**КУРЕНИЕ: ДАНЬ МОДЕ, ПРИВЫЧКА, БОЛЕЗНЬ**

 **(ток-шоу)**

 **Цели:** заставить курящих учеников задуматься о последствиях этой привычки; профилактика курения среди некурящих; развитие у учащихся навыков совместной деятельности, коммуникативных умений; развитие навыков работы с дополнительной литературой, умений конспектировать, выбирать главное; способствовать расширению кругозора учащихся; развивать у учащихся навыки публичных выступлений; помогать реализации способностей и интересов учащихся в выбранной ими деятельности; способствовать формированию творческого отношения к выполняемой работе.

 **Оформление:** непосредственно перед классным часом кабинет готовится следующим образом: стулья расставляются полукругом, на стенах развешиваются плакаты, на доске пишется тема классного часа, эпиграфы, сведения о содержании вредных веществ в 20 сигаретах, о загрязнении окружающей среды курильщиками, устанавливается диапроектор, экран; на столах, за которыми сидят «специалисты», ставятся таблички «Медики», «Историки», «Социологи», «Химик», «Ботаник».

 **Возможные эпиграфы:** «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О.де Бальзак); «Яд, который не действует сразу, не становясь менее опасным» (Г.Э.Лессинг); «Курение мужчины – беда, курение женщины – дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная: и для самой матери, и для её ребёнка» (Ф.Г.Углов); «Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут перестать», «Настоящий мужчина не тот, который курит, а тот, который смог бросить курить».

 **Содержание газеты:** изображение растения табака, курительных принадлежностей: трубки, сигары, сигареты, кальяна.

 С в е д е н и я: более 40 % населения Земли курит; в год от курения умирает 2500000 человек, то есть каждые 13 секунд; активное курение сокращает жизнь на 8-10 лет, каждая сигарета на 8-15 минут; за год курильщики выбрасывают в атмосферу 1642720 тонн ядовитых веществ.

 **Формы проведения классного часа:** ток-шоу. Роль ведущего может выполнять классный руководитель или ученик.

 **Подготовка к классному часу:** учащиеся делятся на группы в соответствии с собственными интересами и желанием. Каждая группа получает конкретное задание.

|  |  |
| --- | --- |
|  Группа |  Задание  |
|  1 |  2 |
| Историки(2 чел.) | В литературе найти сведения о том, как табак попал в Европу и Россию, откуда пошла привычка курить. |
| Социологи(4 чел.) | В литературе найти сведения о причинах начала курения, о том, почему люди не бросают курить, о численности курящих мужчин и женщин, в мире, о числе сумевших бросить курить и т.п.Провести среди курящих сверстников опрос по следующим вопросам: 1.Пол. 2.Возраст. 3.Сколоко лет курит. 4.При каких обстоятельствах впервые закурили (один, с другом, в компании)? 5.Что побудило закурить первую сигарету (любопытство, давление друзей, плохое настроение, неприятности, желание казаться взрослым, быть похожим на них и т.п.)? 6.Знаете ли вы о вреде курения? 7.Почему не бросаете   |

 *Окончание табл.*

|  |  |
| --- | --- |
|  1 |  2 |
|  | курить?Результаты опроса обобщаются и сообщаются на классном часе. |
| Медики(5 чел.) | В литературе найти сведения: 1.О механизме привыкания человека к курению. 2.О заболеваниях, связанных с курением, и повышенной смертности курильщиков. 3.О влиянии курения на женский организм. 4. О влиянии табачного дыма и никотина на детей. 5.О способах избавления от курения. |
| Химик  | Готовит информацию о вредных и ядовитых веществах, находящихся в табачном дыме. Готовит и проводит опыт, демонстрирующих содержание вредных веществ в табаке. |
| Ботаник  | Готовит информацию о растении табаке, его культивировании, применении. |
| Художественное оформление | Готовит плакаты о вреде курения, собирает самые наглядные сведения от каждой группы и выпускает газету. Оформляет кабинет к классному часу. |
| Техническое оформление | Готовит аудиокассеты с записью отрывков из песен о курении. Во время классного часа демонстрирует слайды при помощи диапроектора. |

 **Ход классного часа.**

*Звучит музыка.*

 В е д у щ и й (*с микрофоном*). Здравствуйте! Итак, мы начинаем ток-шоу! Сегодня в нашей программе участвуют специалисты в области истории, социологии, биологии, медицины, химии и, конечно вы, наши дорогие зрители. От вашей активности зависит, будет ли наше ток-шоу интересным, проблемным, захватывающим. Прежде чем объявить тему ток-шоу, давайте прослушаем фонограмму.

  *Звучат отрывки из песен о курении в исполнении Земфиры, групп «Кино», «Нэнси», «Иванушки интернешнл» и другие.*

В е д у щ и й. Это лишь небольшая часть песен о курении. Именно об этом социальном явлении мы будем говорить сегодня. Курение прочно вошло не только в наш быт, но и в культуру. А ведь были времена, когда курение считалось несовместимым с обликом цивилизованного человека. Откуда же пришла к нам эта пагубная привычка? Я передаю микрофон историкам.

 И с т о р и к и. Табак известен человечеству с давних времён, но использовался он для религиозных ритуалов. Европейцев курить табак научили индейцы, которые дымом табака отпугивали москитов. У индейцев курили не только мужчины, но и женщины, и дети. Матросы Колумба вынуждены были в знак дружбы выкуривать «трубки мира», некоторые из них пристрастились к табаку. В Европу табак в качестве декоративного растения завёс в 1496 году испанский монах Роман Пано. В 1559 году Жан Нико подарил Екатерине Медичи нюхательный табак для лечения головных болей. Появилась мода нюхать табак, причём ему приписывались целебные свойства. О вреде табака стало известно гораздо позже, в связи с чем Людовик XII издал декрет, по которому только аптекарям разрешалось продавать это лекарство. Но табак продолжали нюхать и курить. В Россию табак попал в начале XVII века, курение табака и его нюхание жестоко преследовалось и наказывалось. В 1698 году Пётр I снял запрет на курение. С тех пор курение стало быстро распространяться среди широких слоёв населения.

 В е д у щ и й. Спасибо. Трубки, сигары, папиросы, сигареты… Все мы видели не раз эти предметы, но вряд ли задумывались о том, что у них внутри. О том, чем набита сигареты, мы попросили рассказать ботаника.

 Б о т а н и к. Табак относится к семейству паслёновых, роду табак (никотина). Этот род включает 66 видов, 45 из них прорастает в Америке, а 21 вид в Австралии и Полинезии. Обычно это однолетние травы, реже многолетние, имеющие трубчатые или колокольчатые цветки, которые опыляются насекомыми и колибри. Листья у табака цельные, очередные. Плод – коробочка с многочисленными мелкими семенами, в 1 г содержится 10 тысяч семян. Растение имеет неприятный, тяжёлый запах. Многие виды содержат никотин и другие ядовитые алкалоиды. В странах, где табак растёт в диком виде, часто наблюдается отравления домашних животных листьями и побегами табака. В культуре чаще всего встречается табак настоящий и махорка. Сначала завезённый в Европу табак выращивали как декоративное и лекарственное растение. Сейчас табак выращивают более 120 стран мира, ежегодное мировое производство табака составляет более 6 миллионов тонн. Из семян в парниках выращивают рассаду, затем её переносят в открытый грунт. Листья собирают вручную, нанизывают их на шнуры и подвешивают в сушильных сараях на несколько дней для томления. За это время листья желтеют и приобретают характерный запах. Затем их сушат и измельчают. В северных районах России выращивают махорку, из её листьев выделяют лимонную кислоту, витамин РР, никотин-сульфат, который используют для борьбы с вредителями сельского хозяйства.

 В е д у щ и й. Человек – это существо любознательное, его тянет к новым ощущениям. В связи с этим у меня вопрос к аудитории: кто из вас хоть один раз в жизни пробовал курить? Вы можете вспомнить свои первые ощущения от курения? После этого вы ещё пробовали курить? Зачем? Почему неприятные ощущения вас не оттолкнули?

 Весьма осведомлённый во всём Мефистофель заявил Фаусту по поводу табака: «Полезная травка, не лопух какой-нибудь. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы.» почему так происходит, почему возникает привычка к табаку? С этим вопросом мы обращаемся к медикам.

 1-й м е д и к. Составные части табачного дыма всасывается в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает. Привыкание к табаку формируется от нескольких недель до 10 лет в зависимости от особенностей организма и интенсивности курения. Чаще всего табакозависимость устанавливается за год. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.

