Государственное учреждение образования

«Приборский детский сад-средняя школа»

**Виртуальное путешествие-исследование**

**«Молодёжь выбирает здоровье»**

Педагог социальный

Сиряченко Татьяна Анатольевна

**Виртуальное путешествие-исследование**

**«Молодёжь выбирает здоровье»**

 *«Первая папироса – самая опасная, первый глоток табачного дыма – самый страшный, как и первая рюмка для будущего алкоголика»*

*«Табак задерживает рост у курящей молодежи»*

Б. Сигал – доктор медицинских наук.

**Цель:** Формирование отрицательного отношения подростков к курению и снижение риска приобщения к этой вредной привычке

**Задачи:**

- раскрыть сущность проблемы, её причины и следствия;

- способствовать формированию знаний о вредных последствиях табакокурения на здоровье человека;

- содействовать воспитанию активной жизненной позиции, нетерпимости к курению;

- содействовать развитию познавательных и творческих способностей, развитию мышления, речи, памяти;

- воспитывать чувство коллективизма, товарищества;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

Муз.сопровождение: "Реквием" Моцарта, "Лунная соната" Бетховена,

затемнённые шторы,

плакаты "Сохраним жизнь!", "Из каких химических веществ состоит сигарета"

**Ход мероприятия**

**Ведущий 1:** Здравствуйте! Я говорю Вам, здравствуйте! А это значит, что я желаю Вам всем здоровья.

**Ведущий 2:** Задумывались ли Вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание здоровья друг другу?

**Ведущий 1:** Наверное, потому, что самой главной ценностью в жизни человека является здоровье.

**Ведущий 2:** Но всё же есть люди, которые не берегут своё здоровье. Почему, спросите вы.

**Ведущий 1:** Всё просто. Потому что в жизни таких людей появляются вредные привычки, которые негативно сказываются на здоровье. И одна из них – курение.

**Ведущий 2:** Поэтому сегодня мы осуществим виртуальное путешествие-исследование, которое посвящено профилактике табакокурения «Молодёжь выбирает здоровье».

**Ведущий 1:** Представляем наших гостей, которые помогут нам разобраться в непростой ситуации – курить или не курить.

**Ведущий 2:**

* Инспектор по делам несовершеннолетних;
* Врач-нарколог;
* Педагог-психолог.

*Звучит, постепенно усиливаясь, "Реквием" Моцарта. В кабинете погашен свет, закрыты шторы, зажжены свечи. Входят 3 человека. Все одеты в чёрное. Ребята гасят свечи и выстраиваются перед аудиторией. Музыка затихает. Включается свет.*

**1-й ученик:** В истории человечества табак прошел такие же этапы, как и алкоголь. Сначала он применялся в религиозных обрядах, затем как псевдо лекарство, затем как средство наживы и, наконец, табак стал средством борьбы против человеческой независимости.

**2-й ученик:** Почему же человек курит?

**3-й ученик:**

- Кто-то курит, потому что считает что курение успокаивает нервы и спасает от стрессов;

- Кто-то с помощью сигарет стремится сохранить или улучшить фигуру,

- Кто-то уверен, что курение помогает им сосредоточиться:

**1-й ученик:** Это – мифы!

**2-й ученик:** На самом деле всё по-другому: компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабляться фактически не может.

Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.

Стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга.

*Тихо звучит "Лунная соната" Бетховена. В классе зажигается свет.*

**Учитель:** А сейчас послушаем специалиста. Перед вами выступит врач-нарколог.

**Врач-нарколог:** Здравствуйте дорогие ребята. Обратимся к первым научным исследованиям о вреде табака.

Первые научные исследования о вреде табака появились в 1940-1950-х гг. Сенсацией стала публикация в 1956 году обобщённых клинических материалов по наблюдениям 40 тысяч практикующих врачей. Сравнение состояния здоровья курильщиков и людей некурящих повергло учёных в шок. Оказалось, что заядлые курильщики во много раз чаще болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями дыхательных путей, раком лёгких. Вместе с тем и смертность от различных заболеваний у курящих во много раз выше, чем у некурящих. Эти результаты перевернули представление о табаке, и из лучшего друга врачей он в мгновение ока превратился в заклятого врага. Врачи сразу вспомнили о подозрениях, что табак влияет на мужскую силу и может вызвать импотенцию, вспомнили о надрывном кашле и сероватом цвете лица курильщиков. Словно оправдываясь за столетия преклонения перед табаком, медики активно принялись за развенчивание кумира-табака. Теперь его обвинили во всех бедах человечества.

