**Целевая аудитория** учащиеся 7-11 классов.

**Вид мероприятия** классный час

**Цель:** воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Помочь учащимся в осознании масштабов того вреда, которое курение оказывает на здоровье человека, способствовать отрицательному отношению к курению.

2. Развивать умение учащихся осуществлять самостоятельно поиск необходимой информации с использованием различных источников (справочных, научных и научно-популярных изданий, компьютерных баз данных, ресурсов Интернета).

3. Развивать способность критического восприятия информации, в частности на примере информации о пользе курения табака.

4. Способствовать развитию умения выступать перед аудиторией и взаимодействовать с другими участниками.

**Предварительная подготовка:**

1. Задание учащимся: подобрать материал о проблеме «Влияние курения табака на здоровье человека», высказывания великих, известных людей о курении табака.
2. Социологический опрос жителей посёлка об отношении к проблеме табакокурения (вопросы приводятся в приложении).
3. Анкетирование учащихся 5-11 классов, учителей, родителей (тексты анкет даны в приложении).
4. Конкурс рисунков, плакатов, листовок.
5. Разработка демонстрационных опытов, наглядно показывающих, что попадает в лёгкие курящих людей, например, опыт «Курящая кукла».

**Оформление:** помещение класса или актового зала делится на четыре зоны («зал судебных заседаний», «конференц-зал Института Биохимии и Физиологии Человека», «школьные коридоры», места для зрителей, гостей). Каждая зона оформляется в соответствии с назначением. На передней стене плакаты с высказываниями:

*«Вы глупы, если до сих пор не поняли, что курение – это смерть!»*

Йен Мандела

*«От курения тупеешь».*

И. Гёте.

*«После того, как я бросил курить, у меня не бывает мрачного настроения».*

А. П. Чехов

*«Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других».*

Н. А. Семашко

**Ход мероприятия.**

***Ведущий (репортёр):*** Здравствуйте, в эфире съёмочная группа Чердаклинской средней школы № 2. Наш репортаж посвящён проблеме «Влияние курения табака на здоровье человека».

В последние годы курение табака из явления превратилось в настоящую проблему. На словах все соглашаются, что курить вредно для здоровья, однако продолжают это делать. Дымят дома, на работе, на остановках, в лесу, на стадионах, в школьных туалетах. К этой ситуации подходит выражение «в собственном глазу бревна не видим…» - сокрушаемся о глобальном загрязнении атмосферы, о вредных производствах и коптящих трубах, а живём в среде, запачканной табачным дымом. Существует эта проблема и в школе № 2, однако ребята не хотят мириться со сложившейся ситуацией и предлагают свои способы борьбы за здоровый образ жизни.

Наш первый репортаж из школьного зала суда, где проходит процесс по делу Сигареты-убийцы.

***Секретарь суда:*** Встать, суд идёт!

***Судья:*** Слушается дело по обвинению Сигареты, в причинении вреда здоровью человека. Ввести обвиняемую! (Охрана вводит Сигарету). Слово предоставляется прокурору.

***Прокурор:*** Глубокоуважаемый господин судья. Сегодня мне выпала трудная, но благородная задача – открыто выступить против Сигареты, а вернее против её внутренней сущности полное и настоящее имя которой Nicotiana tabacum, а проще табак. Но прежде, чем я приведу факты обвинения, и мы выслушаем свидетелей, я должен хотя бы кратко рассказать об истории проникновения табака в европейскую цивилизацию и об отношении к нему.

Его родина – Южная Америка. В Европе он стал известен после возвращения из Америки участников второй экспедиции Колумба в 1496 году, которые привезли его семена. Первоначально табак выращивали в Испании в качестве декоративного растения. Посол Португалии в Париже Жан Нико настойчиво рекомендовал табак для лечения и предупреждения многих болезней, чем оставил о себе память в виде названия одного из вредных компонентов табака – никотина.

Несмотря на то, что табак быстро распространился в Европе, в более консервативной Англии он встретил негативное отношение властей. В XVI, а также XVII веках курение табака в Англии оказалось под строгим запретом. Уличённых в этом занятии водили по улицам с петлёй на шее, а наиболее злостных курильщиков казнили, и их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площадях для всеобщего обозрения.

Спустя нескольких десятилетий во Франции осознали вред неуёмного потребления табака. В 1680 году король Людовик XIII запретил свободную его продажу, разрешив получать его только в аптеках, по предписанию врача.

Начала выступать против табака и католическая церковь. В 1692 году в Сантьяго были живьём замурованы в стену пять монахов за то, что они курили сигары у дверей церкви, вместо того чтобы присутствовать на вечернем богослужении.

В Россию табак был завезён в XVI веке иностранными купцами и сразу же был встречен резко отрицательно и царской властью, и духовенством. Его считали признаком развращения нравов, средством, губительным для народного здоровья. В 1634 году после очередного пожара, возникшего по вине курильщиков, царь Михаил Романов издал указ: «На Москве и в городах о табаке заказ учинить крепкий и под смертной казнью, чтобы нигде табак у себя не держали и не пили и табаком не торговали. И за то тем людям чинить наказание большое без пощады под смертной казнью, а дворы их и животы имая продавати и деньги имати в государеву казну».

Однако, запрещение табака, к сожалению, было недолгим: во-первых, власти оказались бессильными противостоять его нашествию, во-вторых, они поняли, что из такого вредного занятия, как курение, можно извлечь немалую материальную пользу. Так, В 1697 году царь Пётр I специальным указом отменил запрет на употребление табака и одновременно ввёл налог в пользу казны от его продажи. А в 1763 году императрица Екатерина II издала высочайший манифест «О разведении, как в Малой России, так и в великороссийских областях насаждений разных чужестранных табаков». В конечном итоге табак сделался традиционной сельскохозяйственной культурой в ряде южных областей России, где он занимает одни из лучших земель, а табачные изделия прочно вошли в быт многих людей.

Сейчас в нашей стране курят около 40 миллионов человек, т. е. треть населения. Следовательно, можно говорить уже об эпидемии курения, всё чаще курят женщины и дети и это не смотря на то, что в середине января 2002 года вступил в силу Закон об ограничении курения табака. За год в России выкуривается 700 миллионов штук сигарет, это 240 пачек на душу населения, включая младенцев. Более 80% приобретают эту привычку в молодом возрасте. Поэтому я считаю необходимым рассказать людям подробно всю правду о вреде курения табака.

Прошу пригласить и выслушать свидетелей обвинения.

***Врач кардиолог:*** В последние десятилетия всё большую озабоченность учёных и практических врачей вызывает то пагубное влияние, которое оказывают компоненты табачного дыма на организм человека и, прежде всего на сердечно-сосудистую систему. Поражение сердца и сосудов у людей, много и систематически курящих, как правило, является следствием нарушения нервной и гуморальной регуляции сердечно-сосудистой системы. Многочисленные эксперименты показали: после выкуренной сигареты (папиросы) резко увеличивается по сравнению с нормой количество циркулирующих в крови кортикостероидов, а также адреналина и норадреналина. Эти биологически активные вещества побуждают сердечную мышцу работать в более учащённом ритме: увеличивается минутный объём сердца, повышается артериальное давление, возрастает скорость сокращений миокарда.

