

Сценарий внеклассного мероприятия по химии
Химический вечер «На планете Бабл Гам в стране Жувляндии»
Мероприятие сопровождается танцевальными и песенными номерами
Начало
Блок исторический

Занавес медленно открывается, в это время звучат слова ведущего за сценой.

Ведущий (за сценой): "На планете Бабл Гам в стране Жувляндии расположилась школа пресвятого Дирола, в которой учатся не совсем обычные дети".

На сцену выходят подружки-подушки.

Подушка: "Привет, подружка"

Подружка: "Привет, подушка"

Подушка: "Кажется, нам надо спешить на урок"

Подружка: "Да, сейчас у нас урок истории"

Звонит звонок. Подружки садятся за парту. На сцену выходит учитель истории.

Учитель истории: "Здравствуйте, сегодня мы будем говорить о вашем происхождении. С очень давних времен известна страсть человечества к процессу жевания. Это подтверждают археологические находки, уводящие во времена каменного века. В Северной Европе найдены куски доисторической смолы с отпечатками человеческих зубов. Их датируют VII-II тысячелетиями до нашей эры.

К сегодняшнему уроку вам было необходимо составить свои родословные. Скажи, подушка, ты справилась с заданием?"

Подружка: (живо и бодро) "Да, по маминой линии мои корни уходят к грекам. (указать на карте) Они жевали мастику – смолу кустообразного растения, произрастающего в основном в Греции и Турции. Со стороны отца родословная привела к Индейцам Севера, которые использовали смолу хвойных деревьев".

Подушка: "А мои корни с одной стороны уходят к африканским племенам, которые жевали шерсть (показать её), смешанную с мёдом (показать), а с другой – к древним индейцам Майя. Они использовали млечный сок тропического дерева саподилла, Это был *чикл* – так назывался природный каучук." (показать каучук)

Учитель истории: "Именно его, уезжая из Мексики, прихватил с собой изгнанный президент этой республики Антонио Лопес де Санта Анна. И уже находясь в Нью-Йорке, он поделился «артефактом» с нью-йоркским фотографом и изобретателем Томасом Адамсом, надевшемся вулканизировать каучук для получения резины. Все попытки увенчивались провалом. "

Подружка: "Но однажды Адамс увидел, что бывший президент жуёт тот самый чикл. И изобретателя посещает идея приготовить отвар из природного каучука у себя на кухне.(По сцене проходит молодой человек в фартуке с кастрюлей, что-то в ней мешает) В 1871 году он запатентовал механизм создания резины..."

Учитель истории: "... и, как водится, стал миллионером. (Молодой человек проходит обратно в костюме, цилиндре) Позже Адамс добавил экстракт лакричника, ..." (довольно нюхает из пузырька)

Подушка: "... это была первая приправленная резина в США"

Учитель истории: "Верно, и называлась она Black Jack. В это время жвачка из бесформенных кусков превращается в продолговатые палочки. "

(выходит на центр сцены) "Говоря об истории жевательной резинки, нельзя не сказать о возникновении компании Wrigley, ставшей значимой фигурой на рынке ещё в конце 19 века." (В это время меняются декорации)

Ведущий (за сценой): Эта история берёт своё начало в далёком 1891 году, когда весьма успешный торговец Вильям Ригли младший продавал мыло.

Сценка.

На парте табличка "мыльный магазинчик", лежат 4 куска мыла, 8 пластинок жевательной резинки.

Ригли (в руках мыло): "Налетай, торопись, покупай, не дешевишь! Только в нашем магазине умопомрачительное предложение: покупая мыло, в подарок вы получаете две пластинки жевательной резинки"

К магазинчику (т. е. к парте) подходит покупатель.

Покупатель: "Здравствуйте, уважаемый Вильям, дайте мне пожалуйста самое лучшее мыло".

Ригли: "Уважаемый, вы обижаете нашу семейную фабрику, вы же знаете, что мы производим мыло только высшего качества. Наше производство известно на весь штат".

Покупатель: "хорошо, хорошо, я выбрал вот это" (указывает на мыло)

Ригли: "Сегодня при покупке этой продукции Вы получаете 2 пластинки жевательной резинки в подарок"

В это время к лавке подошла женщина с ребёнком.