Сейчас курит почти половина взрослого населения Беларуси (46,6%). Из них: 79, 3% - мужчины, 20,7% - женщины. Ежедневно страна теряет 42 человека из-за болезней, связанных с курением табака.

**Учитель:** А сейчас отправимся на Остров вопросов и обсуждений.

Зачем был придуман сигаретный фильтр?

*(Учащиеся предлагают свои варианты)*

Сигаретный фильтр был придуман, чтобы создать иллюзию более безопасного курения. Это способ манипуляции, чтобы люди начинали и не бросали курить.

Безопаснее ли, по-вашему, «легкие» сигареты, чем обычные? Зачем их придумали?

*(Учащиеся предлагают свои варианты)*

«Легкие» сигареты так же опасны, как и обычные. Это рекламный ход табачных компаний. Уменьшение количества смол и никотина не снижает риски заболеваний и не уменьшает зависимость. «Легкие» сигареты вводят курильщика в иллюзию – он думает, что курит «более безопасные» сигареты, но при этом вред от курения не уменьшается, а курильщик продолжает платить деньги производителям сигарет.

С какой целью выпускают «тонкие» сигареты?

*(Учащиеся предлагают свои варианты)*

Их выпускают, чтобы втянуть в курение девушек и женщин. Производители пытаются создать стереотип о том, что курение – это модный атрибут, неотъемлемая часть красивого стиля жизни, что сигарета – это предмет, украшающий девушку или женщину.

Почему на пачке сигарет отсутствует надпись о составе?

*(Учащиеся предлагают свои варианты)*

Если производители будут писать состав, это отпугнет покупателя. Поэтому вместо перечня ядовитых веществ они пишут одно слово – смола.Что, по сути, является очередным обманом, созданным, чтобы заработать деньги на тех, кто курит.

Зачем в сигареты добавляют мочу животных?

*(Учащиеся предлагают свои варианты)*

Она усиливает действие никотина. Моча защелачивает табачный дым, и из-за этого никотин быстрее всасывается в кровь и попадает в головной мозг. Происходит очень быстрое привыкание к сигаретам, и быстрее наступает наркотическая зависимость от никотина.

Кто и зачем распространяет стикеры «продажа сигарет запрещена до 18 лет»?

*(Учащиеся предлагают свои варианты)*

Как ни странно, табачные компании сами разработали эти стикеры и распространяют их. Молодых людей убеждают, что «курение разрешено только взрослым». Так молодёжь втягивают в курение, заставляя думать: «Я курю – значит, я взрослый».

Почему из-за курения желтеют и разрушаются зубы?

Для того, чтобы разобраться с этим вопросом, нарисуйте на доске сигарету.

*(Один из учащихся рисует на доске сигарету)*

Кто знает, какова температура горения сигареты?

*(Учащиеся предлагают свои варианты)*

Правильный ответ: 1000ºС. Из-за тепло-потери температура вдыхаемого курильщиком дыма составляет 80ºС, тогда как средняя температура окружающей среды, например, зимой -10ºС. Курильщик поочередно наполняет свой рот то горячим дымом, то холодным воздухом. В результате зубная эмаль испытывает резкие перепады температуры. Из-за этого на ней образуются микротрещины, в которые проникают ядовитые вещества сигаретного дыма. Зубы желтеют и начинают разрушаться.

В чем опасность пассивного курения?

*(Учащиеся предлагают свои варианты)*

85% табачного дыма невидимо для невооруженного глаза. То есть люди не замечают, как вдыхают его. Дым от тления сигареты содержит в 3 раза больше бензопирена – сильнейшего ракообразующего соединения, и в 50 раз больше никотина, чем дым, выделяющийся при затяжке.

Почему от курения кожа становится дряблой, морщинистой и приобретает желтоватый оттенок?

*(Учащиеся предлагают свои варианты)*

Курение вызывает спазм, то есть сужение сосудов. Это нарушает питание клеток кожи. Выкуривание только одной сигареты сужает сосуды на полтора часа. Это означает, что человек, курящий с интервалом в полтора часа, создает в коже постоянное кислородное голодание, кожа теряет эластичность, упругость, становится дряблой.

Почему курение часто приводит к рождению больных детей и бесплодию?

