Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Республики Хакасия

«Хакасский колледж профессиональных технологий,

экономики и сервиса»

**Методическая разработка**

**Диспут: «Суд над сигаретой»**

**Внеурочная форма деятельности для студентов колледжа**

Автор - составитель: Качина Ольга Сергеевна,

 мастер производственного обучения

 ГБПОУ РХ ХКПТЭС,

первая квалификационная категория, город Абакан

г.Абакан

 2019/2020 уч.год

**Диспут: «Суд над сигаретой»**

**Человек сам себе часто злейший враг.
Цицерон**

**Цель:** создание условий для актуализации принципов здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Расширить знания о вреде курения.
2. Формировать у студентов ответственность за своё здоровье, устойчивое негативное отношение к курению.
3. Развивать умения отстаивать свою точку зрения, видеть главное в рассуждениях оппонентов.

4. Развивать умения выступать перед аудиторией своих сверстников.

5.Формировать студенческий коллектив.

**Участники:** секретарь, судья, прокурор, адвокат, свидетели защиты и обвинения.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, презентация «Результаты анкетирования – Мое отношение к курению», расстановка столов и стульев как в зале судебного заседания.

**Ход мероприятия:**

**Секретарь:** Прошу всех встать, суд идёт!

**Судья:** Прошу всех садиться. Поводом нашего судебного заседания стали жалобы, поступившие от тех, кто пострадал и продолжает страдать от курения.

**Секретарь:** В нашем колледже было проведено анкетирование среди студентов с 1 – 3 курс. Тема анкетирования «Мое отношение к курению». Результаты анкетирования (озвучивает секретарь слайды).

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье» – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. К факторам риска, способствующим развитию болезней, относятся различные воздействия агрессивной среды. Особое место среди них занимают так называемые «вредные привычки» – курение! Сегодня мы попытаемся доказать пагубность дурной привычки – курения.

**Судья:**Слово предоставляется прокурору.

**Прокурор:** Глубокоуважаемый господин судья! Сегодня мне выпала трудная, но благородная задача – открыто выступать против табакокурения. Задача очень сложная, поскольку до последнего времени курение завоевало страны и континенты и никакие, даже самые страшные, наказания не могли остановить победного шествия табака. Позвольте дать вам краткую историческую справку. История курения в России насчитывает несколько сотен лет. Табак родом из Америки: в Европу он был завезен членами команды Христофора Колумба в XVI веке. В Англии, в эпоху Елизаветы I, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В конце XVI века английские торговцы привезли табак в Россию. Сначала табак не получил широкого распространения, так как из–за неосторожности курящих в Москве и других городах часто возникали пожары. Царь Михаил Федорович Романов запретил курить табак под угрозой смертной казни. В те времена торговцы табаком распространяли слухи о его целительных силах, якобы восстанавливающих умственные способности человека. И к середине XVII века спрос на табак возрос на столько, что торговля табаком стала приносить хорошие доходы в казну. И тогда Петр I отменил запрет на употребления табака, преследование курильщиков прекратилось. И с тех пор табак уверенно стал шагать по стране. И все же я решаюсь выступить с осуждением курения. В цивилизованных странах, а также с 2014 год в РФ введён запрет на курение в общественных местах. Курильщик начинает чувствовать себя человеком второго сорта. Пора бы начать борьбу с курением и у нас в колледже.

**Секретарь:** Слово предоставляется адвокату.

**Адвокат:** Глубокоуважаемый господин судья, господа присяжные! Перед вами – жертва клеветы! Миллионы людей во всём мире сигарету очень любят. Если человек не хочет работать, то его все ругают, а если у него перекур, то к нему нет претензий. Правда, таких перекурщиков сейчас в первую очередь могут уволить. Ничего, наше государство богатое, их итак прокормит. Многие говорят, что, когда пробуешь начать курить, то часто бывает головокружение, тошнота – но человек втягивается, и его не оторвёшь от сигареты ни днём, ни ночью. Некоторые курят, чтобы не полнеть, и это им хорошо удаётся, а жёлтые зубы, запах изо рта, сморщенная кожа – не беда: кому не нравится, тот пусть не смотрит, не подходит близко.

Курение успокаивает нервы, помогает сосредоточиться и лучше работать, а в холодное время года помогает согреться. Говорят, что курильщики болеют туберкулёзом, раком, бронхитом, страдают одышкой. Но и среди некурящих есть люди с такими заболеваниями. Значит, напрасно мою подзащитную считают виновницей всех болезней. А подросткам со слабой личностью помогает чувствовать себя сильным и, можно сказать, почти взрослым. И вообще, пусть человек решает сам: или подольше прожить или поменьше, но зато ни в чём себе не отказывать. Прошу снисхождения к моей подзащитной – Сигарете. Все её только ругают, а государство ещё и цены повышает. Уважаемый судья, пригласите свидетелей защиты.