 В е д у щ и й. Так забава, шалость превращаются в привычку. Мне бы хотелось услышать мнение аудитории вот по какому вопросу: почему люди начинают курить? А что на это скажут социологи?

 1-й с о ц и о л о г. Известно, что в мире систематически курит 60% мужчин и 20% женщин. Из систематически курящих мужчин 16,9% начали курить в 8-9 лет. Большинство подростков начинают курить под влиянием товарищей в компании (27%), из любопытства (40%), в подражание взрослым (17%). Показательно, что 85 % курящих подростков – из семей, где хотя бы один родитель курит, остальные 15% - из некурящих семей. Среди девушек причины курения такие: желание привлечь к себе внимание, выглядеть модно, современно, эффектно, казаться окружающим независимой, уверенной в себе. Ещё в начале XX века курящая женщина была редкостью, сейчас среди 17-18 – летних курящих девушек столько же, сколько курящих парней. Интересно, что большинство школьников в состоянии назвать причину, по которой они начали курить, но среди студентов многие не смогли вспомнить причину, ответили, что курят по привычке. Итак, мы видим, что следование моде, примеру товарищей в курении перерастает в привычку, от которой трудно избавиться. Установлено, что 80% закуривших детей не бросают этой привычки, а если подросток выкурил 2 сигареты, то в 70% случаев он будет курить систематически.

 В е д у щ и й. У меня опять вопрос к зрителям: почему люди не бросают курить, даже зная о негативных последствиях? А какие сведения на этот счёт у социологов?

 2-й с о ц и о л о г. Примерно 65% курильщиков хотят бросить курить, но 80% из них не могут сделать это самостоятельно. Некоторые не пытаются бросить курение, так как считают, что это не вредит их здоровью, а наоборот, помогает сосредоточиться, снять напряжение. Примерно 20% молодых людей не знают о негативных последствиях длительного курения. Часть курильщиков считают, что действие табака избирательно, и на них оно не действует. Мы провели мини-социологический опрос среди своих курящих сверстников и установили следующее: среди них курящих девушек - \_\_ %, курящих год и менее - \_\_%, 2-3 года - \_\_%, более 3 лет - \_\_%. Начали курить в обществе товарищей - \_\_%, неприятности - \_\_%, другие причины - \_\_%. Знают о вреде курения - \_\_% опрошенных. Пытались бросить курить - \_\_%, не смогли бросить - \_\_%, не задумывались о последствиях курения - \_\_%, не считают нужным бросать курить.

 В е д у щ и й. Огромное число людей на Земле курит и продолжает жить. Так ли опасно курение для нашего организма? С этим вопросом я обращусь к химику.

 Х и м и к. В момент затяжки на кончике сигареты развивается температура 600-900 градусов по Цельсию. При этом происходит сухая перегонка табака, при которой образуется 6000 веществ, из которых 120 ядовиты. 28,7% общей токсичности приходится на никотин. При медленном курении в дым переходит 20% никотина, при быстром – 40%. Никотин всасывается слизистыми оболочками и разносится по всему организму в течение 21-23 секунд. Обезвреживается никотин в почках и печени. Смертельная доза никотина для человека 2-4 капли, однако внутривенно достаточно ввести никотин из одной сигареты, чтобы вызвать смерть человека. За 30 лет курильщик поглощает 800 г – 1 кг никотина. Кроме никотина в табачном дыме содержаться аммиак, угарный газ, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы калия, мышьяка, свинца, висмута, полония. Выкуривая пачку сигарет в день, курильщик получает дозу облучения, в 3,5 раза превышающую предельно допустимую. В табачном дыме присутствуют тяжёлые металлы, канцерогены, табачный деготь. В легкие из сигарет попадает сажа, за 20 лет в лёгких скапливается до 6 кг сажи. 25% веществ в табаке сгорает и разрушается, 50% попадает в воздух, 20% - в организм курильщика, и только 5% - остаётся на фильтре. За год курильщики Земли выбрасывают в атмосферу 720 т синильной кислоты, 384000 т аммиака, 108000 т никотина, 600000 т табачного дегтя, 550000 т угарного газа.