Женщина: "Здравствуйте, мистер Ригли, мы снова пришли за нашим любимым мылом"

Ригли: "Превосходно! Вот Ваше мыло (даёт мыло), а это небольшой бонус (даёт жвачку)"

Проходит человек с табличкой: "прошла неделя"

Ригли (в руках мыло): "Налетай, торопись, покупай, не дешевишь! Только в нашем магазине умопомрачительное предложение: покупая мыло, в подарок вы получаете две пластинки жевательной резинки"

На сцене появляется женщина с ребёнком.

Ребёнок (тянет женщину к магазину): "Мама, мама, нам нужно зайти в этот магазинчик"

Женщина: "Доченька (сын), зачем? У нас ещё не закончилось мыло!"

Ребёнок: "Мама, но там раздают жвачку!"

Женщина: "Неужели тебе понравилась эта тянучка?"

Ребёнок: "Понравилась... (продолжает тянуть к магазину, топает ногами)... пойдём скорей!"

Женщина: "Здравствуйте, мистер Ригли, подарите нам пожалуйста жевательные пластинки"

Ригли (удивлённо): "Да, но это всего лишь незначительное приложение к мылу"

Женщина: "Хорошо, мы покупаем мыло"

Ригли даёт мыло и жвачку.

Женщина уходит.

Ригли (рассуждает вслух): "Странные люди, купили мыло из-за какой-то жуйки"

Другой покупатель подходит к лавке.

Ригли: "Здравствуйте, Вы как всегда за мылом?"

Покупатель: "Нет, уважаемый Вильям, на этот раз я за жевательной резинкой, ну а в придачу покупаю мыло!" (Уходит)

Ригли: "По истине странные люди, но это уже далеко не первый случай" (Небольшая пауза) "О-О! А буду-ка я продавать жевательную резинку. Помнится, недавно вышел 1-ый телефонный справочник. Как раз по нему я узнаю адреса людей и начну рассылать (мечтательно) по 2, нет по 3 пластинки, каждому!"

Уходит.

Ведущий: Ригли впервые смешал жвачку с сахарной пудрой, добавил мяту и фруктовые добавки, а также разработал формы жевательной резинки.

Он усовершенствовал технический процесс производства и в 1892 году стал выпускать резинку Wrigley's Spearmint, а годом позже – Wrigley's Juicy Fruit – сорта, которые до сих пор являются лидерами мировых продаж.

Блок аналитический

На сцене появляются волонтеры школы.

Волонтеры: Здравствуйте, в этом году наша группа испытала на себе популярность жевательной резинки, особенно, среди молодёжи, мы, так скажем, погрузились в эту проблему «закатав рукава». В начале наших исследований мы провели анкетирование среди учащихся (приложение 1). Его результаты следующие (на экране):.... Исходя из результатов опроса, мы поняли, что в нашей школе под партами и стульями скоплено огромное количество жевательной резинки. И тогда мы решили это проверить. Но, к нашему удивлению, там жвачки оказалось не так уж и много. А как выяснилось позднее, секрет прост, наши педагоги настолько ответственные люди, что систематически убирают за нами этих прилипал. Тогда мы пошли на беспрецедентные меры: попросили педагогов приостановить свою деятельность в этом направлении хотя бы на одну четверть. А после наша группа прошла по кабинет и помогла очистить от этой гадости школьную мебель (фото утилизированной жвачки на экране). Ребята, поверьте, это не очень приятное занятие. А мнение о нас остаётся не очень лестное. А выход из проблемы на поверхности. Согласно опросу педагогов (результаты на экране), все они готовы разрешить ученику встать с разрешения для того, чтобы выкинуть жевательную резинку. Так давайте будем внимательны друг к другу, давайте не лениться сделать пару шагов до мусорного ведра!

Производство

На сцену медленно выходят подружки со словами:

Подружка: "А знаете ли вы, дорогие друзья, что жевательная резинка – по настоящему революционный продукт".

Подушка: "Подумайте сами, нет жвачки для богатых..."

Подружка: "... и бедных ...",

Подушка: "азиатов..."

Подружка: "... и европейцев"

Подушка: "для работяг..."

Подружка: "... и воротничков"

На сцену выходит Ведущий.

Подушка: "Жевательная резинка, между прочим, - высокотехнологичный продукт, за которым стоят сотни тысяч часов исследований стоматологов и маркетологов"

Ведущий: "Но готовят её как на кухне мистера Адамса"

Видео производства

Блок интервью

На сцену вбегает мальчик с газетой.

