***Тютюн: друг чи ворог?***

**Ток-шоу «Стосується кожного»**

**Мета:** запобігти шкідливим звичкам, які негативно впливають на здоров’я підлітків (куріння); формувати вміння і навички учнів щодо власної безпеки, розуміння відповідальності за власні вчинки та їх наслідки; виховати в учнів бажання зберегти власне здоров’я.

**Обладнання:** проектор, комп’ютер, брошури, вислови про здоров’я.

**Вік учасників:** 13 – 16 років

**Тривалість заходу:** 50 хвилин

**Вислови:** «Бережи одяг, доки новий, а здоров’я – доки молодий»,

«Не піддавайся шкідливій звичці»

« Не спалюй своє майбутнє»

«Вибирай сам – бути здоровим чи курити?»

« Здоров’я – не все, але все без здоров’я ніщо»

**Хід заходу**

**Слово вчителя:** « Здоров’я – не все, але все без здоров’я ніщо». Так говорив Сократ. Сьогодні ми поведемо розмову про одного з підступних ворогів людства – тютюн. Тютюн з давніх-давен називають викрадачем розуму і здоров’я. Але хто в юності замислюється над тими наслідками, до яких призводить куріння? А замислитися варто зараз , щоб потім не було пізно, адже курцями не народжуються. Ними стають люди, яких вчасно не застерегли, не зупинили, коли їхня рука тяглася до сигарети.

«Кожна людина має свободу вибору. Кожен сам вирішує, курити чи не курити, зміцнювати своє здоров’я фізичними вправами чи рости хирлявим слабаком. Проте правильний вибір може зробити тільки той, хто вже здатний відповідати за свою поведінку, за своє здоров’я та за своє майбутнє взагалі» і це стосується кожного.

Отже, в ефірі програма **«Стосується кожного»** і я представляю вам її ведучих:

Це - **Владислава Оратівська та Олександр Мінченко.**

**1 Ведучий:**Сьогодні ми будемо говорити про те, над чим довго працювала, читала, мислила, аналізувала вся наша команда 10 класу. Сподіваємося, що наша зустріч допоможе вам зробити важливий вибір у житті: курити чи не курити? І ви зможете зрозуміти: тютюн наш друг чи ворог?**Слайд 1.**

А тепер представляємо вам наших експертів, які допоможуть глибше поглянути на цю проблему:

- ***Тетяна Петрівна Рябошапко*** – учитель біології та хімії, її як нікому відомі шкідливість паління для організму людини(оплески);

***- Інна Григорівна Чернишова*** – психолог, завжди тактовна та обережна. Але якщо справа доходить до куріння – то вона принципова «куріння – це насправді дуже шкідливо»;

***- Володимир Олександрович Богдан*** – соціальний педагог та вчитель історії. Йому, як нікому із нас, відомо, як тютюн потрапив до нашого соціуму, але, зважаючи на свою посаду, йому,іноді, приходиться захищати права тих підлітків, які не лише пробують курити, а й не уявляють своє життя без цигарки;

***- Наталія Вячеславівна Ярош*** – заступник директора з виховної роботи. За свої роки у школі бачила різних дітей, але запевняє, що спілкуватись приємніше з тими, які не мають шкідливих звичок.

**Ведучий 2:**( **Слайд 2)**Все почалося в 15 столітті, коли Христофор Колумб висадився за океаном в далекій і невідомій країні. Там його матроси побачили людей, які згортали з сухого листя трубки, брали їх в рот і підпалювали… Тубільці втягували дим і випускали його назовні… Нещасні часто при цьому втрачали свідомість, входили в транс і навіть корчилися, як від сильного болю, але за їх словами, вже не могли жити без цього «табако»…

**Ведучий1:** Тютюн потрапив спочатку на корабель Колумба, а потім з легкої руки його матросів – у Європу. Згодом морськими та караванними шляхами його доставили у всі куточки світу.

**Ведучий2:** В кінці 16 століття англійці,сподіваючись на крупні бариші, завезли тютюн в «далеку Росію», але на перших порах вони зазнали фіаско. Через необережність курців в Москві та інших містах Росії почали траплятися пожежі…

**Ведучий 1:** Цар Михайло Федорович, побачивши, що справа прийняла настільки неприємний поворот, заборонив тютюн і навіть ввів різні покарання для тих, хто, незважаючи на заборону, продовжує балуватися небезпечним зіллям. Курців почали засилати до Сибіру, найзухвалішим з них виривали ніздрі, як небезпечним злочинцям… І народ був солідарний з урядом.

**Ведучий2:** Але з середини 17 століття не лише курці, але й багаті державні чиновники зрозуміли, що завдяки торгівлі тютюном можна отримувати немалі гроші.

**Ведучий 1:**Почалося швидке поширення тютюну по всьому світу, процес пішов, незважаючи ні на пожежі, ні на заперечення церкви, ні навіть на явне погіршення здоров’я залицяльників заморського зілля.

**Ведучий 2:**( **Слайд 3)**Цар Петро І, наслідуючи приклад європейських королів, високим указом вирішив ввезення тютюну до Росії , оподаткувати купців величезним митом.

**Ведучий 1: Коротка довідка: (Слайд 4)**

Тютюн – світлолюбна рослина. При недостатньому освітленні у рослин сповільнюється накопичення сухих речовин, вуглеводів, змінюється текстура листя, знижується ароматичність сировини. Для тютюну характерна висока екологічна пластичність по відношенню до умов вологозабезпеченості.

Тютюн – рослина родини пасльонових, що має понад 70 видів. Українська назва тютюн – слово запозичене з турецької мови.

**Ведучий 1:** А що ви знаєте про куріння та його вплив на життя і здоров’я людини? У нас є казка про куріння, тому слухайте уважно.

**(Звучить легенька музика)**

(**Учень розповідає казку про куріння**)

У далекому минулому, коли тютюн тільки завезли у Вірменію, біля підніжжя Арарату жив добрий і дуже мудрийстарий. Він відразу не злюбив це зілля і намагався переконати людей не вживати його.  
Одного разу він побачив, як купці розклали свій отруйний товар. Вони кричали:  
— Божественне листя! Божественне листя! У ньому засіб від усіх хвороб!  
Навколо них зібралося багато народу. Підійшов і старий:  
— Це «божественнее листя» приносить людям користь: у будинок курця не зайде лиходій, його не вкусить собака, він ніколи не постаріє.  
Купці з подивом подивились на старого:  
— Ти правий, мудрий діду,— сказали вони. — Але звідкіля ти знаєш про такі чудові властивості «божественного листя»?  
Старийусміхнувся і пояснив:  
— Лиходії не зайде в будинок курця, оскільки у того, хто віддає багато грошей за тютюн і стає бідним, нічого красти. Крім того, від куріння він буде кашляти всю ніч, а злодій не заходить у будинок людини, що не спить. Через кілька років куріння людина ослабне, в неї почнуть боліти ноги, вона ходитиме з паличкою. А який же собака вкусить людину із ціпком у руці? І, нарешті, курець ніколи не постаріє, тому що помре замолоду.  
Відійшли люди відкупців.)

**Ведучий 2:** Дякуємо за цікаву розповідь. Вона дуже повчальна. Ми добре знаємо, що здоров’я – найбільша людська цінність. Без здоров’я немає щастя. Іноді учні навмисно все роблять для того, щоб загубити своє здоров’я. Вони набувають поганих звичок, які негативно впливають на них і яких потім не можуть позбутися. Але спочатку вони про це не думають і хизуються перед друзями… Та тільки чим? Не дуже приємно і навіть шкода дивитися на таких дітей, знаючи, що через деякий час вони почнуть хворіти і втрачатимуть своє здоров’я. У них уже виробляється звичка.

**Ведучий 1:** А що таке звичка? (**відповіді учнів**)

Так, звичка- це те, до чого звикаєшся, і без чого потім, на жаль, буває важко обійтися. Звички бувають **корисні**, а бувають і **шкідливі.**

Назвіть, будь ласка, відомі вам хороші звички? **( Заняття спортом, шанування старших, бути ввічливим, не грубити, не ображати слабших).**

А тепер назвіть погані звички? **(Плювати на підлогу, грубити вчителям, перечити старшим, палити, лінуватися робити все вчасно…)**

А тепер давайте подивимося, які результати дало нам опитування з приводу вашого відношення до паління, яке ми провели з учнями нашої школи напередодні. В ньому взяло участь дівчаток та хлопців. Відповіді на них розподілилися таким чином**(Слайд 5)**

- Тобі подобається, якщо дівчина палить?