**1свидетель (студент) –** Курильщик решает самые трудные задачи. В процесс курения повышается концентрация внимания. В момент затяжки происходит сужение сосудов и выброс в кровь адреналина, а эти процессы отвечают за активизацию мозговой деятельности. После курения любая самая трудная задача решается в 5минут.

**2 свидетель (студент) –** Современная жизнь сплошные стрессы. А курение помогает избавиться от стресса. Курение – 5 минутный перерыв на дороге жизни. Игра дыма на свету завораживает, кольца меняют форму, переливаются. Чувство эйфории. При попадании в организм никотин стимулирует выработку дофамина и серотанина – медиаторов хорошего настроения. Курильщики всегда в хорошем настроении.

**3 свидетель (студент) –** Каждый из Вас, в жизни испытывал чувство не решительности, душа в смятении и не хватает смелости сделать шаг перед дверью. А я даю себе установку перед дверью, покурю и войду. Я всегда решителен, у меня нет, не разрешимых проблем.

**4 свидетель (студент) –** Каждый из вас испытывал чувство дискомфорта в новой компании. А я нет, курильщиков везде много, и я не чувствую себя одиноким. Я всегда крут, уверен в себе.

**5 свидетель (студент)** **–** Курильщики меньше болеют. Табачный дым, попадая в организм, уничтожает все микробы.

**6 свидетель (студент) –** Если вы курите в квартире, то у вас не будет насекомых. Запах никотина всех распугает!

**7 свидетель (студент) –** Курильщицы всегда могут похвастаться хорошей фигурой. Утром чашка кофе и сигарета, потом перерыв и еще сигарета, о желании поесть можно, не вспоминать, целый день. Никотин, который содержится в табаке, воздействует на организм как мощный стимулятор и подавляет чувство голода, поэтому сигналы мозга о желании поесть вырабатываются с перебоями. Следовательно, никотин способствует снижению аппетита и защищает от ожирения.

**8 свидетель (студент) –** Все мы хотим дожить по глубокой старости в здравом уме и твёрдой памяти. Так вот 50% курящих людей не стакиваются с болезнью Альцгеймера (старческое слабоумие). Так как никотин, содержащийся в сигаретах, предупреждает, гибель клеток головного мозга. Курите и будете в трезвом уме и твёрдой памяти!

**Прокурор:**Позвольте возразить, Ваша Честь! И предоставить слово свидетелям обвинения.

**Судья:**Слово – свидетелям обвинения.

**1 свидетель (студент) –** Действительно, когда – то курить было модно. Считалось, что курящий мужчина выглядит мужественным, а курящая женщина – элегантной и независимой. В наше время во всех цивилизованных странах считается модным, если молодой человек выглядит спортивным, стройным и не курит. Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру и даже негативно повлиять на личную жизнь – так что всё больше и больше людей в мире отказываются от вредной привычки.

**2 свидетель (терапевт) –**  Под воздействием веществ, входящих в состав табачного дыма, постепенно разрушаются головной мозг, сердце, легкие, желудок. Вместе с дымом сигареты в организм поступает более 30 вредных веществ – никотин, угарный и углекислый газ, различные смолы. Наиболее опасен радиоактивный полоний 210, он накапливается в бронхах, почках и печени. Никотин – это яд, который вызывает еще и привыкание. Поэтому очень трудно бывает бросить курить.

Доказано, что все курильщики через 14 – 20 лет заболевают бронхитом. А в тканях легких и бронхах при курении накапливается смолы, которые не дают кислороду усваиваться. Если вскрыть грудную клетку курильщика, то нежно-розовые легкие будут иметь цвет сажи и разрушатся при первом же прикосновении, как сгоревшая бумага.

Курильщики не редко думают, что курение повышает работоспособность человека. Это не так. Курение снижает аппетит, поэтому курильщик может работать без приема пищи немного дольше, чем некурящий. Но табачные яды сужают кровеносные сосуды. Кровоснабжение головного мозга, мышц ухудшается – в результате снижается умственная работоспособность и физическая активность. Поэтому успеваемость у курящего студента падает, ослабевает внимание, а также снижается физическая активность.

Курение не делает человека стройным. Если человек, который много лет курил, решает бросить, он действительно может пополнеть. Но это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе здоровый аппетит, у него восстанавливается вкусовая чувствительность. Но если одновременно с отказом от курения повысить физическую активность и контролировать аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса. Курение портит аппетит и ведет к гастриту и язве желудка.

Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце. Сердце курильщика во время курения и после него начинает битья учащенно, повышается давление. Это приводит к истощению организма, курильщик стареет раньше некурящего. Ученые Германии установили, что одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

**3 свидетель (студент)** **–** Из закуривших подростков каждый четвертый умирает от заболеваний, связанных с курением. Рак легких, рак горла у курильщика возникает в 20 раз чаще, чем у не курящих. Особо опасно начинать курить раньше 20 лет. Доказано, что на детский организм никотин оказывает большее опасное влияние, чем на организм взрослого человека.

**4 свидетель (студент) –** Некоторые курильщики утверждают, что выкуренная ими сигарета помогает им успокоиться, снять нервное напряжение. Это большое заблуждение. После выкуренной сигареты человек временно испытывает расслабление, успокоение, но через некоторое время начинает возрастать чувство тревоги, раздражения. И чтобы избавиться от этого, человеку просто нужно выкурить еще одну сигарету, а потом еще и еще. Так человек привыкает к сигарете, считая ее «успокоительным» средством.

**5 свидетель (студент) –** Курение на морозе, к сожалению, это наблюдается часто, даже среди студентов нашего колледжа, приводит к еще одному заболеванию – кариесу зубов. Морозный воздух, чередуясь с горячим табачным дымом, приводит к порче зубной эмали, трещинам. Курильщика можно узнать по желтому цвету эмали с так называемым «налетом курильщика»

**Ведущий:** Послушайте народную притчу:

«Старик на рынке торгует табаком и приговаривает: Покупайте табак! Мой табак не простой, а с секретом. От него собака не укусит, вор в дом не залезет, стариком не станешь». Молодой человек подошел к продавцу и говорит:

– А почему собака не укусит?

– Потому что с палкой ходить будешь

–А почему вор в дом не залезет?

–Так всю ночь кашлять будешь

–А почему стариком не стану?

– Потому что до старости не доживешь.

**Судья: Секретарь озвучьте и выведите нам на экран все «за» и «против».**

|  |  |
| --- | --- |
| **«за»** | **«против»** |
| –из любопытства–чтобы казаться взрослее–за компанию–чтобы похудетьмодно–придание уверенности | –вызывает заболевания дыхательной системы, сердца, пищеварительной системы–снижает умственную рабоспособность, физическую активность– приводит к кариесу зубов– отнимает деньги– модно– запрещено законом |

 **Подведем итог:**

**Из любопытства, «просто так».** О чём это говорит? О том, что человек не очень хорошо понимает мотивы своего поведения, что уже само по себе странно.

**Чтобы казаться взрослее.** Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что на взрослых это не производит такого впечатления), хочу казаться независимым, самостоятельным, хочу, чтобы меня считали таким, потому что сам себя таким не считаю. И, согласитесь, ребёнок, пусть и курящий всё равно выглядит ребёнком.

**Чего только не сделаешь «за компанию».** Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из-за того, что некоторые люди не умеют отказать. А вдруг не так поймут!

**Чтобы похудеть.** Это одно из самых распространённых заблуждений. Курить для того, чтобы похудеть – это все равно, что привить себе какую-нибудь болезнь и «таять» от неё.

**Потому что модно.** Сразу нужно оговориться, что это модно, но не везде. В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем число курильщиков сокращается.

Итак,  Вы видите, что все вышеназванные причины оказались нереальными, придуманными.

**Секретарь:** Суд удаляется для вынесения приговора.

**Секретарь:** Итак, всем встать! Суд идет!

**Судья:** Прошу всем садиться.

«Тщательно рассмотрев материалы защиты, заслушав и обсудив все стороны, суд не нашел ни одного смягчающего обстоятельства в пользу курения табачных изделий.

Учитывая все выше отмеченное, суд постановил:

**1.Объявить врагом здоровья – сигарету.**

**2.Запретить курение на территории колледжа.**

**3.Предупредить всех взявших сигарету о том, что это вредная привычка и с сегодняшнего дня, выгоняем сигареты из общества»**

**Секретарь:** Прошу всех встать, суд заседание суда закрыто!

Список литературы:

1.Архангельский, В.Г. О Вреде курения. – М: Издательство «Государственное издательство медицинской литературы», 1952. –24с.

2.Карр, А. Легкий способ бросить курить. – М.: Издательство «Добрая книга», 2015. – 208с.: ил.

Электронный ресурсы:

Открытый урок 1сентября [Электронный ресурс]. Русина Т.В. Сценарий внеклассного мероприятия для учащихся 7-х классов «Суд над сигаретой». – 24.09.2019г, Режим доступа: https://urok.1sept.ru/статьи/312540/.