Мальчик с газетой: "Внимание, внимание, вышел новый номер журнала «Пережуйка»" (в это время на сцену выходят Подружки) "Американская компания представила свою новинку. Жевачка Jolt с кофеином, а также стимулирующими веществами как женьшень и гуарана. Всего две подушечки производят такой же эффект как и выпитая чашка крепкого кофе, и при этом не надо беспокоиться, что вы разольете кофе на ходу "

Подружка: "Мальчик, скажи, откуда вы берёте информацию для своей газеты?"

Мальчик с газетой: "В нашей редакции работает первоклассный журналист Степан Надувало, он собирает для нас информацию."

Подушка: А можно посмотреть на вашего профессионала?

Мальчик с газетой: "Ну конечно, он как раз сейчас готовит репортаж"

Журналист: "До середины 70-х советская ребятня и не подозревала о существовании жвачки. Но стоило западной новинке «просочиться» в Союз, как начался настоящий жевательный бум. Детей больше не устраивали привычные шоколадки, леденцы и пряники. В их мечтах прочно поселилась иностранная жвачка. Ажиотаж был неудержимый!"

1-ый гость: И в конце семидесятых Советский Союз начал выпускать отечественную резинку с дивным названием «Рот Фронт». Пластинки были мятными, апельсиновыми, клубничными и кофейными. Пачка из пяти штук стоила 50 коп. Советская жвачка была «деревянной» и мгновенно теряла вкус. Но больше всего дети не могли простить ей отсутствия красочного вкладыша. Другое дело — заграничная. Ее можно было жевать неделями, а то и месяцами. Жвачку не выбрасывали. Переминали во рту до изнеможения, а когда челюсть уже отказывалась открываться, забаву откладывали на полку, а на следующий день снова принимались за любимое дело.

Гость 2: А я до сих пор помню вкус жвачки. После наших апельсиновых и мятных, по 15 копеек штука, «дональд» казался каким-то неземным. А самое главное — он надувался. Больше четырех «дональдов» в рот не помещалось. А из трех можно было надуть огромный шар, когда он лопался ошметками — закрывало все лицо.

Журналист: "можно сказать, что у вас прям какой-то резиновый рай был"

Гость 1: " Я бы так не стала говорить, вкус жвачки уходил первым делом, но это мало кого волновало. Аромат еще долго источал фантик от жвачки. Импортные пахли по-особенному. В твердом представлении советского ребенка жевательная резинка была многоцветного использования. Чего с ней только не вытворяли! Ради экзотического цвета опускали в зеленку или жевали с морковкой. Ну а если жвачки под рукой не находилось..."

Гость 2: "О-о-о! Помню, жевали черную смолу, потом зубы были черными, а также серу, лыжную мазь и гудрон. Современных детей это повергнет в шок. Но такое было!"

Гость 1: "А кто помнит, как жвачки вымачивали в чернилах? Или крошили лезвием стержни цветных карандашей, чтобы изменить цвет. Неприятный вкус сжевывался, а цвет становился «таким, как надо»".

Журналист: А я мог на протяжении недели соседку по парте или просто девочку, которая нравилась, каждый день по половинке жвачки угощать. А если обидела чем-то, месть страшна — жвачка в волосы и вопрос решен.

Блок этики

Подушка (выбегает на сцену): "Ой, а где же моя подружка?"

Звучит классическая музыка, под неё красиво выходит Подружка.

Подушка: "Вау, ты такая элегантная!" (музыка немного затихает) "А где ты так научилась?"

Подружка: "Я начала посещать курсы благородного жевания. Как раз сейчас они начнутся. Пойдешь со мной?"

Подушка (восторженно): "Хочу, хочу, хочу"

Музыка усиливается, подружки садятся за парту, выходит учительница этики. Звенит звонок.

Учитель: "Здравствуйте, добро пожаловать на мои занятия. Итак, у французов есть хорошее слово "моветон", в переводе на русский "дурной тон". Привычка жевать жвачку обличает нас в принадлежности к людям "дурного тона"

Подружка: Отчего люди жуют жвачку?