- Хотів би ти, щоб твоя майбутня дружина палила?

- Тобі подобається, якщо хлопчик палить?

- Хотіла б ти, щоб твій чоловік палив?

**Ведучий 2:** Це ваша думка, дорогі дівчата та хлопці. І вона, як бачимо, не на користь тютюну і паління. Так чому ж багато людей продовжують триматися за свою незносну звичку? Кого не запитай, майже кожен скаже, що із задоволенням кинув би палити, але признається, що «не може цього зробити»…А чи так це насправді? Давайте звернемося до наших експертів.

**Слово Інні Григорівні**

- Медики вважають, що наша думка щодо нездатності перемогти погану звичку є абсолютно необґрунтованою. Адже якщо, не дай Бог, розвинеться інфаркт міокарду або рак легенів, то людина миттю кидає палити. Значить, все ж таки може… Виходить, чекав, коли грім гряне? Наукові дослідження показали, що 70% курців за бажання можуть за допомогою вольового зусилля кинути палити, оскільки у них немає сильної фізіологічної потреби в тютюні. А ось 5 – 10% застарілих курців дійсно потребують допомоги лікарів. Як ви думаєте, наші школярі, які брали участь у тестуванні, відносяться до тих 70 %, які безболісно можуть залишити шкідливу звичку, або до 5 – 10% застарілих курців? Відповідь абсолютно ясна. Тут вся справа в характері, вірніше в його силі. Тому прийміть правильне рішення на користь життя.

**Ведучий 1:** Дякуємо нашому експерту. Дуже важливо було почути вашу думку. А що ж думають медики з цього приводу? Про це ми дізнаємося пізніше. А зараз монолог заядлого курця, вірніше скарги його систем та органів.**(Звучить тривожна музика)**

**(Виходять учні, які представляють органи та системи органів курця)**

**Нервова система:** Куріння викликає безперервне збудження, що послаблює гальмівний процес. Англійське прислів’я стверджує: «курець пускає в свої уста ворога, який викрадає його мозок». У мого хазяїна погіршилася пам’ять, він став робити в 1, 5 рази помилок більше. Тепер він відстає у навчанні, у нього знизилася працездатність.

**Опорно-рухова система:** Мій господар став втомлюватися під час бігу або навіть тривалої ходьби. З’явилися сильні болі в ногах. Це симптоми ураження кровоносних судин нижніх кінцівок.

**Травна система:** Мій господар втратив апетит. Він схуд, пожовтів, у нього погані зуби. Усе через те, що нікотин із слиною потрапляє в організм. Після кожної викуреної цигарки підвищується кислотність шлунку, їжа вчасно не перетравлюється. Є ризик виникнення язви шлунка.

**Кровоносна система:** Поки я не отримувала нікотину – я була здорова. Останнім часом число серцевих скорочень збільшилося на 30 – 40 ударів за хвилину. Це позначилося на серцевому м’язі. Він почав гірше працювати. Серце почало втомлюватися, зношуватися, старіти.

**Слух:** Тютюновий дим потрапляючи у внутрішнє вухо, викликає запалення євстахієвої труби. Пошкоджуються слухові рецептори, з’являється біль у вусі. Хлопець недочуває, а товариші глузують з нього.

**Зір:** Нікотин пошкоджує органи чуттів, знижує функцію зорового нерва. У мого господаря знизилася гострота зору, здатність розпізнавати кольори.

**(Фанфари)( Слайд 6)**

**Ведучий 1:**А зараз термінове повідомлення з телетайпу

Смерть від куріння настає кожні 2-3 години!

Згідно з останніми даними Всесвітньої організації здоров’я, щодоби у світі від хвороб, пов’язаних з курінням, помирають 2,5 млн. людей

Одна людина кожні 13 секунд!!! **(Чути скорботний дзвін)**

Що ж лікарі думають з цього приводу?

**Лікар:** Знайте, цей скорботний дзвін дзвонить за кимось у понеділок, вівторок, середу, четвер, п’ятницю, суботу і неділю. Цілодобово! Цілорічно!

Думайте курці, думайте! Ваше здоров’я у ваших руках.