Подсчитано, что сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего. Постоянная излишняя нагрузка ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы. Положение усугубляется ещё и тем, что миокард не получает того количества кислорода, которое ему необходимо при такой интенсивной работе. Ведь у курильщика коронарные сосуды сужены и, следовательно, приток крови по ним весьма затруднён. К тому же кровь, циркулирующая в организме курильщика, бедна кислородом, так как почти 10% гемоглобина выключены из дыхательного процесса: они вынуждены нести на себе «мёртвый груз» - молекулы угарного газа.

Всё это способствует раннему развитию ишемической болезни сердца, стенокардии у курящих людей. И вполне обоснованно среди факторов риска инфаркта миокарда специалисты называют курение. Это подтверждает и статистика: инфаркты в сравнительно молодом возрасте – 40-50 лет – бывают исключительно у курильщиков.

У любителей табака гораздо тяжелее, чем у некурящих, протекает гипертоническая болезнь. Она более часто осложняется гипертоническими кризами, нарушением мозгового кровообращения – инсультом.

Курение является одной из основных причин развития такого тяжёлого заболевания, при котором поражается сосудистая система ног, иногда вплоть до полного закрытия просвета сосудов и возникновения гангрены. У людей, не отравляющих себя табаком, это заболевание встречается крайне редко. Сравните: в 14 % случаев у курящих и в 0,3 % у некурящих.

***Лёгочный хирург:*** Органы дыхания первыми принимают на себя табачную атаку и страдают они наиболее часто. Проходя через дыхательные пути, дым вызывает раздражение, воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи, бронхов, а также лёгочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит, сопровождающийся изнуряющим кашлем – удел почти всех курильщиков.

Курение оказывает особенно неблагоприятное влияние на органы дыхания молодых людей, так как лёгкие их полностью ещё не сформированы. Известно, что у курящих подростков объём грудной клетки и развитие лёгких примерно на 25 % отстают от этих показателей у некурящих. Средняя масса тела у курящих оказалась на 1кг меньше, вентиляция лёгких на 10 % ниже, усвоение кислорода было меньше нормы на 10-12 %, за одно сокращение сердца к тканям поступало примерно на 20 % кислорода меньше, чем у некурящих подростков. И всё это было выявлено у начинающих курильщиков при стаже курения всего 1-2 года.

Особенно грозным осложнением курения является рак. Считается, что курящие заболевают раком лёгких примерно в 30 раз чаще, чем некурящие, причём у мужчин это встречается в 8 раз чаще, чем у женщин.

В 6-10 раз чаще у курящих бывает рак гортани, в 2-6 раз чаще – рак пищевода.

Я лёгочный хирург, и мне приходится держать в руках лёгкие курильщиков и некурящих. У тех, кто не курит, лёгкие, даже больные, обычно розовые, чистые. У курильщиков они, как правило, чёрные, непрочные и напоминают ветхую тряпку, которой протирали закопченный котелок.

***Врач гастроэнтеролог:*** Табачный дым поражает органы пищеварения. Никотин, анилин и различные кислоты, которые выделяются при горении табака, раздражают слюнные железы, что приводит к выделению слюны. Часть её проглатывается вместе с вредными веществами. Попадая в желудок, они начинают активно атаковать его стенки. Это приводит к выделению соляной кислоты. В результате желудок начинает переваривать сам себя.

Во-вторых, хроническое отравление никотином отражается на вегетативной нервной системе, она теряет способность эффективно управлять деятельностью желудочно-кишечного тракта. А это приводит к нарушению его двигательной активности и возникновению спазмов. Несколько сигарет натощак могут вызвать даже кишечную непроходимость. У человека, который курит много и в течение длительного времени, сосуды желудка находятся в состоянии постоянного спазма. В результате ткани желудка плохо снабжаются кислородом и питательными веществами, нарушается секреция желудочного сока. И в итоге – гастрит или язвенная болезнь.

Научные исследования и клинические наблюдения неоспоримо свидетельствуют: многолетнее курение способствует возникновению язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В одной из клиник было проведено обследование, которое показало, что у 69 % человек с язвенной болезнью развитие заболевания имело прямую связь с курением. Из числа оперированных больных в этой клинике по поводу такого опасного осложнения язвенной болезни, как прободение язвы, около 90 % составляли заядлые курильщики. У тех, кто курит постоянно и много, очень велик шанс, получить рак желудка. Россия занимает второе место в мире после Японии по распространённости этого заболевания.

***Врач гинеколог:*** «Табачная эпидемия» охватила прекрасную половину человечества, и появилась ещё одна мишень табака – развивающийся плод. У женщин, куривших до наступления беременности и, особенно во время неё, часто наблюдаются ранние и поздние токсикозы, выкидыши, преждевременные роды. У них выше процент мёртворождённых детей и чаще патологии при родах.

Крохотный «пассивный курильщик» испытывает действие никотина ещё в чреве матери. Экспериментом установлено: стоит беременной закурить, как через несколько минут никотин поступает через плаценту в сердце и мозг ещё не родившегося ребёнка. Это происходит, даже если женщина курит в другой комнате, коридоре или на лестничной площадке – даже крохотной доли дыма, проникшей в комнату, где находится ребёнок, будет достаточно, чтобы у него неожиданно повысилась температура. Новорождённый, мать которого курила во время беременности, бледен, нередко имеет желтушный вид, причём оттенок этого жёлтого цвета отличается от обычной желтухи новорождённых. Такие дети более беспокойны, хуже развиваются. Наконец, замечено, что у детей курящих женщин чаще бывает эпилепсия, водянка мозга, задержка физического развития.

Курение в период кормления грудью снижает качество молока и уменьшает его количество. Никотин и другие вредные вещества попадают в молоко и могут вызвать у ребёнка расстройства пищеварения, а иногда и тяжёлое отравление. У детей курящих женщин чаще развивается малокровие.

Женщина тяжело страдает от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, говорящие о том, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате.

У курящих матерей 100 % детей курят. Такие матери программируют своих детей на мучения.

Не так давно стало известно, что существует связь курения и рака молочной железы. На примере исследования 116 женщин было установлено, что курение увеличивает риск появления этого заболевания на 30 %.

***Ведущий:*** Потрясающая информация! Однако мы прерываем наш репортаж из зала суда и отправляемся в Институт биохимии и физиологии человека, где проходит симпозиум по данной проблеме. Нам удалось уговорить некоторых участников этого серьёзного мероприятия ответить на интересующие нас вопросы.

Что же нового появилось в вопросе курения табака?

***Доктор химических наук:*** Табачный дым является, пожалуй, одной из самых сложных и наиболее активно изучаемых смесей в мире. Сложный состав сигаретного дыма создаёт одну из трудностей, с которыми  сталкиваются исследователи при попытке установить, какие именно компоненты табачного дыма оказывают воздействие на здоровье курильщика и вызывают те или иные заболевания.

Где-то 20 лет назад говорили о том, что в табачном дыме содержится около 500 различных химических веществ, среди них пальму первенства отдавали никотину как наиболее вредному. Сейчас обнаружено около 4000 веществ. Из них 186 находятся в количествах, выше допустимых. Суммарное количество токсичных веществ в 384 тысячи раз превышает ПДК (предельно допустимые концентрации). 40 веществ вызывают рак.