Учитель: Ответ написан в глазах того человека, который исповедует "жвачную философию". Когда у нас вхолостую работают челюсти и язык, из глаз уходит осмысленное выражение, они тускнеют и вовсе готовы закрыться, как это случается у коров и коз, занятых своим обычным делом. Лицо жующего человека нельзя назвать одухотворенным, скорее ему присуще выражение самодовольства. Жующий человек поневоле сосредоточивает мускульные, нервные и душевные усилия на жвачке. Умственная и моральная скудость возрастает вместе с жеваниями, которые все более делают похожими нашего героя на профессионального американского хоккеиста.

Некоторые при жевании умудряются открывать рот, чавкать, пускать пузыри, которые, лопаясь, облепляют нос и губы и делают нас куда менее симпатичными, чем знаменитых розовых поросят из известной сказки.

И если вы не можете остановиться, то, по крайней мере, не жуйте на уроках, что является признаком полного пренебрежения к учителю и учению. Почаще заглядывайте в зеркало. Не стоит жевать в присутствии мамы, которая, как тихий ангел, печалится, видя перед собой не милое личико своего ребенка, а неведомого зверюшку."

Подружка: "А я знаю, что некоторые люди жуют в общественных местах. Это считается дурным тоном?"

Учитель: "Жевать жевательную резинку в общественных местах запрещается, так как в большинстве случаев это смотрится вульгарно, особенно, если люди надувают большие пузыри".

Подушка: "А я знаю, что некоторые люди жуют на рабочих местах"

Учитель: "Жевать резинку на рабочем месте не следует никогда. Если нравится жевать резинку, делать это необходимо в свободное время, иначе человека могут посчитать непрофессионалом".

Блок химический

Подушка: "Подружка, что-то у меня живот разболелся"

Подружка "Тогда тебе обязательно нужно сделать ряд анализов!"

Демонстрация видео-опытов с жевательной резинкой

Блок «прилипала»

На парте лежит кусок ткани.

На сцену выходит Подружка, за ней волочится Подушка, которая буквально прилипла к ней.

Подушка: "Ну дай списать"

Подружка: "Нет!"

Подушка: "Ну пожалуйста, дай списать!"

Подружка: "Я же сказала, нет!"

Подушка: "Дай списать!"

Подружка: "Ну почему ты такая прилипала?"

Подушка (обиженно, отлипнув от Подружки): "И вовсе я не прилипала, между прочим, есть несколько способов, как избавиться от меня!"

Журналист: "Сегодня не Ваш день? Вы буквально влипли в жевательную резинку? Не отчаивайтесь, выход есть! Если на Вашу одежду (демонстрирует кусок ткани) попала жевательная резинка (лепит жвачку на ткань), то её можно вывести. Первый способ – кинуть Вашу любимую вещицу в морозилку. Да, да! Не удивляйтесь, именно в морозилку!"

(Подушка выносит Журналисту таз со льдом, на дне которого находится точно такой же кусок ткани, но без жвачки. Журналист кладёт свой материал в таз, демонстрируя лёд.)

Журналист: "Второй способ – воспользоваться специальным спреем для таких случаев, он уже продаётся в магазинах" *(демонстрирует средство)*. "И наконец, как говорится, клин клином вышибают! Нужно взять жёваную жвачку, размять её пальцами до состояния, чтобы она сильно цеплялась к ним. Теперь нужно делать следующие телодвижения: прилепить к одежде, отлепить, прилепить, отлепить..."

(Подушка проносит табличку «прошло 30 минут»)

Журналист: "Итак, посмотрим, как там наша несносная прилипала". *(достаёт из таза чистую ткань)* "Да её и след простыл!"

(На сцену выходит уборщица, она пятится, тихо ворчит и никого не видит)

Журналист: "Вы всё ещё удаляете жвачку вручную? Тогда мы идём к вам!"

(На этих словах уборщица случайно толкает журналиста)

Уборщица: "А ну-ка, милок, подвинься, дай я здесь помою" *(моет там, где стоит журналист, тот в свою очередь прыгает)* "тьфу ты, глянь *(указывает на пол)*, опять лешие жвачек накидали, а мне убирай за ними, вот если б придумали чего, чтоб раз... и нет гадости этой!"

