

## ТАБАК И ВЕРЗИЛУ СВЕДЕТ В МОГИЛУ

(беседа)

**Цели:** показать на исторических примерах, как издавна пытались люди противодействовать курению; доказать опасность табака для здоровья человека.

### Ход беседы

#### 1. Введение в тему.

*Входят учащиеся, изображающие пачки сигарет (на груди большие коты сигаретных пачек), один из них несет венок с надписью «Курильщику от табака».*

1-й ученик. На Земле курит примерно половина мужского и четверть женского населения. *(Удар колокола.)*

2-й ученик. С 1991 по 2025 год курение сведет в могилу десять миллионов человек. Это статистика! *(Удар колокола.)*

3-й ученик. Ежегодно от болезней, вызванных курением, умирает свыше 700 тысяч человек. *(Удар колокола.)*

4-й ученик. Это данные Всемирной организации здравоохранения! *(Звучит колокол.)*

Ведущий. Совершенно не думая о табаке, человек механически открывает пачку сигарет, чиркает спичкой, делвет первую затяжку, вторую, третью...

Может, он не понимает, что поработен вредной привычкой и каждая затяжка, каждая выкуренная сигарета – это частичка утерянного здоровья.

Что же заставляет кого-то из нас курить? Какова природа этого пристрастия?

Есть люди, которые в течение дня не вынимают изо рта сигарету, они встают по ночам, их руки автоматически тянутся к пачке... Можно ли такому человеку отказаться от курения? Об этом и многом другом мы и хотим сегодня поговорить с вами.

## 2. Рассказ «Историческая справка о табаке и курении».

*Вбегает ученик, размахивает газетами и выкрикивает: «Слушайте, слушайте, слушайте... Последние новости...»*

1-й ученик. Каждую минуту на земном шаре выкуривается 30 тысяч сигарет и папирос.

2-й ученик. Одно из первых мест в мире по курению занимает Франция. В год на взрослого жителя страны там приходится примерно 2,5 кг табака. Медики считают, что каждый десятый во Франции погибает именно из-за своего пристрастия к курению.

3-й ученик. Венгерские ученые утверждают, что процесс старения организма курящего человека среднего возраста ускоряется в 2,5 раза.

4-й ученик. По данным американских медиков, курение – основная причина сердечных приступов у молодых женщин и женщин среднего возраста. Даже у тех курильниц, которые ежедневно выкуривают до четырех сигарет, риск сердечных приступов в два раза выше, чем у некурящих.

*Продавцы газет громко оглашают то же самое, что выкрикивали вначале, затем уходят.*

Ведущий. А что, собственно, представляет собой табак? Как человек к нему пристрастился? Хотите краткую справку? Слушайте!

*На доску вывешиваются плакаты: «Табак настоящий», «Табак-махорка».*

*Классный руководитель начинает рассказывать.*

Известно 66 видов табака, 45 из которых выращивают во внетропических частях Америки, а 21 вид в Австралии и Полинезии. Среди них наиболее известны «Табак настоящий» и «Табак махорка».

Табак настоящий – однолетнее растение, достигающее 3 метров высоты. В диком виде он не встречается; возник в Южной Америке как естественный гибрид задолго до открытия ее европейцами. Листья содержат от 1 до 4 % ядовитого алкалоида никотина и от 5 до 17 % органических кислот. Наркотическое действие табака объясняется наличием никотина, а аромат – присутствием смол и эфирных масел.

Выращивается он не только для изготовления сигарет, но и для получения лимонной кислоты, медицинских препаратов (никотиновой кислоты) и средств защиты от вредителей растений. Наибольшие площади заняты табаком в США, Китае, Индии, Японии, Бразилии и Турции. В России табак возделывается лишь в Краснодарском крае. Мировой лидер производства ядовитой продукции – США.

Считается, что первым из европейцев познакомился с табаком Колумб.

Табак – это проклятие индейцев – был завезен в Европу в середине 16 века. Он быстро распространился, несмотря на запреты. Вначале табак нюхали или жевали, но постепенно стали применять для курения.

В России, еще при царе Алексее Михайловиче, за курение табака нещадно били кнута и ссылали на каторгу. Так было до тех пор, пока Петр I, побывав в Европе, не пристрастился к

курению. Несмотря на вред, курение стало модой. Петр I снял все запреты на табак. Даже простые люди поняли, что табак – сильный яд. Его стали применять для уничтожения блох, клопов, опрыскивать деревья для борьбы с вредителями.

Но почему же люди начинают курить? Сначала ради любопытства, по принуждению своих товарищей, чтобы стать независимым, на «спор».

Но даже одна сигарета не так безобидна для живого организма. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела.

**В о п р о с .** Как вы думаете, почему курение особенно вредно для девочек? (*Никотин для растущего женского организма особенно вреден, ибо девочке предстоит стать матерью.*)

Послушайте мнение врача.

- если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4–6 лет по сравнению с некурящими;
- от 10 до 19 сигарет – на пять с половиной лет;
- от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.

Длительно и много курящие:

- в 13 раз чаще страдают стенокардией;
- в 12 раз – инфарктом миокарда;
- в 10 раз – язвой желудка;
- в 30 раз – раком легких.

Курение отрицательно влияет на успеваемость, курение замедляет физическое и психическое развитие школьника.

Ученые установили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ, но никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте. Никотин относится к нервным ядам. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

Ученые установили, что табачный дым приносит большой вред «некурящим». При курении в организм человека проникает 20–25 % ядовитых веществ, а 50 % вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух, которым дышат окружающие.

Во многих европейских странах люди бросают курить, твердо решив стать некурящей нацией в новом веке.

В Норвегии, например, нельзя курить в общественных местах, на рабочем месте.

В России наконец-то запретили рекламу сигарет по телевидению.

Установлен Международный день отказа от курения, который ежегодно отмечается **18 ноября**.

**В о п р о с .** Но почему же все-таки продают сигареты в киосках?

*Ребята высказывают свое мнение.*

### **3. Заключение.**

В заключение хочется привести слова Льва Николаевича Толстого: «Трудно представить то благородное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом».