**«Сигареты ты бросай, жизнь свою скорей спасай»**

**Ведущий 1**

**Слайд 1**

Здравствуйте, ребята.

**Слайд 2**

***«Человек сам себе часто злейший враг».*** *(Цицерон)*

Как вы думаете, о чём говорит эта цитата древнеримского философа?Это цитата говорит о том, что мы совершаем всякого рода действия и не задумываемся, что же в результате может произойти.Вот об одном из зол, которые человек может себе нанести, мы и поговорим сегодня.О вреде курения известно немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этих привычек растет.

**Ведущий 2**

**Слайд 3**

4 причины, почему не стоит курить.

1. Для формирования здорового организма. Человек растет и развивается в среднем до 23 лет. Чтобы организм нормально сформировался необходимо, чтобы все эти годы в клетки человека поступало нужное количество кислорода и питательных веществ.

**Ведущий 1**

**Слайд 4**

На этапе роста человека, попадание в организм табачного дыма может быть очень опасным. У всех органов и тканей наступает «удушье» — недостаток кислорода. Это может привести к следующим последствиям:

* появление одышки
* нарушение сердечного ритма
* хронический бронхит
* расстройства работы желудочно-кишечного тракта

Как выдумаете, влияет ли никотин на работу мозга и как?

**Ведущий 2**

**Слайд 5**

Вторая причина, почему не стоит курить, - чтобы быть умным и успешным. Никотин и другие токсичные вещества табачного дыма сказываются работе мозга. Чем младше курящие подростки, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга. Следовательно:

* вы хуже запоминаете информацию;
* вам трудно логично мыслить;
* нарушается координация движений.

**Ведущий 1**

**Слайд 6**

Третья причина, не курить - будущее поколение. Ещё одной причиной не курить является нарушение репродуктивных возможностей человека. То есть у курящего мальчика или девочки появляется риск в будущем никогда не иметь детей или родить ребенка с различными заболеваниями. Так как под действием табака, у подростка, организм которого только формируется, нарушается гормональный фон и кровоснабжение половых органов.

**Ведущий 2**

**Слайд 7**

Четвертая причина не курить, чтобы оставаться красивыми. Давайте подумаем: если курение наносит такой большой вред нашим легким, сердцу, мозгу и другим органам, то оно не может обойти стороной нашу внешность. Как, по вашему мнению, курение влияет на внешность человека? (Ответы детей).

**Ведущий 1**

Наш внешний вид зависит от здоровья нашего организма. Итак, в результате курения вы получите:

* «Мешки» и темные круги под глазами. Когда человек отдыхает, у курильщика начинается «выход» никотина из организма и наступает стадия нехватки никотина. Это приводит к тому, что человек не может спать глубоким сном: его сон прерывистый, неспокойный и некрепкий. Во время курения сильно сужаются сосуды, уменьшается поступление кислорода, из-за чего появляются темные круги под глазами, кожа выглядит серой, усталой, нездоровой.
* **Некрасивые зубы.** Никотин, содержащийся в сигаретах, въедается и окрашивает эмаль зубов.

**Ведущий 2**

**Слайд 8**

* **Преждевременное старение и морщины.** Курение замедляет кровоток в сосудах, в результате чего кожа теряет свою упругость и эластичность.
* **Тонкие ломкие волосы.** У курильщиков более тонкие, ломкие, секущиеся волосы и седеют они значительно раньше, чем у некурящих людей.

**Ведущий 1**

**Слайд 9**

* **Рубцы на коже. В результате курения происходит кислородное голодание тканей.** Это означает, что у курильщиков раны будут заживать дольше, а шрамы будут больше и краснее.
* Желтые пальцы. Длительное курение приводит к пожелтению кожи пальцев и ногтей на руке, в которой курильщик чаще всего держит сигарету.

**Ведущий 2**

**Слайд 10**

* Невозможность иметь спортивное подтянутое тело. Курение нарушает кислородный обмен в организме, а недостаток кислорода напрямую вредит росту мышц. И все попытки накачать мышцы практически безрезультатны.

**Ведущий 1**

**Слайд 11**

Можете ли вы сказать, чем отличается активное курение от пассивного? (Ответы детей).

Пассивное курение - это вдыхание табачного дыма, другими людьми в закрытом помещении. Часто люди поневоле дышат табачным дымом, так как кто-то из членов семьи является курильщиком. С этой проблемой необходимо бороться и находить способы избегать вдыхания вредных веществ, потому что они наносят большой вред нашему организму:

* пассивное курение увеличивает риск развития онкологических заболеваний
* увеличивает риск [кариеса зубов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B5%D1%81_%D0%B7%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%B2)
* пассивный курильщик получает 20% вредных веществ от того, что получает активный курильщик

**Ведущий 2**

Так же необходимо знать, что даже если человек будет выходить курить на балкон или во двор, он принесет с собой остатки дыма. Токсичные компоненты осядут на мебели, стенах, потолке и на полу. В результате человек даже не осознает, что вдыхает яды на протяжении долгого времени.

**Ведущий 1**

Ребята, можете ли вы назвать несколько причин, почему человек начинает курить? (Ответы детей).

**Слайд 12**

Разберем три основные психологические причины, почему человек начинает курить:

* внутренняя незрелость
* снятие внутреннего напряжения
* получение удовольствия

**Ведущий 2**

**Слайд 13**

Внутренняя незрелость. Что это значит? В большинстве случаев курящий подросток ощущает себя более взрослым, независимым и уверенным в себе. По их мнению, у них есть свобода выбора и преимущество перед другими некурящими сверстниками. Ученными доказано, что данное ощущение ложно, чем старше становится человек, тем менее значимым для него становится самоутверждение такого вида.

**Ведущий 1**

**Слайд 14**

Снятие внутреннего напряжения.Знаете ли вы какие-нибудь способы снять внутреннее напряжение? (Ответы детей).

Нужно четко понимать, что сигаретой вы не снимаете напряжение, а лишь заглушаете его. Есть более эффективные способы расслабления и снятия стресса:

1. Водные процедуры. Любые водные процедуры могут оказать помощь при снятии напряжения. Горячая ванна, контрастный душ или посещение бассейна.

**Ведущий 2**

**Слайд 15**

1. Послушайте свою любимую музыку**.** Вы можете послушать своих любимых исполнителей или попробовать послушать классическую музыку. Для многих подростков классическая музыка является скучной. Но вы можете попробовать просто включить Моцарта и попытаться прислушаться и сосредоточиться на звуках. Подумайте о том, что композитор, музыканты и дирижер проделали огромную искусную работу, чтобы вы могли услышать и почувствовать музыкальное произведение.

**Ведущий 1**

**Слайд 16**

1. Соберитесь с друзьями. Смех, шутки, просмотр хорошего фильма и разговоры с лучшими друзьями прекрасно снимают стресс и дают вам почувствовать себя «в своей тарелке».

**Ведущий 2**

**Слайд 17**

Третья психологическая причина **-** получение удовольствия. Часто человек курит от того, что ему не хватает новых ощущений и самореализации. Что же делать в этом случае?

1. Не сидите дома. Если вас приглашают поучаствовать в каком-нибудь мероприятии (конкурсе, соревновании, театральной постановке) – смело идите. Даже если вы потерпите неудачу, вы узнаете о себе и о своих способностях, найдете новых друзей и расширите свой кругозор.
2. Найдите хобби. Пробуйте искать для себя занятие, от которого вы будете испытывать радость и гордиться своими достижениями.

**Ведущий 1**

**Слайд 18**

1. Узнавайте новое. В современном мире существует огромное количество полезных информационных ресурсов, с помощью которых вы можете «прокачать мозги», стать более развитым и интересным. Во-первых, вы можете пойти в библиотеку и найти там книги на любой вкус. Тем более держать в руках переплет книги намного приятнее, чем смотреть в экран монитора. Классика, детективы, приключения, фэнтези, книги по искусству, энциклопедии и множество других интересных книг вы найдете в библиотеке.

**Ведущий 2**

**Слайд 19**

Во-вторых, в интернете можно не только «зависать» в социальных сетях, но и найти для себя много полезного и интересного. Вот для примера несколько таких сайтов:

**4brain.ru -** большое количество курсов, статей и книг на различную тематику, с помощью которых можно развить логическое мышление, память, скорочтение и другие навыки в удобной для вас форме.

[**LinguaLeo**](https://lingualeo.com/) - предлагает в игровой форме выучить язык. Доступен на всех мобильных устройствах и позволяет заниматься в любое удобное время.

**Ведущий 1**

**Слайд 20**

[**boostbrain**](http://boostbrain.ru/training/) **-** при помощи увлекательных игр можно развить скорость мышления, внимание и память.