Посмотрите на полный перечень химических компонентов табачного дыма. (Демонстрирует плакат «Полный химический состав табачного дыма».) (См. приложение).

***Ведущий:*** Ого! Впечатляет! А что с химической точки зрения происходит, когда дымит сигарета?

***Доктор химических наук:*** Следует отметить, что ни один процесс горения не происходит в таких неблагоприятных условиях, как окисление табачных листьев. Температура горения табака довольно низкая (700-800°С). В слабом притоке кислорода при такой температуре происходит тление, возгонка, пиролиз. Все эти процессы сопровождаются образованием множества ядовитых веществ, в том числе канцерогенных и радиоактивных. Из каждых 100 г табака при горении выделяется 5-7 г табачного дёгтя, в состав которого входят бензпирен, бензантрацен и другие канцерогены. Подсчитано, что в организм человека, который выкуривает одну пачку сигарет в день, за год попадает 700-800 г дёгтя.

Из радиоактивных элементов наибольшую опасность представляет полоний-210. Этот элемент жадно поглощается табачными листьями из воздуха, а при их высушивании концентрация его в табаке значительно увеличивается. Попадая с табачным дымом в организм человека, радиоактивный полоний накапливается, прежде всего, в бронхах и лёгких, а также в почках и печени. Период полураспада полония достаточно велик, и поэтому в организме заядлого курильщика он накапливается в количествах, значительно превышающих допустимые нормы. Человек, выкуривающих пачку сигарет в день, получает за год дозу облучения 500 рентген.

Кроме перечисленных веществ, при сгорании табака выделяется угарный газ, который связывает гемоглобин крови, в результате нарушаются процессы тканевого дыхания. Установлено, что, выкуривая всё ту же пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 мл угарного газа, поэтому все органы курильщика сидят на голодном кислородном пайке.

И это ещё не всё. В продуктах горения табака обнаружены также такие ядовитые вещества как синильная кислота, диоксид азота, аммиак и др., о чём было уже сказано выше.

***Ведущий:*** Да…, мне кажется, курящие люди, вряд ли знают о таком страшном составе табачного дыма. Ведь очень многие из них говорят о способности табака «утешать», даже некоторые психологи и психиатры определяют табак, как средство против стресса, лекарство от тревоги или даже как средство, помогающее бежать от грозной действительности. И не об этом ли говорил старинный поэт: «Что есть мир? Дым! Пуская дым, забудь о мире…». Есть ли доля истины в этих словах?

***Нейрофизиолог, доктор медицинских наук:*** Влияние никотина на центры мозга было расшифровано давно, почти 120 лет назад путём достаточно варварских опытов.

На поверхности обнажённого мозга собаки отыскивали двигательные зоны – участки, раздражение которых вызывает сокращение конечностей. Выяснилось, что после обработки этих участков раствором никотина двигательная реакция в ответ на раздражение током усиливается. Но затем, при повторных экспериментах с новыми порциями никотина возбудимость двигательных центров быстро снижалась.

В другой серии исследований изучали поведение крыс, которых поили водой с примесью никотина или содержали в помещении с высокой концентрацией табачного дыма. Крысам давали задание: найти дорогу к кормушке в лабиринте или что-нибудь в этом роде. Первые 10-20 минут животные превосходно справлялись с заданием – лучше даже, чем без никотина. А потом начинались ошибки, бестолковая суета, крысы быстро утомлялись и вообще отказывались что-либо делать.

Подробный анализ всех данных (с применением электроэнцефалографии) позволил, в конце концов, заключить, что малые дозы снадобья, в самом деле, подхлёстывают физическую и умственную активность животных, после чего наступает обратный эффект – депрессия; более же массивные дозы никотина с самого начала действуют угнетающе.

Какой же из этого следует сделать вывод, о чём говорят опыты? О двухфазном действии: повышенная возбудимость нервных клеток сменяется их угнетением. Схема хорошо знакомая нейрофизиологам. Она характерна для многих нервных ядов.

***Ведущий:*** Получается, что никотин – это нервный яд?

***Нейрофизиолог:*** Получается, что так!

***Научный сотрудник Института биологии южных морей:*** Я хочу вмешаться в ваш разговор. В нашем институте проводится исследование о фильтрационной способности двустворчатых моллюсков. Объектом исследования являются мидии. В процессе самоочищения моря мидии играют очень важную роль. Одна мидия за свою жизнь прокачивает через себя более 200 тысяч литров воды и освобождает её от различных взвешенных частиц.

Во время испытания прибора для измерения скорости фильтрации воды мидиями, проводимого в лаборатории, неожиданно выяснили, как негативно мидии относятся к курению. Если в лаборатории находился хотя бы один курящий, мидия резко снижала средний уровень фильтрации. Если же курящих прибавлялось до 2-3 человек, моллюск прерывал эксперимент в одностороннем порядке – смыкал створки раковины, защищаясь от неблагоприятных условий среды.

Предположили, что табачный дым попадает в воду через микропроцессор, который подаёт кислород в аквариум. Для проверки этой гипотезы стали с помощью специального приспособления подавать табачный дым в аэратор. Ответная реакция мидии на одну выкуренную сигарету такова: через 10 минут скорость фильтрации резко снижалась, через 15 минут фильтрация воды прекращалась полностью.

***Ведущий:*** Очень интересная информация! Хорошо бы на пачках сигарет к фразе «Курение опасно для вашего здоровья» добавить слова: «…и отрицательно сказывается на процессах самоочищения моря». Может, хоть на пляжах, станут меньше курить.

Меня интересует ещё вот какой вопрос: «Можно ли бросить курить, если курил много лет?» Иногда приходится слышать: «Вон, дядя Вася курил 20 лет, а захотел бросить и бросил». Возможно ли такое?

***Нарколог:*** Путаница во взглядах на курение возникает из-за того, что оно изначально существует в двух различных клинических разновидностях: в виде привычки к курению и в виде табачной зависимости. Внешние атрибуты одинаковы в обоих случаях. Это систематичность курения, постепенный рост числа выкуриваемых в день сигарет, ощущение приятности запаха табачного дыма и т.п.

Но вот таким двум курильщикам (одному – с привычкой к курению, а другому с табачной зависимостью) разъяснили вред от курения и посоветовали бросить курить. Оба согласились. И тут начинаются разительные отличия. Первый безболезненно и самостоятельно полностью прекращает курение, не прибегая к медицинской помощи, и даже забывает о том, что когда-то курил, а другой, с табачной зависимостью, ничего не может с собой поделать. Причина в том, что у него возникает патологическое, болезненное влечение к курению. У таких людей курение табака оставляет глубокий след в механизмах памяти, мышления, настроения, в обменных процессах, идущих в организме. У курящих с привычкой таких особенностей не формируется.

***Ведущий:*** Каково же соотношение между этими двумя группами людей?

***Нарколог:*** К сожалению, оно таково, что врачам надолго хватит работы. Из 100 систематически курящих только у 7 – привычка, а остальные 93 практически не в состоянии самостоятельно бросить курить.

***Ведущий:*** Да…, неутешительно. Получается, что до той поры, пока с курением будет покончено, уплывёт немало табачного дыма. Поэтому надо прямо сейчас уменьшить, насколько это возможно, зло, исходящее от табака. Делается ли что-нибудь в этом направлении?