*(Учащиеся предлагают свои варианты)*

В табачном дыме присутствует более 50 токсичных соединений, вызывающих мутации, то есть непоправимые генетические повреждения. Эти вещества безвозвратно разрушают ДНК мужских и женских половых клеток. Поврежденные клетки дают начало рождению больных детей, или вообще становятся непригодны к оплодотворению.

Почему в кино или телесериалах присутствуют сцены с курением?

*(Учащиеся предлагают свои варианты)*

Это скрытая реклама курения, за которую табачные компании платят деньги. Она направлена на манипуляцию сознанием человека с целью сформировать стиль жизни, где курение является нормой, или даже чем-то предпочтительным.

**Учитель:** Историческая справка: откуда пришла к человеку эта пагубная привычка курение?

**Выступление лекторской группы**

**Ученик 1:** Во время путешествия Колумба матросы, высадившиеся на Кубу, впервые увидели, как аборигены поджигали скатанные в трубочку листья и глотали дым, выпуская его через ноздри, до тех пор, пока с ними не начинал беседовать «великий дух». Очевидно, большое количество выкуренного табака, вызывало у местных жителей слуховые галлюцинации. Вместе с тем, заметьте, курили индейцы не для забавы, а только в религиозные праздники.

**Ученик 2:** В Европе табачное растение, привезенное из Америки, первоначально использовалось только как декоративное. Нюхать, жевать и курить его стали только после того, как по всей Франции прошел слух, будто бы Жан Нико в 1560 году при помощи «целебной травы» - табака - исцелил Екатерину Медичи и ее сына Франциска II от головных болей. С этого момента табак стал быстро распространяться и использоваться при самых разных болезнях.

**Ученик 1:** Например, учащихся Итонского колледжа в Англии во время чумы в 1664 году преподаватели заставляли ежедневно курить для ... профилактики.

**Ученик 2:** Однако, вскоре люди разуверились в «целебных» свойствах табака, т.к. стало очевидным его вредное воздействие на здоровье. И курильщиков начали преследовать. И порой очень жестоко.

**Ученик 1:** Так, например, в Турции за курение сажали на кол, в Персии – отрезали губы и нос. В Италии табак был объявлен забавой дьявола и, в назидание потомству, пятерых монахов, уличенных в курении, заживо замуровали в монастырской стене. В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

**Ученик 2:** А Яков I - житель ХVII века, сказал, что курение - это занятие не для цивилизованного человека. И свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами: «Курение - это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких».

**Учитель:** Большинство курильщиков любят приводить пример: «Вот мой дедушка курил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя не курил, а и до 50 не дотянул». Так может они правы? Давайте зададим этот вопрос специалисту.

**Врач-нарколог:** Возможно, если бы дедушка не курил, то благополучно дожил бы во здравии до 100 лет, а курящий дядя не дожил бы до 30 лет. Мнение специалистов таково: курение увеличивает вероятность ранней смерти в десятки раз.

**Учитель:** А сейчас послушаем мнение из зала о том, какое же влияние оказывает табак на здоровье человека?

**Ученик 1:** Начнем с того, что курильщика от некурильщика легко отличить даже по внешнему виду:

- цвет лица у курильщика серовато-желтоватый;

- кожа лица сухая, нередко с пятнами; паутина преждевременных морщин;

- зубы желтые, десна посеревшие, изо рта неприятный запах гниения;

- голос грубый и хриплый, отдышка, кашель!..

**Учитель:** Какие химикаты входят в состав сигареты? Послушаем мнение знатока.

**Врач-нарколог:**

Табак – зеленое листовое растение, которое произрастает в теплых климатических условиях. В процессе его выращивания фермеры используют большое количество химикатов: удобрения для почвы и инсектициды для уничтожения насекомых, которые съедают растения.

После сбора табака его сушат и специальные машины разламывают листья на маленькие кусочки. На этом этапе к табаку добавляют искусственные ароматизаторы и другие химические вещества.

Чтобы табак не горчил, к нему добавляют химикаты, которые улучшают вкус, это позволило подсадить на никотиновый крючок еще больше людей.

В состав сигарет также входит вещество, которое по составу очень похоже на ракетное топливо. Его используют для того, чтобы сигарета горела при очень высокой температуре, таким образом **никотин** превращается в пар и в таком виде легким легче его поглотить.