На думку медиків:**(Слайд 7)**

***1 цигарка скорочує життя на 15 хв;***

***1 пачка цигарок –на 5 годин;***

***Той, хто палить 1 рік, втрачає 3 місяці життя;***

***Хто палить 4 роки – втрачає 1 рік життя;***

***Хто палить 20 років – 5 років життя;***

***Хто палить 40 років – 10 років життя.***

**Ведучий2:** Що ж входить до складу тютюнового диму?

**(Виходить учень)**

До складу тютюнового диму входить більше трьох тисяч шкідливих речовин.

Ось деякі з них:

- ***Ацетон*** - головний компонент рідини для зняття лаку **з** нігтів.

***Бензопирен****-* один із сильних канцерогенів, також міститься у вугільній смолі.

***Бутан*** *—* легкозаймиста рідина, додають у паливні продукти.

***Кадмій*** - хімічний елемент, що пошкоджує печінку, нирки і мозок.

***Миш'як*** - отруйна речовина, що використовується для вбивання нервів у стоматології, канцероген.

***Полоній-210* -** радіоактивний елемент, канцероген.

***Гліколь****-* речовина, яку додають в антикорозійну рідину.

***Свинець -*** хімічний елемент, при отруєнні яким ушкоджуються клітини головного мозку.

***Формальдегід -*** токсичний хімікат, що використовується для бальзамування померлих.

***Толуол* -** токсичний компонент соснової смоли і нафти, входить до складу багатьох лаків і фарб.

***Ціаністий водень -*** вбиває імунну систему легенів, призводить до бронхіту.

**Ведучий 1: -** Чому курці кашляють?

**Учень** : - Головною причиною виникнення і розвитку «Тютюнового кашлю» стають краплі дьогтю, які осіли влегенях. Речовини, які містяться в тютюновому димі викликають запалення епітелію, що покривають дихальні шляхи, це призводить до підвищеного виділення секреції та слизу, що пов'язаний із виділенням мокроти при кашлі. До вашої уваги легені курця та легені людини, яка не курить. Порівняйте**. Слайд**

А зараз ми звернемося до нашого експерта, щоб почути, які ж ще розповсюджені хвороби викликає тютюнопаління? Тож запрошуємо до розмови **Тетяну Петрівну.**

До негативних наслідків куріння відноситься: неприємний запах з рота, поява кашлю і хрипоти, послаблення роботи легенів, задишка, серцебиття, передчасні зморшки, блідість, порушення пам’яті. У жінок, які курять більший ризик передчасних пологів, мертвонароджених дітей та дітей з вадами збільшується на 30 – 50%.Паління вагітної жінки в кілька разів підвищує ризик розвитку цукрового діабету II типу в її дітей. Захоплення сигаретами в цей період також збільшує ймовірність того, що в майбутньому в дитини виникнуть проблеми із зайвою вагою.

Якщо курець набере в рот дим, а потім видихне його через хустку, то на білій тканині залишиться коричнева пляма. Це є тютюновий дьоготь. У ньому є особливі речовини, що викликають рак. Якщо вухо кролика кілька разів змастити дьогтем, то у тварини утворюється ракова пухлина

Тому перш ніж брати до рук сигарету, щоб виглядати в очах партнера більш розкуто – добре подумайте. А я бажаю всім здоров’я та мудрості.

**Ведучий 2:** Дякуємо нашому експерту. Було дуже цікаво почути і вашу думку. А в мене виникло питання. Якщо сигарета – це так шкідливо, то чи боролися якось країни із цим лихом?

**Ведуча1:** Так, з цим лихом боролися і дуже жорстоко. Зараз ми це почуємо. І в цьому нам допоможе наш наступний експерт **Володимир Олександрович.**

***Літопис боротьби з тютюнопалінням***

1. В Англії курців карали дуже жорстоко, аж до страти: голова з трубкою в зубах виставлялася на площі.

2. В Туреччині злісних курців саджали на палю.

3. В Італії Римський Папа відлучав від церкви католиків, що курять, або наказував карати батогом.

4.У місті Торонто на вулицях не побачиш людину із сигаретою, адже порушникам загрожує чималий штраф, який одразу ж накладає поліція.

5. У Нью- Йорку недавно ухвалено закон, згідно з яким за куріння в громадських місцях каратимуть штрафом у розмірі 1000 доларів або роком ув’язнення.