 *Химик демонстрируют опыт.* К резиновой груше присоединяется широкая стеклянная трубка, в которую помещается вата, с другой стороны с помощью резиновой трубки к стеклянной трубке присоединяется сигарета. Сигарета зажигается и с помощью резиновой груши выкуривается. Химик обращает внимание зрителей на изменение цвета ваты, которая поглощает табачный деготь и становится жёлтой. Вата вынимается из трубки, делится на две части и помещается в стаканы с водой и 96% этанолом. Растворители желтеют, получается вытяжка табачного дёгтя. В водную вытяжку добавляют раствор перманганата калия, он обесцвечивается, что говорит о наличии непредельных соединений, весьма агрессивных в химическом отношении, они могут вызвать в организме нежелательные реакции, встраиваться в обмен веществ клеток. В спиртовую вытяжку добавляем хлорид железа (III), смесь приобретает чёрно-фиолетовую раскраску, что говорит о наличии фенола и его производных, эти соединения являются канцерогенами.

 *Параллельно демонстрируется слайд: влияние вредных веществ, содержащихся в табаке, на разные органы человека.*

 В е д у щ и й. Впечатляет. А что на этот счёт скажут медики?

 3-й м е д и к. Курильщики значительно подрывают своё здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут. У курильщиков в 2-3 раза чаще бывают сердечно-сосудистые заболевания, в 15-30 раз чаще – рак лёгких, в 13 раз чаще – стенокардия, в 12 – инфаркт миокарда, в 10 – язва желудка. Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами, у них нарушается зрение и слух. Часто развивается рак губы, гортани, голосовых связок, пищевода.

 *Параллельно демонстрируются слайды: язва желудка, рак губы, лёгкие курильщика на ренгенограмме, инфаркт миокарда, повреждение зубов, гортани и голосовых связок курильщиков.*

 *Звучит отрывок из песни А.Б.Пугачёвой «Зачем ты куришь, девочка, зачем?».*

 В е д у щ и й. мы переходим ко второму блоку нашей программы – курение среди женщин. У меня вопрос к залу: у вас есть знакомые курящие женщины? А ведь до недавнего времени у нас в стране курильщиков среди женщин было мало. Я хочу спросить у молодых людей: как вы относитесь к курящим девушкам, какие у вас возникают ассоциации, мысли по поводу этого? Что бы вы сделали, если бы ваша девушка курила? Курение наносит женскому организму непоправимый ущерб. Об этом я прошу рассказать врача.

 3-й м е д и к. Курение женщины приносит больше вреда, чем курение мужчины, так как сказывается на потомстве. Под действием табака происходят мутации в яйцеклетках, если женщина курит во время беременности, повышается вероятность самопроизвольных абортов, преждевременных родов, маточных кровотечений, мертворождения. Курящие женщины в 42% бесплодны. Дети, родившиеся у курящих матерей, ослаблены и больны. 30% курящих женщин страдают заболеваниями щитовидной железы, а инфаркт миокарда у курящих женщин бывает в 3 раза чаще, кожа становится серой, неэластичной, зубы и пальцы – жёлтыми от никотина.

 В е д у щ и й. Женщина и ребёнок – неразделимые понятия. Как курение матери отражается в ребёнке? Как детский организм реагирует на табачный дым? Слово –медикам.

 4-й м е д и к. Дети более подвержены действию ядов табачного дыма. Известен случай, когда девочку положили спать в комнате, глее сушились листья табака, через несколько часов ребёнок умер. Смертность новорожденных у курящих матерей на 28% выше, чем у некурящих. Дети курящих родителей чаще болеют, у них ослаблен иммунитет, бывают судороги, эпилепсия. Такие дети отстают в интеллектуальном развитии, им сложнее учиться в школе, часто бывают головные боли.

 В е д у щ и й. 80% людей, желающих бросить курить, не могут сделать это самостоятельно. О том, как бросить курить, мы попросим рассказать специалиста.

 5-й м е д и к. Бросать курить можно разными способами. Можно резко прекратить курить, а можно постепенно уменьшать число выкуриваемых за день сигарет. Для бросающих курить выпущена специальная жевательная резинка с небольшим количеством никотина, лекарства, снимающие абстинентный синдром. Существует условно-рефлекторный способ лечения табакозависимости, пациент принимает препараты, которые при закуривании вызывают рвоту. Некоторые врачи избавляют от табакозависимости психотерапией, гипнозом, иглоукалыванием. Главное условие избавления от этой привычки – желание самого курильщика.

 В е д у щ и й. Последний вопрос к залу. После всего услышанного и увиденного здесь, что бы вы пожелали курящему человеку?

 Я благодарю всех за участие в программе и желаю вам здоровья. До свидания.