

Классный час

по теме: «Суд над сигаретой»

Цели классного часа: рассказать о вредном воздействии никотина на человеческий организм; призвать обучающихся вести здоровый образ жизни.

Форма проведения: интерактивная игра

Действующие лица

Секретарь суда.

Судья.

Прокурор.

Адвокат.

Сигарета.

Химик.

Спортсмен.

Врачи: терапевт, офтальмолог, отоларинголог, невропатолог, стоматолог, онколог, кардиолог, психолог, гастроэнтеролог, пульмонолог.

Задание для обучающихся: ознакомиться со сценарием классного часа и выполнить задания по викторине

Ход классного часа

Классный руководитель (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, врачи различных специальностей, косметолог, психолог, спортсмен. Все они выступают в роли истца.

Звучит музыка.

Прошу всех встать! Суд идет!

В зал входят Судья, присяжные заседатели, Прокурор, адвокат.

Слово предоставляется Судье.

Судья. Прошу садиться. Сегодня слушается дело о Сигарете, которая наносит ущерб 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?

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, но это была Америка. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные растения «петум». Они курили эти листья, свернутые в трубочки. 27 октября этого же года Колумб высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и 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.

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

Судья. Слово предоставляется общественному обвинителю - 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 десять миллионов человек. Это статистика! Ежегодно от болезней, вызванных курением, умирают свыше 700 тысяч человек. Массовое курение способствует возникновению, развитию и ухудшению течения ряда заболеваний почти у одной трети всего населения Земли и уменьшает среднюю продолжительность жизни. Это данные Всемирной организации здравоохранения.

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 действую?!

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: никотин, пиридин, этилен, изопрен, бензопирен, радиоактивный полоний, мышьяк, висмут, свинец 210, муравьиная, синильная кислота, ядовитые газы (сероводород и угарный). Наиболее ядовиты из них никотин и синильная кислота.

Сигарета. А как вы это докажете?

Химик. Очень просто! С помощью эксперимента. (Разворачивает фильтры окурка.) В фильтре окурка темно-коричневого цвета осталась часть смол никотина, образующихся при курении. Эти же вещества оседают на стенках альвеол. (Бросает фильтр в пробирки с окрашенной содовой водой). Смотрите, красная окраска в пробирке с фильтром от курения исчезает под воздействием кислот (реакция нейтрализации), появление бурой окраски обусловлено присутствием никотина, смол и частиц угля. Этот опыт доказывает, что в состав сигаретного дыма входят вышеназванные вещества.

Судья. Господин ученый, что представляет собой никотин?

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 в 1 г содержится 10-15 мг никотина.

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»?

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. Почему вреден сигаретный дым?

Химик. Он содержит больше окиси углерода в 5 раз, бензопирена - в 4 раза, никотина и смол - в 3 раза, аммиака - в 46 раз.

Судья. Курильщики считают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. Так ли это на самом деле?

Химик. К сожалению, это не так. Свое выступление я хочу завершить словами ученого-химика Александра Михайловича Бутлерова: «...я курил около 30 лет, но потом, начавши страдать неправильностями сердцебиения, причинявшими одышку и чрезвычайно неприятные ощущения, скоро убедился, что главной причиной является табак. Каждый раз, когда я бросал табак, припадки сердцебиения становились несравненно легче и начинались снова, когда я начинал курить. Организм мой стал наконец относиться к табаку так чутко, что нельзя даже было переносить и выкуривания 2-3 папирос в день, полпапиросы, выкуренной мной, было достаточно, чтобы тотчас причинить сердцебиение. Говорю здесь об этом вследствие глубокого убеждения, что многие, подобно мне, избегли бы серьезных страданий сердца, если бы не курили».

Судья (Химику). Спасибо.

(Химик занимает свое место в зале.)

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

Сигарета (вызывающе). Да!

Судья. Заслушаем следующего свидетеля обвинения - Спортсмена.

Спортсмен. Несовместимы спорт и курение. 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.

Многократный чемпион мира по шахматам Александр Александрович Алехин писал: «Никотин ослабляюще действует на память и ослабляет силу воли - способности, столь необходимые для шахматного мастерства. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку». Ни один выдающийся спортсмен в нашей стране не курит! Выдающиеся звезды футбола Лев Иванович Яшин, Эдсон Пеле, Зинедин Зедан, Дэвид Бекхэм никогда не курили. А популярный в последнее время Андрей Аршавин заявил, что давно уже бросил!

Судья. Спасибо за информацию. Суд приглашает свидетелей обвинения - группу врачей-специалистов.

Терапевт. 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?