**Аммиак**добавляют в сигареты для того, чтобы пары никотина быстрее усваивались легкими.

Вот еще несколько токсичных ингредиентов сигарет, которые делают их вкуснее и ароматнее:

**Никель:** канцероген, яд, вызывает проблемы с желудочно-кишечным трактом.

**Бензол:** используется для создания красителей, синтетического каучука.

**Мышьяк:** используется при производстве крысиных ядов.

**Бутан:** сжиженный газ, который находится в зажигалках.

**Окись углерода:** ядовитый газ.

**Кадмий:** используется при производстве батарей и аккумуляторов.

**Цианид:** смертельный яд.

**ДДТ:** смертельный газ.

**Этиловый фуорат:** вызывает повреждения печени.

**Свинец:** ядовит в высоких дозах.

**Формальдегид:** используется для бальзамирования и хранения трупов.

**Метопрен:** инсектицид.

**Нафталин:** в представлении не нуждается.

**Метилизоцианат:** его случайное распыление в воздухе убило в 1984 году в Индии 2 000 человек.

**Полоний:** радиоактивный элемент.

**Ацетон:** вещество, которое придает специфический запах лаку для ногтей.

Говоря о сигаретах, люди вспоминают только о трех токсичных веществах, из которых они состоят на 90 %: никотин, смолы и окись углерода.

Никотин — мощный яд: одна его капля, попавшая на язык, убьет лошадь.

Смолы — это вязкие, "жирные" вещества, которые остаются на внутренней поверхности легких. Из-за них легкие становятся черными и вы начинаете кашлять.

Окись углерода — ядовитый угарный газ. Курильщик вдыхает его в тех же количествах, как если бы он периодически дышал в сантиметре от автомобильной выхлопной трубы. Этот газ мешает нормально работать нашим легким, сердечно-сосудистой системе, разрушает слизистую.

**Учитель:** А сейчас снова послушаем мнение из зала.

**Ученик 1:** То, что капля никотина убивает лошадь и вызывает рак, известно каждому ребёнку. Но, выкуривая сигарету, человек заглатывает от 0,1 до 1,8 миллиграммов никотина и по «конной» схеме должен был бы отправляться на кладбище уже после первой пачки. На самом деле, никотин канцерогеном не является. Это прежде всего наркотик, который вызывает привыкание и заставляет курить. А вот уже вместе с дымом в наш организм попадают действительно опасные вещества, которые содержатся в сигаретных смолах.

**Ученик 2:** Очень грозным следствием курения является гангрена ног. Под воздействием химических веществ, содержащихся в дыме, артерии конечностей, артерии рук и ног, начинают зарастать. Это нарушает питание тканей.

Сначала курильщик ощущает зябкость ног, онемение пальцев, затем наступает хромота, затем кожа становится багрово-синей и начинает постепенно чернеть, на ней образуются язвы, начинается гангрена, т.е. гниение мертвых частей ноги. Процесс постепенно переходит на другую ногу, а затем и на руки.

**Ученик 1:** Данные медицинской литературы свидетельствует, что фактически каждый курящий в той или иной мере болен той болезнью, которая в будущем перейдет в гангрену ног. Начал человек курить в 14 лет и с 14 лет вот этот процесс заращения артерий уже пошел.

**Учитель:** А как влияет курение на работу сердца и легких?

*Выступление лекторской группы.*

**Ученик 1:** У всех без исключения после выкуренной сигареты пульс учащается на 15-20 ударов в минуту, при этом кровяное давление повышается на 15-20 %. И это продолжается около получаса. Если человек выкуривает пачку сигарет в день, то сердце его постоянно работает с повышенной нагрузкой. Излишние нагрузки ведут к преждевременному изнашиванию сердца.

Отсюда неудивительно, что средний возраст, умерших от внезапных сердечных приступов у некурящих равен 67 годам, а у курящих - только 48 годам. 20 лет разница.

**Ученик 2:** Доктор медицинских наук Виктор Николаевич Ягодинский в своей книге по этому поводу: «Навсегда врезалось в память одно из занятий по курсу патологической анатомии в медицинском институте. Тогда профессор показал нам на трупе легкие курильщика. Они были пепельно-серые, а местами как бы обуглившиеся, с вкраплениями настоящего угля. Разрезая такие легкие, секционный нож страшно скрежетал, как будто натыкался на камни - это была склерозированная ткань бронхов и бронхиол»

**Ученик 1:** Никотин, дым, частички табака нарушают ритм деятельности желудочно-кишечного тракта. А поскольку с никотином в желудок поступают канцерогенные вещества, нередко и появление злокачественных опухолей. Отрицательное влияние табака сказывается и на печени: в ее желчевыводящих путях происходит застой желчи.