6. На 1000 доларів штрафують за куріння і в Гонконгу.

7. У Швеції на вулицях можна побачити величезні щити з такими написами «Хочеш жити – кидай курити».

8. В Данії астрономічно виросли ціни на цигарки.

9. У Сінгапурі палити на вулицях дозволено, а струшувати попіл – ні…Тому, хто впустить коробку з – під цигарок, загрожує штраф в 625 доларів.

Керівники банків, офісів, заводів почали давати надбавку до заробітної плати некурящим співробітникам. Тому не піддавайтеся шкідливій звичці. В Європі сьогодні курити не модно!

**Ведучий 1:** Дякуємо за цікаве доповнення нашому експерту.

А як у нашій країні боряться з цим лихом?

* 13 березня 2012 року в Україні було остаточно схвалено закон про повну заборону реклами сигарет. Заборона стосується не тільки реклами, а й будь яких способів стимулювання продажів тютюнових виробів.
* З 4 жовтня 2012 року на упаковках сигарет в Україні розпочали друкувати фотоілюстрації із попередженням про хвороби, які можуть бути викликані тютюнопалінням.

Хоча, ціни на цигарки низькі, як ніде в світі. Люди можуть палити навіть на найнижчих доходах, губити при цьому себе і оточуючих.

А чи відомі вам імена людей які загинули внаслідок тютюнопаління?

**Повідомлення учнів ( звучить музика)**

**Учень 5: - *Луї Армстронг****.* Один із великих джазових віртуозів, який значно вплинув на весь розвиток джазової музики. Він народився в 1901 році в Новому Орлеані в бідній сім'ї, але це не завадило йому оволодіти грою на декількох інструментах та стати музичною зіркою неймовірної величини. Його віртуозна гра на трубі, його унікальний голос, його усмішка та сценічний образ - залишили відбиток на історії музики. Луї Армстронг помер в 1971 році внаслідок куріння.

**Учень 6: - *Лев Іванович Яшин****.* Єдиний у світі футбольний воротар, нагороджений спеціальним призом «Золотий м'яч». За його незрівнянну гру він отримав ім'я «Чорна пантера». Лев Яшин за свою футбольну кар'єру провів 812 ігор, відбив 150 пенальті. Він завоював 5 золотих, 5 срібних та одну бронзову медаль на чемпіонатах Радянського Союзу зфутболу. Крім цього, неймовірна кількість радянських та міжнародних титулів та нагород. Коли Льву Яшину виповнився 61 рік, в нього почалася гангрена ніг. Потрібна була ампутація, але до лікарні його не довезли. Яшин також був заядлим курцем.

**Учень 7: - *Павло Луспєкаєв****.* На початку 1969 року на екранах радянських кінотеатрів з'явився фільм «Біле сонце пустелі», який надовгозавоював симпатії глядачів. Одним з особливих і трагічних образів фільму була роль митника Верещагіна, яку зіграв блискучий актор Павло Луспєкаєв.

На той час Павло Борисович був відомим актором кіно та театру. Але роль у фільмі «Біле сонце пустелі» була особливою. Справа в тому, що на передодні зйомок актору ампутували дві стопи. І у фільмі він знімався на протезах. Причиною операції була тяжка хвороба кінцівок, яку в народі називають «ноги курця».Під час зйомок Павло Луспєкаєв терпів нелюдські страждання, але постійно продовжував курити. Саме з причини паління жодні ліки йому не допомагали. Менше ніж через рік після виходу фільму «Біле сонце пустелі» на екрани, Павло Борисович Луспєкаєв помер від розриву серцевої аорти.

**Ведучий1**: А зараз коротка довідка:

Найпоширеніша пристрасть до тютюну є в азіатських країнах, де люди слабо обізнані про вплив нікотину. Тютюнова держава – Китай. В Індії щороку помирає від захворювань, пов’язаних з палінням, приблизно 1 млн. людей. 99% сільських жителів нічого не знають про шкоду паління. У В’єтнамі палять 73% чоловіків. Це жахливі факти і я особисто дуже рада, що живу у країні, де можна почути правду про звички, ну, і робити свідомий вибір: бути здоровим чи ні.

