**Внеклассное мероприятие "Курение и здоровье" (репортаж с места событий)**

[Голюшева Анна Викторовна](http://festival.1september.ru/authors/105-288-287/), учитель химии

**Статья отнесена к разделу:** [Внеклассная работа](http://festival.1september.ru/subjects/20/), [Классное руководство](http://festival.1september.ru/subjects/22/)

**Объявление**

С 26 марта по 23 апреля 2008 года состоялся Первый интернет-марафон учебных предметов для учителей всей страны. [Материалы читайте и смотрите на нашем сайте](http://marathon.1september.ru/).

**Цель:** воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* Помочь учащимся в осознании масштабов того вреда, которое курение оказывает на здоровье человека, способствовать отрицательному отношению к курению.
* Развивать умение учащихся осуществлять самостоятельно поиск необходимой информации с использованием различных источников (справочных, научных и научно-популярных изданий, компьютерных баз данных, ресурсов Интернета).
* Развивать способность критического восприятия информации, в частности на примере информации о пользе курения табака.
* Способствовать развитию умения выступать перед аудиторией и взаимодействовать с другими участниками.

**Предварительная подготовка:**

1. Задание учащимся: подобрать материал о проблеме “Влияние курения табака на здоровье человека”, высказывания великих, известных людей о курении табака.
2. Социологический опрос жителей посёлка об отношении к проблеме табакокурения.
3. Анкетирование учащихся 5-11 классов, учителей, родителей.
4. Конкурс рисунков, плакатов, листовок.
5. Разработка демонстрационных опытов, наглядно показывающих, что попадает в лёгкие курящих людей, например, опыт “Курящая кукла”.

**Оформление:** помещение класса или актового зала делится на четыре зоны (“зал судебных заседаний”, “конференц-зал Института Биохимии и Физиологии Человека”, “школьные коридоры”, “места для зрителей, гостей”). Каждая зона оформляется в соответствии с назначением.   
На передней стене плакаты с высказываниями: *“Вы глупы, если до сих пор не поняли, что курение – это смерть!” (*Йен Мандела) *“От курения тупеешь” (*И. Гёте) *“Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других” (*Н. А. Семашко)

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**Ведущий (репортёр):** Здравствуйте, в эфире съёмочная группа Чердаклинской средней школы № 2. Наш репортаж посвящён проблеме влияния курения табака на здоровье человека.  
В последние годы курение табака из явления превратилось в настоящую проблему. На словах все соглашаются, что курить вредно для здоровья, однако продолжают это делать. Дымят дома, на работе, на остановках, в лесу, на стадионах, в школьных туалетах. К этой ситуации подходит выражение “в собственном глазу бревна не видим…” - сокрушаемся о глобальном загрязнении атмосферы, о вредных производствах и коптящих трубах, а живём в среде, запачканной табачным дымом. Существует эта проблема и в школе № 2, однако ребята не хотят мириться со сложившейся ситуацией и предлагают свои способы борьбы за здоровый образ жизни.  
Наш первый репортаж из школьного зала суда, где проходит процесс по делу Сигареты-убийцы.

**Секретарь суда:** Встать, суд идёт!

**Судья:** Слушается дело по обвинению Сигареты, в причинении вреда здоровью человека. Ввести обвиняемую! (Охрана вводит Сигарету). Слово предоставляется прокурору.

**Прокурор:** Глубокоуважаемый господин судья. Сегодня мне выпала трудная, но благородная задача – открыто выступить против Сигареты, а вернее против её внутренней сущности, полное и настоящее имя которой Nicotiana tabacum, а проще табак. Его родина – Южная Америка. В Европе он стал известен после возвращения из Америки участников второй экспедиции Колумба в 1496 году, которые привезли его семена. Первоначально табак выращивали в Испании в качестве декоративного растения. Посол Португалии в Париже Жан Нико настойчиво рекомендовал табак для лечения и предупреждения многих болезней, чем оставил о себе память в виде названия одного из вредных компонентов табака – никотина.  
Сейчас в нашей стране курят около 40 миллионов человек, т. е. треть населения. Следовательно, можно говорить уже об эпидемии курения, всё чаще курят женщины и дети и это не смотря на то, что в середине января 2002 года вступил в силу Закон об ограничении курения табака. За год в России выкуривается 700 миллионов штук сигарет, это 240 пачек на душу населения, включая младенцев. Более 80% приобретают эту привычку в молодом возрасте. Поэтому я считаю необходимым рассказать людям подробно всю правду о вреде курения табака.  
Прошу пригласить и выслушать свидетелей обвинения.