Журналист: "Между прочим, баб Шур, проблема эта не только твоя. Над этим вопросом бьётся весь мир. Многие страны пытаются разработать новые эффективные методы борьбы с прилипшей жевательной резинкой. Особенно остро данный вопрос встал в Китае, где военным пришлось опуститься на колени, чтобы очистить от жвачки площадь Тяньаньмэнь, в Великобритании на Оксфордской улице установлено 3 тысячи корзин для мусора, тем не менее, люди предпочитают бросать жвачку себе под ноги. Наиболее популярными методами борьбы с напастью являются поливка горячей и холодной водой, обработка химикатами и применение лазера".

Уборщица: "Да только лучше старого проверенного способа вы не найдёте"

Журналист: "Действительно, механическое удаление наиболее эффективно и пока лучше ничего не придумали!"

Мальчик с газетой *(выбегает на сцену):* "Внимание, внимание, очередной выпуск «Прережуйки». США заставили Сингапур признать жевательную резинку, а британские учёные придумали нелипнущую жвачку!"

(В это время журналист уходит)

Уборщица: "Ну-ка, голубчик, дай старушке буквы вспомнить".

(Мальчик даёт газету уборщице)

Уборщица (читает газету): "Так... Британские учёные изобрели жевательную резинку, которая практически не будет прилипать к поверхностям. Компания Revolmer создала материал, добавление которого к жевательной резинке позволяет легко отчистить её от любых поверхностей. Рабочие провели испытания на четырёх типах дорожного покрытия, новинка исчезла с них гораздо быстрее, чем обычная жевательная резинка. Наконец, для экспериментов свои волосы предоставила дочь директора той компании... вот чудная (с усмешкой)... Учёные прилепили с одной стороны головы обычную жевательную резинку, а с другой – новинку, в итоге половину волос пришлось выстригать... (с усмешкой) хотела бы я посмотреть на такую красавицу... ". (обнимает мальчика с газетой) "То ли дело, в Сингапуре жевательную резинку продают исключительно по рецептам и только в аптеках, и это уже большой шаг вперёд, учитывая то, что в течение последних 15 лет она вообще была под запретом, во как!"

Блок экологии

Уборщица уходит, мальчик остаётся на сцене, из-за кулис появляются подружки.

Подушка: "Подружка, смотри, мальчишка новый номер принёс"

Подбегают к мальчику.

Подружка (мальчику): "Давай скорей газету нам"

Мальчик с газетой: "Не дам"

Подушка (надменно): "Почему это!?"

Мальчик с газетой (обиженно): "Я вам не мальчишка!"

Подружка и Подушка (протягивают руку к мальчику): "Га-зе-ту!"

Мальчик с газетой: "Не дам!!!"

Звучит весёлая музыка, подружки бегают за мальчиком, который в итоге их толкает, те падают. Начинает звучать другая музыка, на сцене появляется человек с табличкой "страж порядка"

Страж порядка: "Так... Что здесь происходит?" (бросает взгляд на подружек) "Ага, понятно" (тянет мальчика за ухо).

Подружки уходят.

Страж порядка: "А знаете ли Вы, молодой человек, что брошенная Вами на землю жевательная резинка будет лежать в ней не одну сотню лет".

Мальчик с газетой (удивлённо): "Несколько сотен лет?"

Страж порядка: "Да, да, именно! В Великобритании, например, за такие шалости взимают штраф, который составляет не много, не мало, а 90\$.*(мальчик ушёл)* В Китае спонтанное выплевывание жвачки на тротуар обойдется в 6 долларов, и это при том, что там использованную жевательную резинку обычно лепят на деревья". *(слайд)* "Вот так выглядит дерево, около которого не нашлось урны." "Еще...вы наверно никогда и не догадывались, что в Америке есть как в России знаменитая стена, только уже не Цоя, а жвачки. *(слайды)* Располагается она в одном из живописных уголков Калифорнии. Две длинные каменные стены покрыты десятками тысяч переработанных челюстями пластинок и подушечек разного цвета и размера. Вдохновлённые возможностью внести свой вклад в развитие не слишком аппетитной "экспозиции", толпы людей приезжают сюда из разных уголков света, чтобы прилепить жвачку и таким образом "оставить свой след"."

Блок дизайнерский

На последнем слайде выходит Зверев:

Зверев: "Звезда в шоке. Между прочим, эту стену давно пора мне посвятить, ведь я из жевательной резинки такие вещи творю"

Начинается презентация арт-объектов из жвачки.

Зверев: "представляю мою новую коллекцию Розовый бум"

На последнем слайде выходят подружки.