***Начальник управления табачной промышленностью:*** Кое-что делается. Сейчас увеличивается производство сигарет с фильтром, идёт работа по улучшению качества фильтра, увеличена его длина с 15 мм до 18 мм, который задерживает примерно 30 % никотина и смол.

Идёт работа по созданию искусственного табака.

Неплохой результат даёт активированный уголь в фильтре. О такие сигареты очень дорого обходятся. Наши технологи работают над созданием особой пористой бумаги, которая увеличивает подачу воздуха для разбавления дыма. Производится так называемый восстановленный табак, из которого частично выведены вредные компоненты. Такой табак менее вреден, но при его изготовлении теряется часть ароматических веществ. Поэтому его не используют самостоятельно, а добавляют к сигаретному табаку. Не кардинальное решение вопроса, но всё-таки не без пользы.

***Врач хирург, доктор медицинских наук:*** К сожалению, некоторые взгляды с моей точки зрения глубоко неверны. В частности, мнение о пользе фильтра и сигарет с малым количеством никотина. Ведь если курильщик не получит своей дозы никотина, он станет курить больше сигарет, чтобы компенсировать недостачу и лёгкие получат добавочную нагрузку. Кроме этого дым от сигарет с фильтром проходит в лёгкие глубже.

***Ведущий:*** Какое же решение является кардинальным? Вопрос, видимо, остаётся открытым, и каждый должен делать выбор сам.

Однако мы возвращаемся в зал суда.

***Судья:*** Слово предоставляется защите.

***Сторонники защиты исполняют попурри из песен:***

«Заправлены в планшеты космические карты,

И штурман уточняет в последний раз маршрут.

Давайте-ка, ребята, закурим перед стартом,

У нас ещё в запасе четырнадцать минут».

«…Вспомню я пехоту и родную роту,

И тебя за то, что ты дал мне закурить.

Давай закурим товарищ по одной,

Давай закурим товарищ мой».

«Закурю-ка что-ли папиросу я,

Никогда я раньше не курил.

Полюбил я девушку хорошую,

Да напрасно, видно, полюбил»

«…Но если есть в кармане пачка сигарет,

Значит всё не так уж плохо на сегодняшний день…»

***Судья:*** (стучит молотком по столу)

У защиты есть более веские аргументы в пользу Сигареты?

***Адвокат:*** Глубокоуважаемый господин судья, господа судьи! Перед вами жертва клеветы! Миллионы людей в мире Сигарету очень любят. Не успевает курильщик проснуться, а уже начинает кашлять, и рука сама тянется за Сигаретой. Очень немногие решаются с ней расстаться. Люди предпочитают курить, даже если перенесли инфаркт миокарда и продолжение курения грозит остановить работу сердца.

Это миф, что из-за сигареты происходят частые пожары, но даже если и так – домов и лесов на наш век хватит.

Многие девушки курят, чтобы не полнеть, им это хорошо удаётся, а жёлтые зубы, запах изо рта, сморщенная кожа – не беда, кому не нравится, тот пусть не смотрит и не подходит близко. Курят многие спортсмены. Правда, их успехи обычно из-за этого недолговечны, но зато они себе ни в чём не отказывают.

Если мальчишка слаб, с сигаретой он чувствует себя увереннее и взрослее. Не важно, что это лишь иллюзия. Если человек не хочет работать, он может устроить себе перекур. Правда, сейчас таких «перекурщиков» в первую очередь могут уволить. Ничего, кто-нибудь их прокормит.

А теперь прошу пригласить свидетелей защиты.

***Первый свидетель:*** Мне, курильщику, ведомы многие радости. Выкуренная после сытой трапезы сигарета погружает как в мягкую перину, в состояние вялого благодушия – и как будто даже улучшает пищеварение. Большинство моих друзей любителей покурить говорят об особом удовольствии, которое доставляет благоухание табачного дыма. А разве плохо, когда человек испытывает удовольствие?

Курение сближает людей. Вы только представьте: в сумерках тлеющий кончик сигареты, слабый свет на лицах создают особую интимность, таинственность, напоминают сидение у костра. Курение облегчает взаимопонимание, смягчает конфликты, делает людей терпимее, снисходительнее друг к другу.

***Второй свидетель:*** Я выступаю в защиту Сигареты, потому что очень многие люди курят. По мнению экспертов, Россия стала одной из самых курящих стран в мире.

Известно, что курили многие великие люди. Курил Шерлок Холмс и особенно много, когда ему надо было решить очередной детективный ребус. Робинзон Крузо, заболев, подумал о боге и табаке. Он жевал табак, настаивал его на роме и втягивал дым табачных листьев, горящих на жаровне. Курили Эйнштейн, Есенин, Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, влияние идей которого на западную цивилизацию ХХ века оказало мощное воздействие, был заядлым курильщиком.

Известны болезни, при которых курение помогает, или, иными словами, те, кто курит, заболевают этими болезнями реже, а если и заболевают, то в более позднем возрасте. Это паркинсонизм и болезнь Альцгеймера. При болезни Альцгеймера поражается кора головного мозга и наступает слабоумие. Она передаётся по наследству, но у тех, кто курит, проявляется позже и реже – в семи случаях из десяти. Причина – в никотине.

***Судья:*** У защиты есть ещё свидетели?

***Адвокат:*** Нет, Ваша честь.

***Судья:*** Есть вопросы у обвинения?

***Прокурор:*** Хотелось бы уточнить. Курение знаменитых и великих людей ещё не доказывает, что от этого не страдало их мышление. Наоборот, недавно доказано, что пагубная привычка одурманивать себя клубами табачного дыма снижает интеллектуальный потенциал. Такой вывод сделали учёные Лондонского института социометрии, которые обследовали 650 человек в возрасте старше 64 лет. Исследователи полагают, что причина ухудшения интеллектуальных способностей кроется в отложениях кальция в сосудах, которые «забиты» у курильщиков куда сильнее, чем у некурящих. Отложения мешают кровообращению и обогащению мозга кислородом.

И ещё, известно какую радость испытывает курящий, если ему удаётся наконец избавиться от своего пристрастия, и насколько он полон надежд, бросая курить. Вот что написал об этом В. В. Маяковский:

Граждане,

у меня

огромная радость.

Разулыбьте

сочувственные лица.

Мне обязательно

поделиться надо,

Стихами

хотя бы поделиться.

Сообщаю:

граждане,

Я сегодня

бросил курить.

***Судья:*** Суд удаляется в совещательную комнату для вынесения приговора.

***Ведущий:*** А мы пока пройдёмся по школьным коридорам, узнаем, как ребята относятся к проблеме курения.

***Учащиеся*** рассказывают о том, как проходит в школе «День некурильщика», о результатах анкетирования, об итогах конкурса рисунков, о том, как прошло обсуждение «Письма курящей девушке» (см. Приложение), читают стихи:

**Дым**

Когда я синий дым курю,

Вдыхая глубоко, -

Я чувствую, как я горю,

Мне это нелегко.

Я чувствую, как жжёт в груди,

Как горько всё во рту,

И кашель рвётся из груди,

Сгоняя мокроту.

И в синем пламени горят

Мои дела, мечты.