*(Поочерёдно выступают врач кардиолог, лёгочный хирург, гастроэнтеролог****,*** *гинеколог –*[***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/413654/pril1.doc)*.)*

**Ведущий:** Потрясающая информация! Однако мы прерываем наш репортаж из зала суда и отправляемся в Институт биохимии и физиологии человека, где проходит симпозиум по данной проблеме. Нам удалось уговорить некоторых участников этого серьёзного мероприятия ответить на интересующие нас вопросы. Что же нового появилось в вопросе курения табака?

**Доктор химических наук:** Табачный дым является, пожалуй, одной из самых сложных и наиболее активно изучаемых смесей в мире. Сложный состав сигаретного дыма создаёт одну из трудностей, с которыми  сталкиваются исследователи при попытке установить, какие именно компоненты табачного дыма оказывают воздействие на здоровье курильщика и вызывают те или иные заболевания.  
Где-то 20 лет назад говорили о том, что в табачном дыме содержится около 500 различных химических веществ, среди них пальму первенства отдавали никотину как наиболее вредному. Сейчас обнаружено около 4000 веществ. Из них 186 находятся в количествах, выше допустимых. Суммарное количество токсичных веществ в 384 тысячи раз превышает ПДК (предельно допустимые концентрации). 40 веществ вызывают рак.  
Посмотрите на полный перечень химических компонентов табачного дыма.

*(Демонстрирует плакат “Полный химический состав табачного дыма”–*[***Приложение 2***](http://festival.1september.ru/articles/413654/pril2.doc)*.)*

**Ведущий:** Ого! Впечатляет! А что с химической точки зрения происходит, когда дымит сигарета?

**Доктор химических наук:** Следует отметить, что ни один процесс горения не происходит в таких неблагоприятных условиях, как окисление табачных листьев. Температура горения табака довольно низкая (700-800°С). В слабом притоке кислорода при такой температуре происходит тление, возгонка, пиролиз. Все эти процессы сопровождаются образованием множества ядовитых веществ, в том числе канцерогенных и радиоактивных. Из каждых 100 г табака при горении выделяется 5-7 г табачного дёгтя, в состав которого входят бензпирен, бензантрацен и другие канцерогены. Подсчитано, что в организм человека, который выкуривает одну пачку сигарет в день, за год попадает 700-800 г дёгтя.  
Из радиоактивных элементов наибольшую опасность представляет полоний-210. Этот элемент жадно поглощается табачными листьями из воздуха, а при их высушивании концентрация его в табаке значительно увеличивается. Попадая с табачным дымом в организм человека, радиоактивный полоний накапливается, прежде всего, в бронхах и лёгких, а также в почках и печени. Период полураспада полония достаточно велик, и поэтому в организме заядлого курильщика он накапливается в количествах, значительно превышающих допустимые нормы. Человек, выкуривающих пачку сигарет в день, получает за год дозу облучения 500 рентген.  
Кроме перечисленных веществ, при сгорании табака выделяется угарный газ, который связывает гемоглобин крови, в результате нарушаются процессы тканевого дыхания. Установлено, что, выкуривая всё ту же пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 мл угарного газа, поэтому все органы курильщика сидят на голодном кислородном пайке.  
И это ещё не всё. В продуктах горения табака обнаружены также такие ядовитые вещества как синильная кислота, диоксид азота, аммиак и др., о чём было уже сказано выше.

**Ведущий:** Да…, мне кажется, курящие люди, вряд ли знают о таком страшном составе табачного дыма. Ведь очень многие из них говорят о способности табака “утешать”, даже некоторые психологи и психиатры определяют табак, как средство против стресса, лекарство от тревоги или даже как средство, помогающее бежать от грозной действительности. И не об этом ли говорил старинный поэт: “Что есть мир? Дым! Пуская дым, забудь о мире…”. Есть ли доля истины в этих словах?