[**web-paint**](http://www.web-paint.ru/uroki-risovaniya/nauchitsya-risovat-za-30-dnej)**-** пошаговые уроки для новичков помогут научиться основам рисования карандашом, а со временем можно перейти и к более сложным техникам.

**Слайд 21**  
[**YouTube**](https://www.youtube.com/?gl=RU&hl=ru) **-** на этом сайте, кроме развлекательных видео, есть также очень большое количество каналов, которые помогут вам:

- найти комплекс упражнений для улучшения своей физической формы

- найти полезные советы по уходу за собой

- научиться делать креативные вещи и подарки своими руками

- найти уроки по вокалу и научиться петь

- научиться готовить.

**Ведущий 2**

**Слайд 22**

Правдивые факты. Самый опасный возраст, когда подростки чаще всего подвержены пагубной привычке,  12-13 лет. Многие впервые пробуют курить в 6-м или 7-м классах. Именно в этом возрасте возникает повышенный интерес к сигаретам. Уже при выкуривании семи сигарет в месяц появляется выраженная никотиновая зависимость.

Производители так хитро рассчитали дозу никотина в каждой выкуренной сигарете, что его отрицательного действия сразу не видно. Важно понять, что последствия от курения появятся гораздо раньше, чем вы ожидаете.

**Ведущий 1**

**Слайд 23**

Ребята, знаете ли вы знаменитостей, погибших от курения? (Ответы детей). Я вам назову несколько из них.

* Один из величайших русских режиссеров XX века Андрей Тарковский умер от рака горла в 54 года.
* Очень долго и мучительно умирал от рака ротовой полости большой любитель хороших сигар великий психиатр Зигмунд Фрейд.
* От курения умер великий русский композитор Дмитрий Шостакович. Курение забрало его жизнь в 68 лет.

**Ведущий 2**

**Слайд 24**

* Король Англии Георг VI, отец нынешней королевы Елизаветы II. У него был обнаружен рак легких. Умер в 56 лет.
* Американский мультипликатор и курильщик Уолт Дисней умер от рака легких в 65 лет.
* Джордж Харрисон — соло-гитарист The Beatles. Когда у него был диагностирован рак горла, он сказал: «Я получил ЭТО только из-за курения». Харрисон умер в 58 лет.

**Ведущий 1**

**Слайд 25**

Все знают сигареты Мальборо? Актеры Уэйн Мак Ларен, Дэвид Миллар-Младший, Дэвид Мактин снялись ковбоями в рекламном ролике Marlboro. Эти три актера, так же, как и сам владелец Marlboro Филлип Моррис, скончались от рака легких.

Сейчас, мы посмотрим небольшой ролик, о том, с какой непередаваемой наглостью врут своим потребителям представители табачных компаний.  **Видео**

**Ведущий 2**

**Слайд 26**

**Химические компоненты и вещества, содержащиеся в сигаретах и табачном дыме.** В **состав сигареты** входит около 400 различных химических соединений и веществ. Вот некоторые из них:

- **Тар (деготь) -** повреждает легкие, вызывает рак. Используется для асфальта дорог.

- **Мышьяк** – очень мощный смертельный яд.

- **Кадмий и никель** – используется в батарейках. Оказывают токсическое воздействие на почки.

**Ведущий 1**

- **Полоний 210** ​​- радиоактивное вещество, которое может вызвать рак печени и мочевого пузыря, язвы желудка, лейкемию и другие заболевания.

**- Аммиак** - бесцветный газ,  используется во многих моющих средствах.

**- Ацетон** - главный компонент для удаления  лака ногтей.

- **Цианистый водород** - смертельно ядовитый яд используется для уничтожения крыс. В случае вдыхания в малых дозах он может вызывать головные боли, головокружение и слабость.

**Ведущий 2**

**- Угарный газ** - смертелен при вдыхании в закрытых помещениях. Не имеет ни цвета, ни запаха. Может привести к сильнейшему отравлению и летальному исходу.

- **Толуол** - используют для производства краски, растворителей краски. Может вызвать усталость, слабость, потерю аппетита и потерю памяти.