Терапевт. Никотиновое отравление проявляется слюнотечением, тошнотой, рвотой, побледнением кожных покровов, слабостью, головокружением, сонливостью, чувством страха, головными болями, шумом в ушах, учащением пульса.

Судья. Расскажите нам, чем опасно пассивное курение?

Терапевт. 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 течение 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.

Кардиолог. В результате сужения сосудов ухудшается кислородное питание органов, следствием являются головокружение, недомогание, боли в сердце, в перспективе - инфаркт.

Гастроэнтеролог. Растворенный в слюне никотин, попадая в желудок, вызывает хроническое воспаление - гастрит, которое может привести к образованию язвы желудка.

Хирург. Курильщики часто страдают перемежающейся хромотой и облитерирующим энтеритом (причина - поражение никотином сосудов нижних конечностей), это заболевание сопровождается сильными болями, похолоданием ног, ломотой, в перспективе-гангрена и ампутация конечностей. Сломанные конечности у курильщиков срастаются медленнее и тяжелее, чем у некурящих. Никотин способствует сужению кровеносных сосудов, в результате чего сокращается кровоток вокруг сломанной кости.

Пульмонолог. 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.

Невропатолог. Курение является одной из причин различных нервных расстройств. 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.

Дерматолог. 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.

Отоларинголог. Систематическое курение вызывает хроническое воспаление слизистой оболочки носовых ходов, способствует возникновению и под держанию хронического насморка. Кроме того, у курильщиков снижена острота слуха.

Офтальмолог. Под влиянием постоянного поступления в организм сигаретных ядов происходят неблагоприятные изменения в зрительном нерве и в сетчатке глаз. Глаза злостного курильщика слезятся, краснеют, края век припухают. Все это приводит к ухудшению зрительного восприятия. Иногда это может привести к полной потере зрения.

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

Онколог. Табачный конденсат - жидкость, которая выделяется из дыма и оседает на сигарете, - содержит большое количество вредных веществ, вызывающих заболевания, около 50 из которых считаются возбудителями рака. Под их влиянием происходит мутация гена, отвечающего за организацию обороны организма от раковых заболеваний. Рак у курильщиков возникает в 15-20 раз чаще, чем у тех, кто не имеет этой пагубной привычки. Дымить сигаретой - значит повышать вероятность возникновения рака полости рта, глотки, гортани, пищевода, поджелудочной железы, желудка, мочевого пузыря.

Судья. Слово предоставляется свидетелям обвинения - органам человека.

Входят Сердце, Головной мозг, Легкие.

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 непобедим.
Мои сосуды кровяные
В дыму сгорают день за днем,
И если вы нас не спасете,
Мы от куренья пропадем!

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 был мир идей, теперь там тьма.

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?

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. Популяризация здорового образа жизни и тенденция отказа от вредных привычек приносят свои плоды. 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?

Психолог. Во-первых, в школах курящие считают некурящих маменькиными сынками, не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание

избавиться от такого Мнения товарищей, стать таким, как все, приводит к первой выкуренной сигарете.

Многие свою первую сигарету курят из любопытства или следования моде. Все же главной причиной является пример сверстников. Желание быть принятым в их среде, казаться взрослее. У девушек часто курение связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

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 вынесете моей подзащитной приговор.

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

Во-вторых, многие курильщики утверждают, что курение их успокаивает и придает им уверенности. Сигарета первой проявляет пристальное внимание к человеку в момент его душевного кризиса, принимает на себя роль утешителя и советчика. Позвольте вас спросить, где в это время находились родители, друзья? Вмешайся они вовремя - не Потребовались бы услуги моей подзащитной. Прошу пригласить свидетельницу защиты.

Судья. Да, пожалуйста.

(Выходит девушка.)

Объясните суду, почему вы курите?

Девушка. Это модно. И вообще, курящая девушка выглядит современно. Вы только представьте себе. Я сажусь за столик в кафе, неторопливо распечатываю сигаретную пачку, извлекаю из нее сигарету, задумчиво ее разминаю пальчиками с безупречным маникюром, закурываю от пламени красивой зажигалки или манерно поднесенной спички, которые наверняка при виде меня поспешит предложить мужчина, и уже, наконец, само курение с плавными движениями руки с дымящей сигаретой к пепельнице. Затем сбрасываю пепел изящным постукиванием пальца по сигарете. Вот арсенал средств моды, дающий право девушке считаться вполне современной.