**Нейрофизиолог, доктор медицинских наук:** Влияние никотина на центры мозга было расшифровано давно, почти 120 лет назад путём достаточно варварских опытов.  
На поверхности обнажённого мозга собаки отыскивали двигательные зоны – участки, раздражение которых вызывает сокращение конечностей. Выяснилось, что после обработки этих участков раствором никотина двигательная реакция в ответ на раздражение током усиливается. Но затем, при повторных экспериментах с новыми порциями никотина возбудимость двигательных центров быстро снижалась.   
В другой серии исследований изучали поведение крыс, которых поили водой с примесью никотина или содержали в помещении с высокой концентрацией табачного дыма. Крысам давали задание: найти дорогу к кормушке в лабиринте или что-нибудь в этом роде. Первые 10-20 минут животные превосходно справлялись с заданием – лучше даже, чем без никотина. А потом начинались ошибки, бестолковая суета, крысы быстро утомлялись и вообще отказывались что-либо делать.  
Подробный анализ всех данных (с применением электроэнцефалографии) позволил, в конце концов, заключить, что малые дозы снадобья, в самом деле, подхлёстывают физическую и умственную активность животных, после чего наступает обратный эффект – депрессия; более же массивные дозы никотина с самого начала действуют угнетающе.  
Какой же из этого следует сделать вывод, о чём говорят опыты? О двухфазном действии: повышенная возбудимость нервных клеток сменяется их угнетением. Схема хорошо знакомая нейрофизиологам. Она характерна для многих нервных ядов.

**Ведущий:** Получается, что никотин – это нервный яд?

**Нейрофизиолог:** Получается, что так!

**Научный сотрудник Института биологии южных морей:** Я хочу вмешаться в ваш разговор. В нашем институте проводится исследование о фильтрационной способности двустворчатых моллюсков. Объектом исследования являются мидии. В процессе самоочищения моря мидии играют очень важную роль. Одна мидия за свою жизнь прокачивает через себя более 200 тысяч литров воды и освобождает её от различных взвешенных частиц.  
Во время испытания прибора для измерения скорости фильтрации воды мидиями, проводимого в лаборатории, неожиданно выяснили, как негативно мидии относятся к курению. Если в лаборатории находился хотя бы один курящий, мидия резко снижала средний уровень фильтрации. Если же курящих прибавлялось до 2-3 человек, моллюск прерывал эксперимент в одностороннем порядке – смыкал створки раковины, защищаясь от неблагоприятных условий среды.  
Предположили, что табачный дым попадает в воду через микропроцессор, который подаёт кислород в аквариум. Для проверки этой гипотезы стали с помощью специального приспособления подавать табачный дым в аэратор. Ответная реакция мидии на одну выкуренную сигарету такова: через 10 минут скорость фильтрации резко снижалась, через 15 минут фильтрация воды прекращалась полностью.

**Ведущий:** Очень интересная информация! Хорошо бы на пачках сигарет к фразе “Курение опасно для вашего здоровья” добавить слова: “…и отрицательно сказывается на процессах самоочищения моря”. Может, хоть на пляжах, станут меньше курить.  
Меня интересует ещё вот какой вопрос: “Можно ли бросить курить, если курил много лет?” Иногда приходится слышать: “Вон, дядя Вася курил 20 лет, а захотел бросить и бросил”. Возможно ли такое?

**Нарколог:** Путаница во взглядах на курение возникает из-за того, что оно изначально существует в двух различных клинических разновидностях: в виде привычки к курению и в виде табачной зависимости. Внешние атрибуты одинаковы в обоих случаях. Это систематичность курения, постепенный рост числа выкуриваемых в день сигарет, ощущение приятности запаха табачного дыма и т.п.  
Но вот таким двум курильщикам (одному – с привычкой к курению, а другому с табачной зависимостью) разъяснили вред от курения и посоветовали бросить курить. Оба согласились. И тут начинаются разительные отличия. Первый безболезненно и самостоятельно полностью прекращает курение, не прибегая к медицинской помощи, и даже забывает о том, что когда-то курил, а другой, с табачной зависимостью, ничего не может с собой поделать. Причина в том, что у него возникает патологическое, болезненное влечение к курению. У таких людей курение табака оставляет глубокий след в механизмах памяти, мышления, настроения, в обменных процессах, идущих в организме. У курящих с привычкой таких особенностей не формируется.