**Учитель:** Вы знаете, что: 90% больных раком лёгких – курильщики?

*(Звучит удар колокола)*

**Врач-нарколог:** Вы знаете, что около 10 000 белорусов ежегодно умирает от курения? (Звучит удар колокола)

**Учитель:** Вы знаете, что за последние 50 лет от курения умерло 62 млн. человек – больше, чем за все годы Второй мировой войны? (Звучит удар колокола)

*Звучит, постепенно усиливаясь, "Реквием" Моцарта.*

**Ученик 1:** Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.

**Ученик 2:** Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких,75 курили.

**Ученик 1:** Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.

**Ученик 2:** Из каждых 100 человек, начавших курить, «заядлыми курильщиками» становятся 80.

**Ученик 1:** Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого почти в 1000 раз превышает санитарные нормы.

**Ученик 2:** Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

**Ученик 1:**

70 % умирают от сердечно-сосудистых заболеваний;

75 % смертей от хронического бронхита;

98% смертей от рака гортани,

96 % смертей от рака лёгких,

90% смертей от хронических болезней бронхов и лёгких,

86 % смертей от хронических болезней органов пищеварения .

**Ученик 2:** Во многих странах мира (США, странах Европейского союза и др.) действуют национальные программы по борьбе с курением. Их реализация позволила в 1,5-2 раза снизить распространенность курения. Из 192 стран-членов Организации Объединенных Наций 170 подписали Рамочную конвенцию по борьбе с курением.

**Ученик 1:** Например: в Англии вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

**Ученик 2:** Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония, г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.

Франция – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн.человек.

**Ученик 1:** Подумайте, стоит или нет пробовать и продолжать курить, если ваша дальнейшая судьба зависит только от вас.

**Учитель:** Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

– А почему стариком не буду?

– Потому что до старости не доживёшь.

– А почему собака не укусит?

– Так с палкой будешь ходить.

– А вор почему в дом не залезет?

– Потому что всю ночь кашлять будешь.

*Выступление учащихся «Частушки о вреде курения»*

От нотаций проку мало –

Песен очередь настала,

Может, смехом мы сквозь слёзы,

Отведём беды угрозу.

Пробежал я стометровку –
Вот и золото побед.
Ну а ты сиди на бровке,
Нет ведь сил от сигарет.

Не бывать тому атлетом,
Кто сдружился с сигаретой.
Его бицепсы всегда
Будут хлюпать, как вода.

Тир Серёга посещает,
Он мишени покоряет,
А тебе, дружок, опять
Сигареты лишь стрелять.

Кольца дыма ты пускаешь –
Ох, как сильно прогадаешь!
Олимпийских пять колец
Не видать тебе, юнец!

Не герой ты, а слабак –
Победил тебя табак.
Силы воли капли нет,
Ты – раб вечный сигарет.

Не целуюсь я со Светой –
Дурно пахнет сигаретой.
А целуюсь только с Ирой –
Пахнет вкусненько зефиром.

Я про вред куренья знаю,
Да «ботаном» обзывают.
Вот приходится курить,
«Пацаном своим» чтоб слыть.

Сигарета, папироска –
Для мужчин-младенцев соска,
Чтоб волнение сдержать,
Соску в рот привыкли брать.

Сигареты покупаешь –
Дату смерти приближаешь.
В день коль пачка сигарет –
Минусуй десяток лет!

Курит дома папа Дима –
Дочь глотает клубы дыма.
А потом ворчит папаша:
Что ж глупей всех дочка наша!

С класса третьего курила,

Больше мальчиков смолила,

А теперь вот плачет Таня –

У неё уж рак гортани.

Лишь безумный человек
Сокращает сам свой век,
Сам себе курильщик враг,
Не спасти его никак.

Долго жить хотел на свете
Бизнесмен-курильщик Петя.
Всё для счастья приобрёл,
Но вот рак в могилу свёл.

Заменили перекуры

Мы полезной физкультурой,

Потому сейчас для вас

Можем петь хоть целый час.

**Учитель:** Слово предоставляется педагогу-психологу.

*Выступление педагога-психолога.*

**Учитель:** А сейчас мы находимся на Острове альтернатив. Какие альтернативы вы можете предложить курению?

*Ответы детей*

**Учитель:** Эффект отказа от курения налицо.

*Выступление учащихся «Стихи о вреде курения»*

**Ученик 1:**

О. Емельянова «Бросайте курить»

Как много на свете привычек хороших!
Зачем же вам та, что убить может лошадь?
Должны день и ночь вам друзья говорить:
Бросайте! Бросайте! Бросайте курить!