Психолог. Вы ошибаетесь, юное создание! Вы 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. Еще Александр Сергеевич Пушкин писал в стихотворении «Красавице, которая нюхала табак»:

Возможно ль? Вместо роз, Амуром насажденных,

Тюльпанов, гордо наклоненных,

Душистых ландышей, ясинов и лилей,

Которых ты всегда любила

И прежде всякий день носила

На мраморной груди твоей, -

Возможно ль, милая Климена,

Какая странная во вкусе перемена!..

Ты любишь обонять не утренний цветок.

А вредную траву зелену,

Искусством превращенну

В пушистый порошок!

А современный поэт Степан Петрович Щипачев пишет так:

Не бери с подруг пример, не надо!

Ты других не хуже, не грубей.

На окурках след губной помады

Лишь брезгливость вызовет к тебе.

Лучше в рот возьми сирени

Ветку, горькую от рос,

Чтоб любимый днем весенним

Терпкий привкус на губах унес.

Беда в том, что сигарета тихонько, исподволь подталкивает к краю бездны. Человек становится рабом сигареты. Он знает, что губит свое здоровье, но не может бросить курить. Курение - наркотическая зависимость. Помните, как Фауст сказал Мефистофелю: «Курение - занятие для дураков», поэтому лучше никогда не брать сигарету в рот, стараться не вдыхать сигаретный дым, а если вы курите, то срочно надо бросать.

Судья. А как это сделать? Что нужно для того, чтобы навсегда расстаться с курением.

Психолог. Главное - психологическая готовность человека избавиться от дурной привычки. Осознанное побуждение бросить курить может быть осмыслено в различном ключе. Для одного человека наиболее значимым будет тот вред, который курение наносит его здоровью, для другого - сокращение денежных расходов на сигареты, для третьего - го, что сигаретный дым неприятен окружающим, для четвертого - мода на здоровый образ жизни. Словом, каждому надо найти свой ключ к решению важной проблемы - необходимости бросить курить. И чем раньше вы это сделаете, тем легче будет вам.

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 твоём 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, еще и еще на один.

3. Выбери определенный день, соберись с духом - и брось. Чтобы отвлечься, займись чем-нибудь с друзьями, которые не курят. Выбрось все, что напоминало бы тебе о курении.

4. Запасись жевательной резинкой без сахара, мятными таблетками, морковкой.

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.

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

Прокурор. Уважаемый суд! Вина подсудимой, по-моему, 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! Я все же рассчитываю на снисходительное отношение к моей подзащитной. Посмотрите любой фильм, спектакль в театре - нигде не обходится без сигареты. А обратите внимание на рекламные щиты в нашем городе - тут не хочешь, а потянешься к сигарете.

Прокурор. Ну не скажите! Сейчас проводится активная борьба с табакокурением. Запрещена продажа табачных изделий детям до 18 лет. Запрещена пропаганда курения в кинофильмах, мультфильмах. Издан закон, запрещающий курение в общественных местах.

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

1. Признать Сигарету ядовитым наркотическим табачным изделием.

2. Сигарету, имеющую отрицательное значение для жизни людей всей планеты Земля, приговорить к высшей мере наказания.

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

4. Изгнать вредную привычку из жизни человека.

Судебное заседание объявляю закрытым. Слово предоставляется Секретарю.

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 ни за что курить.
Я человек. Я должен сильным быть!»

Дополнительный материал

С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади. Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии, в назидание потомству, пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырских стенах. А в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В России в царствование Михаила Федоровича уличенных в первый раз наказывали палочными ударами, во второй - отрезанием носа или ушей.

Домашнее задание:

Найти в интернете ответы на вопросы викторины

Викторина «Борьба с курением»

1. В XIX веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запрета на курение:

- а) медики;
- б) пожарные;
- в) церковь?

2. При каком царе за курение табака - «дьявольского зелья» - в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь:

- а) при Петре I;
- б) при Алексее Михайловиче;
- в) при Михаиле Федоровиче?

3. В школах Китая юного курильщика ожидает изнурительное наказание:

- а) тренировка на велотренажере;

б) бег на 1,5 км;

в) мытье полов в школе.

4. Широко ведется борьба с курением в Болгарии. Какие профессии там объявлены профессиями «некурящими»?

а) учителей и медиков;

б) пожарных и милиционеров;

в) егерей и подводников.

5. В 1934 году во французском городе Ницце компания молодежи устроила соревнование - кто выкурит больше папирос. Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончались, выкурив...

а) 40 папирос;

б) 50 папирос;

в) 60 папирос.

Материал сайта <https://kladraz.ru/scenari/dlja-shkoly/klasnye-chasy/klasnyi-chas-na-temu-vrednye-privychki-dlja-8-9-klasa/page-3.html>