**Ведущий:** Каково же соотношение между этими двумя группами людей?

**Нарколог:** К сожалению, оно таково, что врачам надолго хватит работы. Из 100 систематически курящих только у 7 – привычка, а остальные 93 практически не в состоянии самостоятельно бросить курить.

**Ведущий:** Да…, неутешительно. Получается, что до той поры, пока с курением будет покончено, уплывёт немало табачного дыма. Поэтому надо прямо сейчас уменьшить, насколько это возможно, зло, исходящее от табака. Делается ли что-нибудь в этом направлении?

**Начальник управления табачной промышленностью:** Кое-что делается. Сейчас увеличивается производство сигарет с фильтром, идёт работа по улучшению качества фильтра, увеличена его длина с 15 мм до 18 мм, который задерживает примерно 30 % никотина и смол.  
Идёт работа по созданию искусственного табака.  
Неплохой результат даёт активированный уголь в фильтре. О такие сигареты очень дорого обходятся. Наши технологи работают над созданием особой пористой бумаги, которая увеличивает подачу воздуха для разбавления дыма. Производится так называемый восстановленный табак, из которого частично выведены вредные компоненты. Такой табак менее вреден, но при его изготовлении теряется часть ароматических веществ. Поэтому его не используют самостоятельно, а добавляют к сигаретному табаку. Не кардинальное решение вопроса, но всё-таки не без пользы.

**Врач хирург, доктор медицинских наук:** К сожалению, некоторые взгляды с моей точки зрения глубоко неверны. В частности, мнение о пользе фильтра и сигарет с малым количеством никотина. Ведь если курильщик не получит своей дозы никотина, он станет курить больше сигарет, чтобы компенсировать недостачу и лёгкие получат добавочную нагрузку. Кроме этого дым от сигарет с фильтром проходит в лёгкие глубже.

**Ведущий:** Какое же решение является кардинальным? Вопрос, видимо, остаётся открытым, и каждый должен делать выбор сам. Однако мы возвращаемся в зал суда.

**Судья:** Слово предоставляется защите.

*Сторонники защиты исполняют попурри из песен:*

“Заправлены в планшеты космические карты,  
И штурман уточняет в последний раз маршрут.  
Давайте-ка, ребята, закурим перед стартом,   
У нас ещё в запасе четырнадцать минут”.

“…Вспомню я пехоту и родную роту,  
И тебя за то, что ты дал мне закурить.  
Давай закурим товарищ по одной,  
Давай закурим товарищ мой”.

“Закурю-ка что-ли папиросу я,  
Никогда я раньше не курил.  
Полюбил я девушку хорошую,  
Да напрасно, видно, полюбил”

“…Но если есть в кармане пачка сигарет,  
Значит всё не так уж плохо на сегодняшний день…”

**Судья:** *(стучит молотком по столу)* У защиты есть более веские аргументы в пользу Сигареты?

**Адвокат:** Глубокоуважаемый господин судья, господа судьи! Перед вами жертва клеветы! Миллионы людей в мире Сигарету очень любят. Не успевает курильщик проснуться, а уже начинает кашлять, и рука сама тянется за Сигаретой. Очень немногие решаются с ней расстаться. Люди предпочитают курить, даже если перенесли инфаркт миокарда и продолжение курения грозит остановить работу сердца.  
Это миф, что из-за сигареты происходят частые пожары, но даже если и так – домов и лесов на наш век хватит.  
Многие девушки курят, чтобы не полнеть, им это хорошо удаётся, а жёлтые зубы, запах изо рта, сморщенная кожа – не беда, кому не нравится, тот пусть не смотрит и не подходит близко. Курят многие спортсмены. Правда, их успехи обычно из-за этого недолговечны, но зато они себе ни в чём не отказывают.  
Если мальчишка слаб, с сигаретой он чувствует себя увереннее и взрослее. Не важно, что это лишь иллюзия. Если человек не хочет работать, он может устроить себе перекур. Правда, сейчас таких “перекурщиков” в первую очередь могут уволить. Ничего, кто-нибудь их прокормит.  
А теперь прошу пригласить свидетелей защиты.

