортсмен в нашей стране не курит! Выдающиеся звезды футбола Эдсон Пеле, Зинедин Зедан, Девид Бэкхэм никогда не курили. А популярный в последнее время Андрей Аршавин заявил, что давно уже бросил! Слайд 12

**Судья.** Спасибо за информацию. Суд приглашает свидетеля обвинения – медработника.

**Медсестра:** Английский союз врачей подсчитал: каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут. Человек, Выкуривающий в день 10 сигарет, умышленно отбирает у себя приблизительно 6 лет жизни.

**Судья.** Расскажите, как проявляется никотиновое отравление?

**Медсестра:** Никотиновое отравление проявляется слюнотечением, тошнотой, рвотой, побледнением кожных покровов, слабостью, головокружением, сонливостью, чувством страха, головными болями, шумом в ушах. Слайд 13

**Судья.** Расскажите нам, чем опасно пассивное курение?

Слайд 14

**Медсестра:** Пассивное курение – это вдыхание сигаретного дыма некурящими. К сожалению, люди не осознают вреда, наносимого ими окружающим, либо не хотят с этим считаться. Особый вред наносит окружающим пребывание в накуренном помещении: вдыхание сигаретного дыма в течении одного часа равносильно для них выкуриванию четырех сигарет. При курении выделяется угарный газ, а это сильный яд. Если 1,5 часа находиться в помещении, где его содержится 0, 1%, то может наступить смерть. У «пассивных курильщиков» повышается утомляемость, раздражительность, а внимание, сосредоточенность, быстрота реакции снижаются.

Сигарета оказывает негативное и вредное воздействие на организм человека во всех направлениях медицины:

**Кардиология:** В результате сужения сосудов ухудшается кислородное питание органов, следствием являются головокружение, недомогание, боли в сердце, в перспективе – инфаркт. Слайд 15

**Гастроэнтерология:** Растворенный в слюне никотин, попадая в желудок, вызывает хроническое воспаление\_ гастрит, которое может привести к образованию язвы желудка. Слайд 16

**Хирургия:** Сломанные конечности у курильщиков срастаются медленнее и тяжелее, чем у некурящих. Слайд 17

**Пульмонология:** В результате курения развивается воспаление слизистых оболочек органов дыхания, которое вызывает кашель; грубый, хриплый голос – это результат воспаления голосовых связок, кроме того, появляется одышка, а в перспективе возможно развитие туберкулеза и рака легких. Слайд 18

**Неврология:** Курение является одной из причин различных нервных заболеваний. Такие люди плохо спят, становятся раздражительными, рассеянными. У них ослабевает внимание, нарушается память, умственная активность. Особенно это опасно для подростков, так как клетки головного мозга менее устойчивы к влиянию токсинов.

**Дерматология:** У курильщиков морщин в 5 раз больше, чем у некурящих сверстников, поскольку вредные токсичные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, травмируют кровеносные сосуды на лице. А это вызывает преждевременное старение, увядание кожи.

Слайд 19

**Отоларингология:** Систематическое курение вызывает хроническое воспаление слизистой оболочки носовых ходов, способствует возникновению и поддержанию хронического насморка. Кроме того, у курильщиков снижена острота слуха.

**Офтальмология:** Глаза злостного курильщика слезятся, краснеют, края век припухают. Все это приводит к ухудшению зрительного восприятия. Иногда это может привести к полной потере зрения. Слайды 20 и 21

**Стоматология:** В результате курения на зубной эмали появляются микроскопические трещинки, «входные ворота» для микроорганизмов, поэтому зубы у курящих начинаются разрушаться раньше, чем у некурящих людей. Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего они приобретают желтоватый оттенок. Слайд 22

**Онкология:** Рак у курильщиков возникает в 15-20 раз чаще, чем у тех, кто не имеет этой пагубной привычки. Дымить сигаретой- значить повышать вероятность возникновения рака полости рта, глотки, гортани, пищевода, поджелудочной железы и желудка. Слайд 23

**Судья.** Слово предоставляется свидетелям обвинения- органам человека.

Входят Сердце, Головной мозг, Легкие.

Слайд 25

**Сердце.** Мне так плохо, так устало,

И нет уж больше сил стучать.

Наверное, осталось мало…

Могли бы только вы понять-

Мне не хватает кислорода,

Меня так душит никотин,

А этот яд не победим.

Мои сосуды кровяные

В дыму сгорают день за днем,

И если вы нас не спасете,

Мы от куренья пропадем!

Слайд 26

**Головной мозг.**

Иссушил меня проклятый злодей,

Нету больше светлых идей,

Он мои нейроны украл

И на пачку сигарет променял.

Я теперь и за долгий срок

Не могу выучить данный урок,

И вниманья, и памяти нет-

Все от этих проклятых сигарет.

Не искупить бедой вину-

Строг приговор:

За страсть к курению

Пустеет комната ума,

Где мир идей был, теперь тьма.

Слайд 27

**Легкие.** Ой, мы бедные, сожженные совсем,

Мы хотели спросить вас, люди:

А вы курите зачем?

Нас полоний отравляет,

Никотин нам - страшный яд,

Наши бронхи он сжигает,

Кто же в этом виноват?

По утрам ужасный кашель

Раздирает горло в кровь.

Кто же нам теперь поможет,

Чтоб вернуть здоровье вновь?