**- Бензоперин** – очень ядовит. Меняет структуру клеток и ДНК, что может привести к генетическим изменениям. Особенно он вреден для **беременных женщин.**

**Ведущий 1**

**Слайд 27**

Поговорим об альтернативе обычной сигарете - электронные сигареты, вэйп и кальян. Обычная сигарета, кроме никотина, ещё напичкана тысячами вредных веществ. Вейп, кальян и электронные сигареты не содержат в себе этих веществ в таком большом количестве. Но остается самый вредный компонент - никотин. Например, просто перейдя на электронные сигареты, вы никогда не избавитесь от никотиновой зависимости, поскольку продолжите употреблять никотин.

**Ведущий 2**

Что вреднее вейп или кальян? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно знать, что вейп и кальян - это практически одно и то же. Главный вред от кальяна опять же в никотине.

Во всех случаях вы остаетесь зависимым. Как вы думаете, что значит быть зависимым? (Ответы детей). Какие виды зависимости вы знаете? (Ответы детей).

В нашем случае, быть зависимым значит – не быть хозяином своего тела. Какое-то вещество (никотин), внутри вашего организма, управляет вами. То есть вы не можете сами контролировать свою жизнь, свое тело.

**Ведущий 1**

**Слайд 28**

Подведем итоги. Вам не нужны сигареты, потому что:

* Вы хотите быть здоровым.
* Вы не хотите, чтобы курение забирало у вас силы, которые вам так нужны для успехов в учебе и спорте.
* Вы хотите иметь здоровую семью в будущем.
* Вы не хотите огорчаться, видя свое отражение в зеркале.

**Ведущий 2**

**Слайд 29**

* Вам не надо изображать из себя взрослого или подражать кому-то, потому что вам нравится быть собой
* У вас хватает ума расслабиться без вреда здоровью
* Вы можете наполнить свою жизнь интересными событиями и быть счастливым без вредных привычек.

**Ведущий 1**

**Слайд 30**

**Викторина**

1. Согласно закону в России запрещена розничная торговля табачных изделий лицам, не достигшим …..

* 16л.
* **18л.**
* 21г.

1. Кто же открыл для европейцев картофель и табак?

* Дж. Кук
* **Христофор Колумб**
* Н. Миклухо-Маклай

**Комментарий.** Европейцы узнали о табаке после экспедиции Х. Колумба в 1942г. Когда его корабли пристали к острову Куба, и мореплаватели сошли на берег, то они увидели, что местные жители курят какие-то скрученные листья. Капитан одного из кораблей Родриго де Херес попробовал сделать пару затяжек. Ему понравилось курение, и испанцы захватили с собой в Европу немного листьев и семян табака

1. Какое наказание для курильщиков существовало в России при царе Михаиле Романове?

* Сажали на кол
* **Отрезали нос и уши**
* Отрезали губы и нос

**Ведущий 2**

**Слайд 31**

1. При Екатерине II в России начали …

* Курить табак
* **Нюхать табак**
* Жевать табак

5. Какой Российский царь обязал своих подданных курить трубки, а курение табака стало косвенной причиной его смерти?

* Борис Годунов
* **Петр I**
* Иван Грозный

1. При каком правителе в России появился табак?

* **При Иване Грозном**
* При Петре I
* При Екатерине  II

**Ведущий 1**

**Слайд 32**

7. Спустя какое время после курения сигареты никотин попадает в мозг?

* **Спустя 7 сек.**
* Спустя 15 мин.
* Спустя 1 ч.

8. Что вреднее для человека?

* Дым от газовой горелки
* Выхлопные газы
* **Дым от сигареты**

9. У кого наибольшая зависимость от табака?

* **У тех, кто начал курить до 20 л.**
* У тех, кто начал курить после 20 л.
* Зависимость не связана с возрастом

**Ведущий 2**

**Слайд 33**

10. В школах Китая юного курильщика ожидает изнурительное наказание:

* **Тренировка на велотренажере**
* бег на 1,5 км;
* мытьё полов в школе?

11. Существуют ли сигареты, которые не приносят вред?

* сигареты с фильтром
* сигареты с низким содержанием никотина
* **нет**

**Ведущий 1**

**Слайд 34**

Ребята, думаю, вы узнали немало нового для себя, о вреде сигарет не только для себя, но и для окружающих, о том какие последствия несет в себе никотин. Думаю, вы сделаете правильные выводы. А мы желаем вам здоровья и успехов.

Сигареты ты бросай, жизнь свою скорей спасай : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Е.В. Лебедева. – Кисловодск, 2016. – 9 с.