Они, сгорая, говорят:

«О, что же сделал ты?!»

Вы спросите: «Зачем курю,

Коль неприятно мне?»

«Но курят все, и я курю,

Сгорая, как в огне».

Привычка свыше нам дана –

Сказал давно поэт –

Замена счастию она,

Коль выше счастья нет!

Эти строки принадлежат Николаю Константиновичу Волкову – тренеру по классической борьбе. Написав это стихотворение, он бросил курить.

А великий Александр Сергеевич Пушкин в 1814 году написал:

**Красавице, которая нюхала табак** (приводится отрывок стихотворения)

Возможно ль? Вместо роз,

Амуром насажденных,

Тюльпанов, гордо наклоненных,

Душистых ландышей, ясминов 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!

Эдуард Свирский, врач: **«Табак стоит гораздо дороже, чем вы думаете»**

Тоскует сердце, мозг, сосуды, почки.  
Слабеют легкие, от дыма почернев.  
Мы кашляем весь день и даже ночью.  
Страдает печень, яд не одолев.   
Остановитесь, люди, жизнь прекрасна.  
Но с дымом счастье улетает прочь,-  
Не сразу. Постепенно и ужасно,  
И лучший врач не сможет вам помочь.  
Друзья и господа, курить бросайте смело.  
Не постепенно, сразу, навсегда.  
Чтоб голова была здорова, не болела.  
Чтоб сердце не болело никогда.

***Учащиеся*** демонстрируют опыт «Курящая кукла» (см. ниже описание опыта).

***Ведущий:*** Мы снова в зале суда, где оглашается приговор.

***Судья:*** Заслушав мнение обвинения и защиты, суд постановляет: в виду того, что курение табака

1. наносит серьёзный вред здоровью курящего человека;
2. ухудшает здоровье людей, вдыхающих табак при пассивном курении;
3. обрекает на болезни ещё не родившихся детей;
4. приносит материальный и моральный ущерб семье;
5. причиняет большой ущерб обществу: ведёт к преждевременной смерти, временной и постоянной потере трудоспособности граждан;
6. уменьшает сельскохозяйственные угодья, является причиной пожаров в лесу, в сельских и городских строениях

признать Сигарету виновной и приговорить её к изгнанию из общества.

Сигарету выводят из зала.

***Ведущий:*** Да, суровое, но заслуженное наказание. Мы заканчиваем наш репортаж. Благодарим всех за внимание и просим не забывать о том, что привычка курить – это опасный враг, искусно притворяющийся другом. Человек, поверивший такому другу, расплачивается очень дорого – своим здоровьем.

Всем зрителям, гостям вручаются листовки с информацией о вреде курения табака (см. приложение).

Мероприятие заканчивается исполнением песни:

1.   
 Колумб Америку открыл.   
 Великий был моряк,   
 Но заодно он научил   
 Весь мир курить табак.   
 От трубки мира у костра,   
 Раскуренной с вождем,   
 Привычка вредная пошла   
 В масштабе мировом.

Припев:   
Минздрав предупреждает:   
Куренье - это яд!   
А Колумб, А Колумб   
Ни в чем не виноват!

2.   
Колумб, который Христофор,   
Не ведал, что творил.  
Не мало утекло с тех пор  
В дым сизый наших сил.

Нам слаще аромата роз  
Табачный перегар.  
А в дыме том: инфаркт, склероз.   
Рак легких и катар.

Припев....................

3.   
Я лично бросил, не курю.  
Я бодр и полон сил.  
Родной Минздрав благодарю,  
Что он предупредил.  
Курильщик, извини меня  
За грустный каламбур:  
Куренью, с нынешнего дня  
Объявим перекур!!

***Приложение 1***

**Описание опыта «Курящая кукла»:**

Для изготовления пособия «Курящая кукла» необходимо иметь: 1) детскую куклу ; 2) резиновую грушу; 3) кусок ваты; 4) одноразовую систему для внутривенного вливания растворов; 5) сигарету с фильтром.

Поместить небольшой кусок ваты в утолщение трубки системы. Протянуть трубку через отверстие в туловище и вывести в отверстие рта куклы. Этот конец трубки надеть на сигарету (можно использовать мундштук). На противоположный конец трубки надеть резиновую грушу и сжимая её заставить куклу выкурить сигарету полностью. После этого вынуть вату из трубки, развернуть и показать присутствующим. Обязательно подойти к каждому, обратить внимание на изменение цвета ваты, на её влажность, дать понюхать (всё это попадает в лёгкие после выкуривания одной сигареты!).

Использование куклы, а не просто трубки, усиливает эмоциональное восприятие. Образ куклы переносится многими на себя. По словам участников, как будто бы заглядываешь внутрь своего тела и чувствуешь, что происходит там, когда приходиться вдыхать дым.

*Примечание:* обратив внимание на результат выкуривания одной сигареты, можно использовать вторую сигарету для усиления эффекта.

Чтобы не заставлять дышать дымом присутствующих, большую часть выкуривания осуществите вне помещения или, если позволяет время года, у открытого окна.