**Ведучий 2**: Я хочу звернути увагу всіх присутніх і на економічну сторону тютюнопаління. Підраховано,що загальна маса недокурків, кинутих де завгодно, досягає 2 520 000. Вдумайтесь у цю цифру. Курці щороку викурюють в атмосферу 720 тон синильної кислоти, 384 000 тон аміаку, 108 000 тон нікотину, понад 550 000 тон чадного газу та інших складових тютюнового диму.

**Ведучий 1**: Крім того, курці негативно впливають на бюджет сім’ї.

Ми провели своє дослідження. Тож я прошу вашої уваги.

**(Ведуча характеризує таблицю)**

А зараз я пропоную підвести підсумки нашої розмови . Тому до вашої уваги вікторина **«Чи знаєш ти про вплив тютюнового диму?»**

**1. Що найбільше забруднює повітря?**

А) викиди хімкомбінату;

Б) викиди металургійного комбінату;

В) *тютюновий дим.*

**2. Як називається слабкий наркотик тютюну?**

А) чадний газ;

Б) *нікотин;*

В) бензопірен.

**3. Порівняно з вихлопною трубою автомобіля тютюновий дим удихати**

А) *у 4 рази шкідливіше;*

Б) менш шкідливо в 10 разів;

В) те ж саме.

**4. Скільки отруйних речовин міститься в тютюні?**

А) близько 36;

Б) *близько 100;*

В) близько 200.

**5. Прізвище французького дипломата, що завзято пропагував тютюн, не знаючи про його шкоду.**

А) Мальборо;

Б) *Нікотин;*

В) Кемел.

**6. На планеті щорічно від хвороб, спричинених курінням, помирає:**

А) 150 тис. осіб;

Б) 1, 5 млн. людей;

В) *2,5 млн. людей.*

**7. Російський письменник А.П. Чехов сказав, що поцілувати дівчину, котра курить, - це все одно, що поцілувати:**

А) квітку тютюну;

Б) *попільничку;*

В) троянду.

**8. На Заході людину, що курить, називають «бампкін», тобто:**

А) стильний;

Б) *селюк;*

В) спортивний хлопець.

**Ведучий 1:**Ми з вами говорили десь близько однієї години, а в цей час від безсилля й неуцтва померло 3 600 осіб. 1 людина кожні 10 секунд. Тож ви самі можете зробити висновок: Тютюн для вас друг чи ворог?

Ми нікого не підгонимо, але настав час підвести підсумки нашої розмови. Мені подобається ось ця цитата «Кожна людина має свободу вибору. Кожен сам вирішує, курити чи не курити, зміцнювати своє здоров’я фізичними вправами чи рости хирлявим слабаком. Проте правильний вибір може зробити тільки той, хто вже здатний відповідати за свою поведінку, за своє здоров’я та за майбутнє взагалі».

**Ведучий 2:** А що таке здоров’я? Це – наше багатство. Втратити здоров’я легко, а повернути важко, а іноді – неможливо.

**Ведучий 1:** Пам’ятайте, що рости здоровими і сильними вам допоможуть уроки фізкультури, заняття у спортивних секціях, ігри на свіжому повітрі,заняття танцями, музикою і, просто, співом. Тож танцюйте разом з нами.

**(Танцюють флешмоб)**

Тож повторимо гасло: «Наше здоров’я…

**Учні**: …в наших руках!»

**Співають пісню (ДОДАТОК 1)**

**Ведучий 2:** Здоров’я вам міцного.

**Ведучий 1**:Бере-жіть своє життя, бо це безцінний дар, який за гро-ші не купиш.

**Разом:** І ЦЕ СТОСУЄТЬСЯ КОЖНОГО! До нових зустрічей!

**Додаток 1**

**Пісня на мотив «На теплоходе музыка играет»**

Бережіть друзі дар,

Що Господь вам подав,

Уникайте шкідливого ви.

Пам’ятайте життя нам дається лиш раз,

То ж ти гідно його проживи. 2 рази

**Приспів:**

Ми вам бажаєм здоров’я міцного,

Життю радійте завжди й повсякчас.

А ми зустрінемося з вами знову

На другий рік, у той же самий час.

Тільки ти на шляху

Цьому запам»ятай

Слово тверде твоє назавжди

Бо вирішуєш ти 2 р.

Чи здоровий ти будеш завжди 2р.

**Приспів:**