Куренье дыханью вредит и улыбке!
Сходите в театр, поиграйте на скрипке,
Танцуйте, начните варенье варить,
Но только бросайте! Бросайте курить!

Сыграйте в лото или книжку прочтите,
Но только, вас очень прошу, не курите!
От этих кальянов, сигар, сигарет
Совсем нету пользы, один только вред!

**Ученик 1:** Стихотворение Ирины Леонидовны Касаткиной, доцента и преподавателя физики «Про Колю-курильщика»

Старшеклассник Сиплый Коля

Курит дома, курит в школе,

В магазине и в кино,

Курит много и давно.

Сиплым Колю дразнят в школе,

Потому что голос Коли

Не такой, как у ребят.

Люди так не говорят.

Колин голос изменился –

Он как будто подавился.

У Коли - глупого ребенка

Не в порядке селезенка,

Бронхи, сердце и печенка.

Ну, а легкие у Коли,

Как посыпанные солью,

Как обтянутые тиной,

Будто серой паутиной.

Побраните его, что ли.

Потому что этот Коля

Своему здоровью враг.

Угрожает Коле рак

Или атеросклероз –

Тоже не букет из роз:

Станут хрупкими сосуды

И замучают простуды,

И совсем ослабнет зренье –

Вот к чему ведет куренье.

Чтобы долго жить на свете,

Не тянитесь к сигарете!

**Педагог-психолог:**

Когда-то, очень давно, вблизи большого шумного города жил мудрец. Люди уважали его и очень часто обращались к нему за советом по самым сложным вопросам. И он всегда помогал им решать их проблемы: мудрец был очень добрым, он никому не мог отказать в помощи. Однажды в городе появился молодой человек, который хвастался своим умом и смекалкой. Он решил всем помогать, но почему-то люди шли к мудрецу, а не к нему.

Молодой человек решил доказать всем, что мудрец не такой и умный, и что он не всё знает на этом свете. Он придумал для мудреца такое испытание: «Я поймаю бабочку, зажму её в кулаке, подойду к мудрецу и спрошу его, что у меня в руке? Если он ответит правильно, тогда я спрошу: какая бабочка – живая или мёртвая? Если он скажет – живая, тогда я незаметно сожму кулак и задавлю бабочку. Если скажет, что мёртвая, то я отпущу её, и она улетит. Тогда все подумают, что я умнее старого мудреца, и станут почитать меня больше, чем его».

Молодой человек созвал жителей города, и они отправились к мудрецу. Подойдя к жилищу мудреца, молодой человек показал зажатую в кулаке бабочку и спросил:

– Знаешь ли ты, что у меня в руке?

– Бабочка, – спокойно ответил мудрец.

– А она живая ил мёртвая?

– Всё в твоих руках, – ответил мудрец.

И я говорю вам: всё в ваших руках! Сделайте правильный выбор.

**Учитель:** Подведем итоги нашего исследования. Надо хорошо усвоить, что начать курить очень легко, а вот бросить курить практически невозможно. Чтобы попасть в зависимость от курения, ребенку хватает всего 7 сигарет. Считается, что многие люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.

Поэтому самое лучшее средство профилактики курения – никогда не начинать курить!

**Учитель:** А сейчас проведём голосование «Курить или не курить».

1. Вред не велик, можно курить (оранжевый цвет)
2. Вред велик, нельзя курить (зелёный цвет)
3. Не определился (синий цвет)

**Список использованной литературы.**

Антонова, Л.Н. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях начального профессионального образования: монография/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Издательство МГОУ, 2005. -109с.

Белов В.И. Психология здоровья. - М.: КПС; Спб.: Респекс, 2000.

Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа.- М.: Моск. психолого-социальный институт, 2004.

Бондарева С.К., Колесов Д.В. Выживание. Факторы и механизмы. - М. - Воронеж, 2005.

Емельянов С.М. Проблемы экологической безопасности Московской области: информационный сборник/Министерство экологии и природопользования Московской области. - М.: Современные тетради, 2004. -115с.

Лоранский Д.Н., Лукьянова В.Г. Азбука здоровья. - М., 2004.

Шепель В.М. Как жить долго и радостно. - М.: Антиква, 2006.

Статья «Вред курения для подростков» [http://www.russlav.ru/tabak/kurenie\_podrostkov.html](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.russlav.ru%2Ftabak%2Fkurenie_podrostkov.html)