## *Приложение 2*

## Полный химический состав табачного дыма

Acetanisole, Acetic Acid, Acetoin, Acetophenone, 6-Acetoxydihydrotheaspirane, 2-Acetyl-3- Ethylpyrazine, 2-Acetyl-5-Methylfuran, Acetylpyrazine, 2-Acetylpyridine, 3-Acetylpyridine, 2-Acetylthiazole, Aconitic Acid, dl-Alanine, Alfalfa Extract, Allspice Extract, Oleoresin, And Oil, Allyl Hexanoate, Allyl Ionone, Almond Bitter Oil, Ambergris Tincture, Ammonia, Ammonium Bicarbonate, Ammonium Hydroxide, Ammonium Phosphate Dibasic, Ammonium Sulfide, Amyl Alcohol, Amyl Butyrate, Amyl Formate, Amyl Octanoate, alpha-Amylcinnamaldehyde, Amyris Oil, trans-Anethole, Angelica Root Extract, Oil and Seed Oil, Anise, Anise Star, Extract and Oils, Anisyl Acetate, Anisyl Alcohol, Anisyl Formate, Anisyl Phenylacetate, Apple Juice Concentrate, Extract, and Skins, Apricot Extract and Juice Concentrate, 1-Arginine, Asafetida Fluid Extract And Oil, Ascorbic Acid, 1-Asparagine Monohydrate, 1-Aspartic Acid, Balsam Peru and Oil, Basil Oil, Bay Leaf, Oil and Sweet Oil, Beeswax White, Beet Juice Concentrate, Benzaldehyde,Benzaldehyde Glyceryl Acetal, Benzoic Acid, Benzoin, Benzoin Resin, Benzophenone, Benzyl Alcohol, Benzyl Benzoate, Benzyl Butyrate, Benzyl Cinnamate, Benzyl Propionate, Benzyl Salicylate, Bergamot Oil, Bisabolene, Black Currant Buds Absolute, Borneol, Bornyl Acetate, Buchu Leaf Oil, 1,3-Butanediol, 2,3-Butanedione, 1-Butanol, 2-Butanone, 4(2-Butenylidene)-3,5,5-Trimethyl-2-Cyclohexen-1-One, Butter, Butter Esters, and Butter Oil, Butyl Acetate, Butyl Butyrate, Butyl Butyryl Lactate, Butyl Isovalerate, Butyl Phenylacetate, Butyl Undecylenate, 3-Butylidenephthalide, Butyric Acid, Cadinene, Caffeine, Calcium Carbonate, Camphene, Cananga Oil, Capsicum Oleoresin, Caramel Color, Caraway Oil, Carbon Dioxide, Cardamom Oleoresin, Extract, Seed Oil, and Powder, Carob Bean and Extract, beta-Carotene, Carrot Oil, Carvacrol, 4-Carvomenthenol, 1-Carvone, beta-Caryophyllene, beta-Caryophyllene Oxide, Cascarilla Oil and Bark Extract, Cassia Bark Oil, Cassie Absolute and Oil, Castoreum Extract,Tincture and Absolute,Cedar Leaf Oil, Cedarwood Oil Terpenes and Virginiana, Cedrol, Celery Seed Extract, Solid, Oil, And Oleoresin, Cellulose Fiber, Chamomile Flower Oil And Extract, Chicory Extract, Chocolate, Cinnamaldehyde, Cinnamic Acid, Cinnamon Leaf Oil, Bark Oil, and Extract, Cinnamyl Acetate, Cinnamyl Alcohol, Cinnamyl Cinnamate, Cinnamyl Isovalerate, Cinnamyl Propionate, Citral, Citric Acid, Citronella Oil, dl-Citronellol, Citronellyl Butyrate, Citronellyl Isobutyrate, Civet Absolute, Clary Oil, Clover Tops, Red Solid Extract, Cocoa, Cocoa Shells, Extract, Distillate And Powder, Coconut Oil, Coffee, Cognac White and Green Oil, Copaiba Oil, Coriander Extract and Oil, Corn Oil, Corn Silk, Costus Root Oil, Cubeb Oil, Cuminaldehyde, para-Cymene, 1-Cysteine, Dandelion Root Solid Extract, Davana Oil, 2-trans, 4-trans-Decadienal, delta-Decalactone, gamma-Decalactone, Decanal, Decanoic Acid, 1-Decanol, 2-Decenal, Dehydromenthofurolactone, Diethyl Malonate, Diethyl Sebacate, 2,3-Diethylpyrazine,Dihydro Anethole, 5,7-Dihydro-2-Methylthieno(3,4-D) Pyrimidine, Dill Seed Oil and Extract, meta-Dimethoxybenzene, para-Dimethoxybenzene, 2,6-Dimethoxyphenol, Dimethyl Succinate, 3,4-Dimethyl-1,2-Cyclopentanedione, 3,5- Dimethyl-1,2-Cyclopentanedione, 3,7-Dimethyl-1,3,6-Octatriene, 4,5-Dimethyl-3-Hydroxy-2,5-Dihydrofuran-2-One, 6,10-Dimethyl-5,9-Undecadien-2-One, 3,7-Dimethyl-6-Octenoic Acid, 2,4-Dimethylacetophenone, alpha,para-Dimethylbenzyl Alcohol, alpha,alpha-Dimethylphenethyl Acetate, alpha, alpha Dimethylphenethyl Butyrate, 2,3-Dimethylpyrazine,2,5-Dimethylpyrazine, 2,6-Dimethylpyrazine, Dimethyltetrahydrobenzofuranone, delta-Dodecalactone, gamma-Dodecalactone, para-Ethoxybenzaldehyde, Ethyl 10-Undecenoate, Ethyl 2-Methylbutyrate, Ethyl Acetate, Ethyl Acetoacetate, Ethyl Alcohol, Ethyl Benzoate, Ethyl Butyrate, Ethyl Cinnamate, Ethyl Decanoate, Ethyl Fenchol, Ethyl Furoate, Ethyl Heptanoate, Ethyl Hexanoate, Ethyl Isovalerate, Ethyl Lactate, Ethyl Laurate, Ethyl Levulinate, Ethyl Maltol,Ethyl Methyl Phenylglycidate, Ethyl Myristate, Ethyl Nonanoate, Ethyl Octadecanoate, Ethyl Octanoate, Ethyl Oleate, Ethyl Palmitate, Ethyl Phenylacetate, Ethyl Propionate, Ethyl Salicylate, Ethyl trans-2-Butenoate, Ethyl Valerate, Ethyl Vanillin, 2-Ethyl (or Methyl)-(3,5 and 6)-Methoxypyrazine, 2-Ethyl-1-Hexanol, 3-Ethyl -2 -Hydroxy-2-Cyclopenten-1-One, 2-Ethyl-3, (5 or 6)-Dimethylpyrazine, 5-Ethyl-3-Hydroxy-4-Methyl-2(5H)-Furanone, 2-Ethyl-3-Methylpyrazine, 4-Ethylbenzaldehyde, 4-Ethylguaiacol, para-Ethylphenol, 3-Ethylpyridine, Eucalyptol, Farnesol, D-Fenchone, Fennel Sweet Oil, Fenugreek, Extract, Resin, and Absolute, Fig Juice Concentrate, Food Starch Modified, Furfuryl Mercaptan, 4-(2-Furyl)-3-Buten-2-One, Galbanum Oil, Genet Absolute, Gentian Root Extract, Geraniol, Geranium Rose Oil, Geranyl Acetate, Geranyl Butyrate, Geranyl Formate, Geranyl Isovalerate, Geranyl Phenylacetate, Ginger Oil and Oleoresin, 1-Glutamic Acid, 1-Glutamine, Glycerol, Glycyrrhizin Ammoniated, Grape Juice Concentrate,Guaiac Wood Oil, Guaiacol, Guar Gum, 2,4-Heptadienal, gamma-Heptalactone, Heptanoic Acid, 2-Heptanone, 3-Hepten-2-One, 2-Hepten-4-One, 4-Heptenal, trans -2-Heptenal, Heptyl Acetate, omega-6-Hexadecenlactone, gamma-Hexalactone, Hexanal, Hexanoic Acid, 2-Hexen-1-Ol, 3-Hexen-1-Ol, cis-3-Hexen-1-Yl Acetate, 2-Hexenal, 3-Hexenoic Acid, trans-2-Hexenoic Acid,cis-3-Hexenyl Formate, Hexyl 2-Methylbutyrate, Hexyl Acetate, Hexyl Alcohol, Hexyl Phenylacetate, 1-Histidine, Honey, Hops Oil, Hydrolyzed Milk Solids, Hydrolyzed Plant Proteins, 5-Hydroxy-2,4-Decadienoic Acid delta-Lactone, 4-Hydroxy-2,5-Dimethyl-3(2H)-Furanone, 2-Hydroxy-3,5,5-Trimethyl-2-Cyclohexen-1-One, 4-Hydroxy -3-Pentenoic Acid Lactone, 2-Hydroxy-4-Methylbenzaldehyde, 4-Hydroxybutanoic Acid Lactone, Hydroxycitronellal,6-Hydroxydihydrotheaspirane, 4-(para-Hydroxyphenyl)-2-Butanone, Hyssop Oil, Immortelle Absolute and Extract, alpha-Ionone, beta-Ionone, alpha-Irone, Isoamyl Acetate, Isoamyl Benzoate, Isoamyl Butyrate, Isoamyl Cinnamate,Isoamyl Formate, Isoamyl Hexanoate, Isoamyl Isovalerate, Isoamyl Octanoate, Isoamyl Phenylacetate, Isobornyl Acetate, Isobutyl Acetate, Isobutyl Alcohol, Isobutyl Cinnamate, Isobutyl Phenylacetate, Isobutyl