**Первый свидетель:** Мне, курильщику, ведомы многие радости. Выкуренная после сытой трапезы сигарета погружает как в мягкую перину, в состояние вялого благодушия – и как будто даже улучшает пищеварение. Большинство моих друзей любителей покурить говорят об особом удовольствии, которое доставляет благоухание табачного дыма. А разве плохо, когда человек испытывает удовольствие?  
Курение сближает людей. Вы только представьте: в сумерках тлеющий кончик сигареты, слабый свет на лицах создают особую интимность, таинственность, напоминают сидение у костра. Курение облегчает взаимопонимание, смягчает конфликты, делает людей терпимее, снисходительнее друг к другу.

**Второй свидетель:** Я выступаю в защиту Сигареты, потому что очень многие люди курят. По мнению экспертов, Россия стала одной из самых курящих стран в мире.  
Известно, что курили многие великие люди. Курил Шерлок Холмс и особенно много, когда ему надо было решить очередной детективный ребус. Робинзон Крузо, заболев, подумал о боге и табаке. Он жевал табак, настаивал его на роме и втягивал дым табачных листьев, горящих на жаровне. Курили Эйнштейн, Есенин, Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, влияние идей которого на западную цивилизацию ХХ века оказало мощное воздействие, был заядлым курильщиком.  
Известны болезни, при которых курение помогает, или, иными словами, те, кто курит, заболевают этими болезнями реже, а если и заболевают, то в более позднем возрасте. Это паркинсонизм и болезнь Альцгеймера. При болезни Альцгеймера поражается кора головного мозга и наступает слабоумие. Она передаётся по наследству, но у тех, кто курит, проявляется позже и реже – в семи случаях из десяти. Причина – в никотине.

**Судья:** У защиты есть ещё свидетели?

**Адвокат:** Нет, Ваша честь.

**Судья:** Есть вопросы у обвинения?

**Прокурор:** Хотелось бы уточнить. Курение знаменитых и великих людей ещё не доказывает, что от этого не страдало их мышление. Наоборот, недавно доказано, что пагубная привычка одурманивать себя клубами табачного дыма снижает интеллектуальный потенциал. Такой вывод сделали учёные Лондонского института социометрии, которые обследовали 650 человек в возрасте старше 64 лет. Исследователи полагают, что причина ухудшения интеллектуальных способностей кроется в отложениях кальция в сосудах, которые “забиты” у курильщиков куда сильнее, чем у некурящих. Отложения мешают кровообращению и обогащению мозга кислородом.  
И ещё, известно какую радость испытывает курящий, если ему удаётся наконец избавиться от своего пристрастия, и насколько он полон надежд, бросая курить. Об этом очень убедительно сказал в своём стихотворении В.В.Маяковский.

**Судья:** Суд удаляется в совещательную комнату для вынесения приговора.

**Ведущий:** А мы пока пройдёмся по школьным коридорам, узнаем, как ребята относятся к проблеме курения.

*Учащиеся рассказывают о том, как проходит в школе “День некурильщика”, о результатах анкетирования, об итогах конкурса рисунков, о том, как прошло обсуждение “Письма курящей девушке” –* [***Приложение 3***](http://festival.1september.ru/articles/413654/pril3.doc)*. Демонстрируют опыт “Курящая кукла” –* [***Приложение 4***](http://festival.1september.ru/articles/413654/pril4.doc)*.*

**Ведущий:** Мы снова в зале суда, где оглашается приговор.

**Судья:** Заслушав мнение обвинения и защиты, суд постановляет: в виду того, что курение табака...

* ...наносит серьёзный вред здоровью курящего человека;
* ...ухудшает здоровье людей, вдыхающих табак при пассивном курении;
* ...обрекает на болезни ещё не родившихся детей;
* ...приносит материальный и моральный ущерб семье;
* ...причиняет большой ущерб обществу: ведёт к преждевременной смерти, временной и постоянной потере трудоспособности граждан;
* ...уменьшает сельскохозяйственные угодья, является причиной пожаров в лесу, в сельских и городских строениях признать Сигарету виновной и приговорить её к изгнанию из общества.

*Сигарету выводят из зала.*

**Ведущий:** Да, суровое, но заслуженное наказание. Мы заканчиваем наш репортаж. Благодарим всех за внимание и просим не забывать о том, что привычка курить – это опасный враг, искусно притворяющийся другом. Человек, поверивший такому другу, расплачивается очень дорого – своим здоровьем.

*Всем зрителям, гостям вручаются листовки с информацией о вреде курения табака*