**«Долой табак из нашей жизни: круглый стол»**

(занятие с участием психолога, врача, старшеклассников)

**Цели:**

-приобщить школьников к ЗОЖ;

-внушить неприятие вредных привычек;

-воспитывать чувство ответственности за свои поступки

**Задачи:**

-знакомить с последствиями табакокурения;

-формировать потребность заниматься спортом

**Место проведения** : актовый зал, спортивный зал

**Подготовительная работа:** выступления врача, психолога, старшеклассников

**Оборудование**: спортинвентарь, плакаты по теме

 **Ход занятия**

**1 Вводное слово.** Цели занятия (проблемы курильщиков с точки зрения медицины, психологии, социологии). Представление гостей круглого стола.

*Табак приносит вред телу, разрушает разум,*

*Отупляет целые нации.*

Оноре де Бальзак

**2 Выступления старшеклассников**

1. «Табак в истории человечества»

Все мы слышали легенду о докторе Иоганне Фаусте и злом духе Мефистофеле. Но мало кто знает, что в легенде был такой эпизод. …Мефистофель старательно набивает трубку: «Полезная травка, не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый Свет. Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли Вам табаком трубку, уважаемый доктор?» Доктор Фауст отверг его категорическим жестом: «Не надо. Эта забава – для дураков !»

**3 Слово психолога**.

Несмотря на решительное заявление доктора Фауста, сигарета до сих пор ведет незримую войну с человечеством, все больше завоевывая его. Зачем люди курят? Весомая часть з/п уходит на сигареты. Почему работают на сигареты, а не на фрукты себе или своим детям? Страшно, но факт: сигарета для многих становится частью жизни. Наши предки многие века дышали свежим воздухом. Затем…

4 **Выступление старшеклассника**. «Исторические факты».

Колумб встретил в Америке туземцев, которые курили табак. Из Америки с Колумбом прибыли несколько курильщиков с тюками табака. Ритуал табакокурения поразил испанский двор. Хотя набожные испанцы считали, что дым из ноздрей и рта могут пускать только черти, многие из них втянулись в это занятие.

**5 Психолог**

Сейчас мы знаем, чем вызывается большая тяга к курению.

-чем же она вызывается? (наркотическими веществами, содержащимися в табаке)

 В те времена табаку приписывались чудодейственные свойства. Считалось, что курение «магических» листьев отпугивает злых духов, избавляет от головной и зубной боли лучше всяких лекарств.

6 **Старшеклассник** . Табак начал свое шествие по Европе. Французский посол Жак Нико подарил это «средство для придания бодрости» королеве Франции Екатерине Медичи. Самый известный табачный алкалоид был назван никотином в честь Жака Нико.

**7Ведущий.** В Россию табак попал благодаря английским купцам в 1585 году. Через Архангельск он широко зашагал по русской земле.

8**Старшеклассник**. Большое распространение получило курение во времена Петра 1. Сам он пристрастился к курению в Голландии. В 1697 году в России были сняты все запреты на табак.

-какие запреты были в России на табак? ( продавцов били плетьми и высылали в дальние города, курильщиков лупили, выдирали ноздри при царе Федоре Михайловиче и Алексее Михайловиче) на продажу табака Петр1 установил высокую пошлину. Это стало значительно обогащать казну.

9**Ведущий.** Позже Петр1 узнал, что никотин – опасный яд растительного происхождения, но продолжал курить, так как не мог избавиться от этой привычки.

1**0Врач.** Воробьи и голуби гибнут, если к их клюву только поднести палочку, смоченную никотином. Для человека смертельная доза никотина (50-100 мг) или 2-3 капли этого яда.

 *-дети могут задавать вопросы*.

Курильщик погибает не сразу, потому что никотин попадает в него дозами.

1 сигарета=3-4 мг никотина в крови

100мг никотина**:** 4 мг=25 сигарет. (смертельно опасная доза в день)

Несмертельная доза вызывает сильное отравление (головная боль, тошнота, сухость во рту, сердце учащенно бьется, руки, ноги дрожат)

11**Старшеклассник**. Описание Л. Толстым ощущения от курения. «Юность»

12 **Ведущий**

Для автора процесс закончился относительно благополучно, но многим не повезло.

1. Ученый-фармаколог Н.П. Кравков описал смерть юноши. Юноша умер, выкурив первую в своей жизни сигару.
2. В Ницце проводился конкурс «Кто больше выкурит». В итоге победили 2 человека. Они оба умерли, выкурив по 60 сигарет сразу. Остальные были отправлены в больницу с отравлением.
3. В Англии 40-летний мужчина выкурил 14 сигар и 40 сигарет за ночь. Медики не смогли его спасти, он умер.

Английский психиатр М. Рассел писал, что люди курят не потому что хотят курить, а потому, что не могут бросить.

-Что такое курение – привычка или болезнь?

 *-Вопросы детей*

13**Врач.** Систематическое курение рассматривается как болезнь, которую называют «синдром хронического курения». (плакаты)

Никотин нарушает дыхание, сосуды сужаются, повышается давление. Безвредных сигарет не существует. Смола есть в любой сигарете, она и налипает на легкие. В мозг никотин поступает через 7 секунд.

 - Какие болезни курильщиков вы можете назвать?

14 **Психолог.**  Многим кажется , что сигареты приносят пользу. Вы видите какую-нибудь пользу от сигарет? Какие доводы приводят курильщики?

**15 Психолог и врач. Развенчивание мифов о курении**

 -Сегодня в моде – знать иностранный язык, иметь красивую улыбку, стройную фигуру и посещать тренажерный зал, вести ЗОЖ.

 -Что еще в моде?

**Врач** . Никотин – слабый наркотик. Но вызывает очень сильную зависимость. Организму требуется все больше и больше доз. Вот тут и появляется потребность в сильнодействующих веществах – алкоголе, наркотиках.

16 **Ведущий.** Привычка курить в возрасте до 20 лет вызывает очень сильное привыкание. За 2 дня ребенок может полностью привыкнуть к сигаретам.

17**Психолог.** Пассивное курение.

В дыме содержится до 14 мг высококанцерогенных (вызывающих раковые опухоли) веществ. Держатся они в организме до 70 дней.

 -*Кто вынужден быть пассивным курильщиком*?

**Закон РФ «Об ограничении табакокурения» от 10.07.2001№87-ФЗ (ред. От 22.12. 2008**) Чтение выдержек из документа.

Ст.6 запрещает курение на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, в общественных местах.

В учебных заведениях существуют штрафы, применяется отчисление по отношению к курильщикам. (Устав учебного заведения). Во многих вузах не принимают курящих студентов.

**Зарубежный опыт.**

В Египте нельзя курить даже на улице. Вас ждет штраф. В Греции за повторное курение на улице штраф 500 €, штраф для владельцев заведения, где будут замечены курильщики до 10000 €.

**Психолог**:

-какие проблемы общественные возникают у курящих школьников?

(ответы детей)

**Спортивное мероприятие, посвященное ЗОЖ**.

Товарищеский матч (лапта). Девиз матча: «Здоров будешь – приз добудешь».