Salicylate,2-Isobutyl-3-Methoxypyrazine, alpha-Isobutylphenethyl Alcohol, Isobutyraldehyde, Isobutyric Acid, d,l-Isoleucine, alpha-Isomethylionone, 2-Isopropylphenol, Isovaleric Acid, Jasmine Absolute, Concrete and Oil, Kola Nut Extract, Labdanum Absolute and Oleoresin, Lactic Acid, Lauric Acid, Lauric Aldehyde, Lavandin Oil, Lavender Oil, Lemon Oil and Extract, Lemongrass Oil, 1-Leucine, Levulinic Acid, Licorice Root, Fluid, Extract and Powder, Lime Oil , Linalool, Linalool Oxide, Linalyl Acetate, Linden Flowers, Lovage Oil And Extract, 1-Lysine, Mace Powder, Extract and Oil , Magnesium Carbonate, Malic Acid, Malt and Malt Extract, Maltodextrin, Maltol, Maltyl Isobutyrate, Mandarin Oil, Maple Syrup and Concentrate, Mate Leaf, Absolute and Oil, para-Mentha-8-Thiol-3-One, Menthol, Menthone,Menthyl Acetate, dl-Methionine, Methoprene, 2-Methoxy-4-Methylphenol, 2-Methoxy-4-Vinylphenol, para-Methoxybenzaldehyde, 1-(para-Methoxyphenyl)-1-Penten-3-One, 4-(para-Methoxyphenyl)-2-Butanone, 1-(para-Methoxyphenyl)-2-Propanone, Methoxypyrazine, Methyl 2-Furoate, Methyl 2-Octynoate, Methyl 2-Pyrrolyl Ketone, Methyl Anisate, Methyl Anthranilate, Methyl Benzoate, Methyl Cinnamate, Methyl Dihydrojasmonate, Methyl Ester of Rosin, P artially Hydrogenated, Methyl Isovalerate, Methyl Linoleate (48%), Methyl Linolenate (52%) Mixture, Methyl Naphthyl Ketone, Methyl Nicotinate, Methyl Phenylacetate, Methyl Salicylate, Methyl Sulfide, 3-Methyl-1-Cyclopentadecanone, 4-Methyl-1-Phenyl-2-Pentanone, 5-Methyl-2-Phenyl-2-Hexenal, 5-Methyl-2-Thiophenecarboxaldehyde, 6-Methyl-3,-5-Heptadien-2-One, 2-Methyl-3-(para-Isopropylphenyl) Propionaldehyde, 5-Methyl-3-Hexen-2-One, 1-Methyl-3Methoxy-4-Isopropylbenzene, 4-Methyl-3-Pentene-2-One, 2-Methyl-4-Phenylbutyraldehyde, 6-Methyl-5-Hepten-2-One, 4-Methyl-5-Thiazoleethanol,4-Methyl-5-Vinylthiazole, Methyl-alpha-Ionone, Methyl-trans-2-Butenoic Acid, 4-Methylacetophenone, para-Methylanisole, alpha-Methylbenzyl Acetate, alpha-Methylbenzyl Alcohol, 2-Methylbutyraldehyde, 3-Methylbutyraldehyde, 2-Methylbutyric Acid, alpha-Methylcinnamaldehyde, Methylcyclopentenolone, 2-Methylheptanoic Acid, 2-Methylhexanoic Acid, 3-Methylpentanoic Acid, 4-Methylpentanoic Acid, 2-Methylpyrazine, 5-Methylquinoxaline, 2-Methyltetrahydrofuran-3-One, (Methylthio)Methylpyrazine (Mixture Of Isomers), 3-Methylthiopropionaldehyde, Methyl 3-Methylthiopropionate, 2-Methylvaleric Acid, Mimosa Absolute and Extract, Molasses Extract and Tincture, Mountain Maple Solid Extract, Mullein Flowers, Myristaldehyde, Myristic Acid, Myrrh Oil, beta-Napthyl Ethyl Ether, Nerol, Neroli Bigarde Oil, Nerolidol, Nona-2-trans,6-cis-Dienal, 2,6-Nonadien-1-Ol, gamma-Nonalactone, Nonanal, Nonanoic Acid, Nonanone, trans-2-Nonen-1-Ol, 2-Nonenal, Nonyl Acetate, Nutmeg Powder and Oil, Oak Chips Extract and Oil,Oak Moss Absolute, 9,12-Octadecadienoic Acid (48%) And 9,12,15-Octadecatrienoic Acid (52%), delta-Octalactone, gamma-Octalactone, Octanal, Octanoic Acid, 1-Octanol, 2-Octanone, 3-Octen-2-One, 1-Octen-3-Ol, 1-Octen-3-Yl Acetate, 2-Octenal, Octyl Isobutyrate, Oleic Acid , Olibanum Oil, Opoponax Oil And Gum, Orange Blossoms Water, Absolute, and Leaf Absolute, Orange Oil and Extract, Origanum Oil, Orris Concrete Oil and Root Extract, Palmarosa Oil, Palmitic Acid, Parsley Seed Oil, Patchouli Oil, omega-Pentadecalactone, 2,3-Pentanedione, 2-Pentanone, 4-Pentenoic Acid, 2-Pentylpyridine, Pepper Oil, Black And White, Peppermint Oil, Peruvian (Bois De Rose) Oil, Petitgrain Absolute, Mandarin Oil and Terpeneless Oil, alpha-Phellandrene, 2-Phenenthyl Acetate, Phenenthyl Alcohol, Phenethyl Butyrate, Phenethyl Cinnamate, Phenethyl Isobutyrate, Phenethyl Isovalerate, Phenethyl Phenylacetate, Phenethyl Salicylate, 1-Phenyl-1-Propanol, 3-Phenyl-1-Propanol, 2-Phenyl-2-Butenal, 4-Phenyl-3-Buten-2-Ol,4-Phenyl-3-Buten-2-One,Phenylacetaldehyde, Phenylacetic Acid, 1-Phenylalanine, 3-Phenylpropionaldehyde, 3-Phenylpropionic Acid, 3-Phenylpropyl Acetate, 3-Phenylpropyl Cinnamate, 2-(3-Phenylpropyl)Tetrahydrofuran, Phosphoric Acid, Pimenta Leaf Oil, Pine Needle Oil, Pine Oil, Scotch, Pineapple Juice Concentrate, alpha-Pinene, beta-Pinene, D-Piperitone, Piperonal, Pipsissewa Leaf Extract, Plum Juice, Potassium Sorbate, 1-Proline, Propenylguaethol, Propionic Acid, Propyl Acetate, Propyl para-Hydroxybenzoate, Propylene Glycol, 3-Propylidenephthalide, Prune Juice and Concentrate, Pyridine, Pyroligneous Acid And Extract, Pyrrole, Pyruvic Acid, Raisin Juice Concentrate, Rhodinol, Rose Absolute and Oil, Rosemary Oil, Rum, Rum Ether, Rye Extract, Sage, Sage Oil, and Sage Oleoresin, Salicylaldehyde, Sandalwood Oil, Yellow, Sclareolide, Skatole, Smoke Flavor, Snakeroot Oil, Sodium Acetate, Sodium Benzoate, Sodium Bicarbonate, Sodium Carbonate, Sodium Chloride, Sodium Citrate, Sodium Hydroxide, Solanone, Spearmint Oil, Styrax Extract, Gum and Oil, Sucrose Octaacetate, Sugar Alcohols, Sugars, Tagetes Oil, Tannic Acid, Tartaric Acid, Tea Leaf and Absolute, alpha-Terpineol, Terpinolene, Terpinyl Acetate, 5,6,7,8-Tetrahydroquinoxaline, 1,5,5,9-Tetramethyl-13-Oxatricyclo(8.3.0.0(4,9))Tridecane, 2,3,4,5,and 3, 4, 5, 6-Tetramethylethyl-Cyclohexanone, 2, 3, 5, 6-Tetramethylpyrazine, Thiamine Hydrochloride, Thiazole, 1-Threonine, Thyme Oil, White and Red, Thymol, Tobacco Extracts, Tochopherols (mixed), Tolu Balsam Gum and Extract, Tolualdehydes, para-Tolyl 3-Methylbutyrate, para-Tolyl Acetaldehyde, para-Tolyl Acetate, para-Tolyl Isobutyrate, para-Tolyl Phenylacetate, Triacetin, 2-Tridecanone, 2-Tridecenal, Triethyl Citrate, 3,5,5-Trimethyl -1-Hexanol, para,alpha,alpha-Trimethylbenzyl Alcohol, 4-(2,6,6-Trimethylcyclohex-1-Enyl)But-2-En-4-One, 2,6,6-Trimethylcyclohex-2-Ene-1,4-Dione, 2,6,6-Trimethylcyclohexa-1,3-Dienyl Methan, 4-(2,6,6-Trimethylcyclohexa-1,3-Dienyl)But-2-En-4-One,2,2,6-Trimethylcyclohexanone, 2,3,5-Trimethylpyrazine, 1-Tyrosine, delta-Undercalactone, gamma-Undecalactone, Undecanal, 2-Undecanone, 10-Undecenal, Urea, Valencene, Valeraldehyde, Valerian Root Extract, Oil and Powder, Valeric Acid, gamma-Valerolactone, Valine, Vanilla Extract And Oleoresin, Vanillin, Veratraldehyde, Vetiver Oil, Vinegar, Violet Leaf Absolute, Walnut Hull Extract, Water, Wheat Extract And Flour, Wild Cherry Bark Extract, Wine and Wine Sherry, Xanthan Gum, 3,4-Xylenol, Yeast