Подушка: (окрылённо) "Из жевательной резинки,

Килграмов из пяти

Можно вылепить ботинки... "

Подружка: (скептически): " ... для последнего пути".

Зверев: "Людей искусства обидеть может каждый" (обиженно уходит)

Блок медицинский

Подружка: «Ой, а я вчера с таким мальчиком познакомилась. Я к нему и так и так. А он... а он меня вредной назвал! Неужели это так?»

Ведущий: «Не плачь, Подружка, сейчас мы выясним вредна ли жевательная резинка или нет. Встречайте, журналист газеты Пережуйка Степан Надувало!»

Журналист: "Здравствуйте, доктор

Каждый день из рекламных роликов мы слышим, что эта жевательная чудо-резинка задавит кариес, освежит дыхание и в один момент склеит всех микробов, скажите, так ли это? "

Доктор: "По этому поводу я могу сказать только одно: Берегитесь, товарищи!!! Жвачка может привести к остеопорозу, язве желудка, гормональным нарушениям, кишечной непроходимости. И это еще не все!

В этой жевательной резинке есть еще и красители, может возникнуть и повреждение поджелудочной железы аллергического происхождения, и это лечится очень сложно.

Еще хуже лечится слабоумие, которое вызывает подсластитель - фенилаланин. Для голубоглазых и светлокожих он наиболее опасен. У Белоснежек не хватает ферментов, расщепляющих опасное токсичное вещество - фенол. А накопление его в организме вызывает замедление роста и нарушения нервной системы.

Чтобы жвачка привлекала вкусом, ушлые производители, добавляют в нее химические ароматизаторы. Спелой вишней пахнет диоксид титана, который раньше использовался ТОЛЬКО в производстве стройматериалов и мыла. Жвачка с сахаринром вызывает злокачественные опухоли.

Аллергическую крапивницу и воспаление кожи вокруг рта нажевывает ментол и бутил. От лимонной и клубничной синтетики лицо покрывается пятнами и расчесами. "Sugar free" отмывает зубы от желтого налета, а входящие в ее состав заменители сахара - сорбитол, ксилит, мальтит, маннит - оказывают слабительное действие. "

Журналист: "Но она всё-таки защищает от кариеса?"

Доктор: "Жевательная резинка вычищает жевательную поверхность зубов. Но и только! Самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами очистить

*жевательной резинкой невозможно! А это наиболее важная зона! Кроме того такой кариес имеет обыкновение сразу уходить под десну, что **приводит к кариесу корня** и удалению вполне приличного снаружи зуба. Жевательную же поверхность можно великолепно очистить и с помощью морковки, яблока и любого другого полезного овоща или фрукта, заодно получив необходимую организму дозу естественных витаминов.сока, что помогает перевариванию пищи. Жевательная резинка усиливает слюноотделение, что тоже способствует улучшению работы желудка и кишечника, однако не стоит помогать желудку слишком долго - иначе, когда пища закончится, он начнёт пытаться переварить сам себя." (при возможности, заменить интервью реального стоматолога)*
Журналист: "Выходит, что жевательная резинка совсем не полезна?"

*Доктор: "Чего у жвачки не отнять, так это укрепление нижнечелюстного сустава. Однако может возникнуть его дисфункция. Таким образом можно развить у себя **великолепную американскую квадратную морду** за счет накачанных жевательных мышц.*

Патологическим поклонникам и пропагандистам американского образа жизни это должно нравиться . Парню эта прослойка может слегка помочь держать удары в челюсть, а вот девушка с такой челюстью - это уже на любителя."

Журналист: "Неужели больше нет никаких плюсов?"

Доктор: " Есть наблюдения, что жевание улучшает внимание. Кроме того, несомненно, жевательная резинка освежает дыхание, однако аромат быстро проходит, а проблемы неприятного запаха остаются."

Журналист: "Так что Вы посоветуете, доктор?"

Доктор: " К жевательной резинке быстро развивается привыкание - так же, как к кофе и сигаретам. Жевание - это подсознательный рефлекс, который идёт из спинного мозга. Так что если Вам не удаётся отучиться от привычки "все время жевать", покупайте резинку без красителей, с сахарозаменителем ацесульфатом. Жуйте не более 15 минут, и только после еды. Но всё же лучше отвыкнуть от этой «заразы»"