Чтоб вдыхать нам полной грудью

Свежий, чистый кислород,

Чтобы газам ядовитым

Не давать нам больше вход!

**Судья.** Благодарю вас, садитесь. Приглашается свидетель Психолог. Господин Психолог, что вы скажете в защиту или против курения?

Слайд 28

**Психолог.** В последнее время на Западе развернулась настоящая кампания против курильщиков. Их неохотно берут на работу, не разрешается курить в общих вагонах и салонах самолетов, Их антагонисты мажут дегтем двери и окна магазинов, где продают сигареты. Сейчас в мире, и особенно в США, курение выходит из моды. Киноактеры отказываются рекламировать сигареты даже за огромные деньги, зная, что подавляющее большинство американцев против курения. Зато сигареты, произведенные на Западе, с удовольствием раскупают в странах третьего мира … и у нас. В западных странах наблюдается активное стремление заботиться о своем здоровье, заниматься спортом, посещать тренажерные залы, бассейны. В нашей же стране количество курящих постоянно растет.

**Судья.**Каковы же мотивы, побуждающие молодое поколение курить?

Слайды 29 и 30

**Психолог.** Многие свою первую сигарету курят из любопытства или следования моде. Все же главной причиной является пример сверстников, желание казаться взрослее. У девушек курение часто связано с кокетством, желанием нравиться юношам. Но эти девушки ошибаются и совсем отстали от моды. Сейчас в моде здоровый образ жизни и презрение к сигарете. А сморщенная, дурно пахнущая, с желтыми зубами девушка вряд ли привлечет внимание достойного мужчины. Поэтому лучше никогда не брать сигарету в рот, а если вы курите, то надо срочно бросать. Главное- психологическая готовность человека избавиться от дурной привычки. И чем раньше вы примете это решение, тем легче будет вам. Слайд 31

 Вот несколько практических психологических советов для тех, кто хочет бросить курить.

1. Сообщи своим друзьям, родственникам, что ты бросаешь курить. Чем больше народа будет знать о твоем решении, тем больше ответственности перед собой и другими, чтобы довести начатое до конца.
2. Не зарекайся бросить навсегда – брось сначала на один день, потом еще и еще.
3. Выбери определенный день, соберись с духом – и брось. Чтобы отвлечься, займись чем-нибудь с друзьями, которые не курят.
4. Запасись жевательной резинкой, мятными таблетками.
5. Постоянно напоминай себе, что курение будет мешать твоим поставленным задачам.
6. Курение – условный рефлекс, поэтому, бросив курить, не следует даже брать в руки сигарету.

**Адвокат.** Уважаемый суд! Вы только что выслушали яркую и во многом справедливую речь прокурора и его свидетелей. Я уверен, что она никого не оставила равнодушным. Я хотел бы обратить ваше внимание на следующие обстоятельства, прежде чем вы вынесите свой приговор.

Во-первых, курят из-за стремления к необычности, таинственности; ведь надо раздобыть сигареты и спички, спрятаться в укромном месте. Это целое маленькое приключение!

**Судья.** Господин Прокурор , какое наказание, по-вашему, заслуживает Сигарета?

**Прокурор.** Уважаемый суд! Вина подсудимой очевидна. Следствием полностью доказано вредное воздействие табака на все органы человека, поэтому требую вынесения смертного приговора.

Надо навсегда исключить сигареты из жизни человека.

**Адвокат.** Протестую! Уважаемый суд! Немало упреков высказано в адрес моей подзащитной, но я хочу сказать, что не сигарета виновата, а тот, кто ее использует.

 **Судья.** Заслушав все стороны, суд удаляется на совещание.

**Секретарь.** Пока суд совещается, предлагаем вам послушать стихотворение заядлого курильщика.

Утром наполнить спешу никотином

Хилые легкие. Пусть похрипят.

Так я воюю и с медициной,

И с утвержденьем «Курение - яд!».

Это непросто: щеки обвисли,

Сердце в груди совершает прыжки.

Выпали волосы. Спутались мысли.

Руки дрожат. Под глазами мешки.

Но с ненавистным журналом «Здоровье»,

Что издается на радость ханже,

Вплоть до победы биться готов я.

Врач успокоил: «Недолго уже!»

**Входит Судья.**

**Секретарь.** Встать, суд идет!

**Судья.** Внимательно изучив материалы дела в отношении Сигареты, суд постановил:

**Признать Сигарету ядовитым наркотическим табачным изделием.**

**Сигарету, имеющую отрицательное влияние на людей всей планеты Земля, приговорить к высшей мере наказания.**

**Человек осуждается за курение. Для курильщиков рекомендуется последовательно и строго выполнять программу отвыкания от курения.**

**Изгнать вредную привычку из жизни людей.**

Прошу всех садиться. (Обращается ко всем присутствующим)

Судебное заседание объявляю закрытым.

Слайды 32 и 33

**Секретарь.** 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 не за что курить.

Я человек. Я должен сильным быть!»

**Звучит песня «Здоровый образ жизни»**

**ЛИТЕРАТУРА:** Деларю В. В. Губительная сигарета. – М.: Медицина, 1987, Подборка газетных статей по курению, Табачное зелье. - М.: Знание. – 1983, Школа здоровья. М., 1999, № 1.

 Воспитатели: Тимошенко Л.П.

 Хохлова Г.Н.

 ГОАОУ «ЦОРиО» ноябрь 2016г.