***Приложение 3***

**Уроки долголетия академика ФЁДОРА УГЛОВА**

**ПИСЬМО**

**КУРЯЩЕЙ ДЕВУШКЕ**

Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака лёгких. И сотням, я не оговорился, сотням вынужден был отказать, поскольку ничего уже нельзя было сделать…

В последние годы на операционные столы поступает очень много женщин-курильщиц. Я тебя не пугаю. Курение – дело добровольное. Только раз уж ты начала читать моё письмо, позволь высказать своё мнение, чтобы потом твоё отчаяние не разрывало моё сердце. Нет, я не буду пугать тебя ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь – ты не лошадь, ты человек, или что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет; ты молода и жизнь кажется тебе нескончаемой.

С огромным огорчением вижу, как покуривают возле школы девочки. С сожалением узнаю, что они научились курить, взяв за образец воспитательницу. Боль охватывает мою душу от того, в студенческом общежитии девушки собираются покурить и поболтать о будущем замужестве. Я могу допустить, что в твоих планах замужество ещё не просматривается. И поэтому расскажу тебе о другом.

Социологи провели анонимное анкетирование, в котором спросили: почему вы курите? 60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят, потому что хотят нравиться мальчикам. Допустим. И даже в чём-то их оправдаем. Потому что желание нравиться заложено в тебе природой. Но оправдаем временно: нелишне знать и мнение мальчиков.

Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и, соответственно, три варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно.

Вопрос первый: «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?» - 4 процента – положительно, 54 – безразлично, 42 – отрицательно.

Вопрос второй: «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься? – Один процент – положительно, 15 – безразлично, 84 – отрицательно.

Вопрос третий: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» - Буря протестов! Из 256 только двое сказали: мне всё равно. Остальные категорически возразили.

Не сердись, но я попробую нарисовать твоё будущее, каким оно представляется мне. А если ты в этом усомнишься, оглянись, посмотри на курящих женщин старше тебя.

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют и испортятся зубы. Кожа лица приобретёт землистый оттенок. Резко пострадает твоё обоняние, и ухудшаться вкусовые ощущения. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянный идёт запах… Этот запах настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из твоих знакомых парней будет тебя избегать. Очень рано кожа твоего лица станет морщинистой и сухой. Женщины курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц.

Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в три-четыре раза чаще своих некурящих подруг. Неотвратимо придёт время, когда ты будешь плохо себя чувствовать, и постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягость.

Женщины тяжело страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, говорящие о том, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением является преждевременное прерывание беременности – до 36 недель. У курящих оно бывает в два раза чаще. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще недоношенность плода и меньший вес новорождённого (да, новорождённого, твоего ребёнка, о котором ты, наверное, не думаешь, но твоё курение скажется на его жизнеспособности). Курящих выше процент мёртворождённых детей и чаще патологии при родах. И несомненный факт – курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рождённого ребёнка. Зная это, есть смысл задуматься о замужестве, о муже, который будет ждать сына, а сына может и не быть.

У курящей женщины незаметно приближается критический момент, после которого она уже не может родить, хотя ради этого готова на всё, на любые операции, на любые жертвы. И поверь, ты не будешь исключением: природа создала тебя, чтобы ты была матерью. Поверь мне, сигарета может искалечить тебе жизнь.

Если ты куришь, будучи беременной, то знай, что экспериментом установлено: стоит беременной закурить, как через несколько минут никотин поступит (через плаценту) в сердце и мозг ещё не родившегося ребёнка. И всё время твой ребёнок будет болеть, его ждут пневмония и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Если даже ты курила в коридоре, на лестничной площадке – даже крошечной доли дыма, проникшей в комнату, будет достаточно для твоего ребёнка, чтобы у него неожиданно повысилась температура.

У курящих матерей сто процентов детей курят. И твой ребёнок, почитающий тебя за самую умную, ласковую добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начнёт курить. А это означает, что ты заранее запрограммировала его на те же мучения, которые ожидают тебя.

Мой опыт подсказывает страшный случай, связанный с курением подростка. В одной из школ-интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он умер ночью. Вскрытие показало, что у него было больное сердце – оттого что рано научился курить, курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята, накурился «досыта».

Ты одна из тех, которые не сознают, что творят, а когда им говоришь, безвольно отвечают: «Не могу бросить!» И, пожалуйста, не ссылайся на артистов, которых ты видишь на экране с сигаретой. Твоё увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а как преступление перед собой. Да, да, ты можешь написать себе памятку в три слова: **«Курение – медленное самоубийство».**