**«Я умею говорить «НЕТ»**

Беседа-диалог

**(20.11 – Международный день отказа от курения)**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Здравствуйте, ребята! Сегодня наша встреча посвящена Международному дню отказа от курения. В этот день Всемирная организация здравоохранения призывает людей всей Земли не курить и с этого дня отказаться от курения навсегда. Борьба с курением, планомерная, включающая в себя работу с различными группами населения, прежде всего с детьми и подростками, с использованием средств массовой информации, несомненно, важна для сохранения здорового поколения. Нам с детства твердят, что «курить - вредно», «Минздрав предупреждает...», но 70% населения нашей планеты курит, и ситуация не меняется к лучшему...

**Ведущий 2**

При встрече издревле люди желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!”, “Как ваше драгоценное здоровье?”. И это не случайно. Ведь ещё в древней Руси говорили: “Здоровье не купишь”, “Береги здоровье смолоду…”.

– Можете ли вы себя назвать здоровыми людьми? (ответы ребят) Так кого же называют здоровым человеком?

**Ведущий 1**

Здоровый человек – это человек находящийся в состоянии полного физического, духовного и социального благополучия. Такая вредная привычка, как курение повторяется у людей ежечасно, и мы никогда не задумываемся, какой вред здоровью она наносит. Россия является самой курящей страной в мире! В нашей стране эта пагубная привычка остается самой из распространенных: курят до 70% мужчин и свыше 30% женщин, в старших классах школы половина учащихся курит.

**Ведущий 2**

Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирают около 350-500 тыс. человек, и эта цифра продолжает расти. Кроме того ежегодно табак убивает более 4 млн. человек в мире, и, по прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 г. число жертв увеличится в 2 раза. Потеря продолжительности жизни, связанная с курением, составляет у мужчин 6 лет, у женщин 5-7 лет.

**Ведущий 1**

**Слайд 3**

Откуда же пришла к нам эта привычка? Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин, вызывающий кратковременную эйфорию. Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свернутых в трубки, зажженных на конце. Такие трубки индейцы называли “сигаро”. Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли “табако”.

**Ведущий 2**

В Европу табак был завезен в 1496 году испанским монахом Романом Панно, участником второй экспедиции Колумба. В 1559 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии Жан Нико подарил его Екатерине Медичи, которая страдала головными болями. По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило облегчение, и в знак признательности Жану Нико это “целебное средство” Екатерина Медичи стала называть никотином. Так табак стал применяться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось недолго.

**Ведущий 1**

В Турции курение табака запрещалось законами Корана. Всех, кто нарушал запрет, избивали, высверливали в их носах отверстия, в которые вставляли трубки. В Россию табак привезли английские торговцы. Но из-за неосторожности курильщиков в деревянной России часто бывали пожары. Это заставило русских царей вводить свои запреты, например: тем, кто курил, вырывали ноздри. Вплоть до Петра I в России курение запрещалось.

**Ведущий 2**

В Россию табак был завезен в 1585 году через Архангельск. В тот период времени курение и нюханье табака жестоко преследовалось. С приходом власти Петра I запрет был отменен, и курение прочно вошло в жизнь человека. Но многие не знают и не отдают себе отсчета в том, какие вредные вещества содержатся в табачном дыме.

**Ведущий 1**

**Слайд 4**

Табачный дым содержит около 200 различных соединений. Наиболее опасными среди них являются – окись и двуокись углерода, аммиак, сероводород, муравьиная кислота, масляная кислота и радиоактивный полоний – всего их 210, а в состав самих сигарет входит порядка 400 компонентов.

**Ведущий 2**

**Слайд 5**

При сгорании 1кг табака образуется 55г табачного дегтя. Табачный деготь – сильный канцероген, вызывающий злокачественные опухоли органов дыхания. Давайте посмотрим рисунок, на котором очень подробно продемонстрировано из чего состоит сигарета.

**Ведущий 1**

Как вы видите, в состав сигарет кроме никотина входят следующие вещества:

- бутанол и ацетон (используются в качестве промышленных растворителей), гудрон (его используют для укладки дорожных поверхностей), метанол (используется в качестве ракетного топлива), кадмий (присутствует в аккамуляторах), аммиак (используют в туалетных очистителях), радон (имеет радиоактивные свойства), окись углерода (идентичен газу из выхлопной трубы автомобиля) и другие опасные для здоровья соединения.

**Ведущий 2**

Окись углерода (угарный газ) соединяется с гемоглобином вместо кислорода, содержание кислорода при этом снижается. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи. Возникают воспаления ротовой полости, охриплость голоса, бронхиты. Бензопирен – оказывает канцерогенное действие, приводит к развитию опухолей.

А сейчас я предлагаю посмотреть видеосюжет о настоящем содержании сигарет. Из сюжета вы поймете, что в сигарете содержится все что угодно, но только нет настоящего высококачественного табака. **Слайд 6, Видео 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 7**

Курение – это не просто вредная привычка. Со временем у человека, который вовремя не остановился, развивается зависимость от никотина, содержащегося в табаке. Курение – это психологическая и физическая зависимость от никотина, которая приводит к различным нарушениям в организме человека и является причиной многих болезней. Хотя, многие специалисты сейчас говорят о том, что это больше психологическая зависимость, нежели физическая, иначе бы курильщик и ночью бы вставал каждый час, чтобы покурить.

**Ведущий 2**

Согласно исследованиям, проводившимся среди курильщиков, основными причинами курения выявлены следующие:

- сигарета помогает нерешительным людям легче адаптироваться в незнакомой обстановке;

- курение помогает уйти на время от проблем, которые слабовольный человек не в состоянии решить самостоятельно.

Давайте подумаем, почему еще человек курит? (идет обсуждение)

Как утверждает статистика, люди курят в основном по следующим причинам:

- по привычке — 50%;

- чтобы снять напряжение — 28%;

- чтобы поддержать компанию —14%.

**Ведущий 1**

Остальные проценты занимают следующие причины:

- чтобы расслабиться;

- чтобы отвлечься от неприятных мыслей;

- чтобы сделать перерыв в работе;

- для удовольствия;

- потому что все вокруг курят;

- чтобы казаться взрослее.

**Ведущий 2**

Никотин – один из сильнейших растительных ядов, обладающих способностью накапливаться в организме. Он хорошо растворяется в воде, поэтому легко проникает через слизистые оболочки полости носа, рта, бронхов и желудка. Многие говорят, что все курят. Но ведь среди самых богатых людей мира курящих нет, потому что они хотят жить долго. В развитых странах молодежь практически не курит – это не модно. Модно быть здоровым, питаться здоровой пищей, заниматься фитнесом, йогой. К тому же на Западе это недешевое «удовольствие».

**Ведущий 1**

**Слайд 8**

Если сигарета несет вред здоровью, то почему же люди всё же приобщаются к этому? Психологи говорят, что курение дает успокоительный эффект. Курильщик успокаивается, беря в рот сигарету, как младенец мамину грудь (благодаря сосательному рефлексу, знакомому нам с рождения).

**Ведущий 2**

По своей сути никотин ничем не отличается от наркотиков. Суть кайфа от любого наркотика – временное отупение. Как известно – за все в жизни приходится платить. Разрушительная сила никотина на организм человека длительная по времени, но через несколько лет могут возникнуть проблемы со здоровьем, а какие, давайте мы сейчас узнаем.

**Ведущий 1**

Предлагаю провести мозговой штурм-игру “Болезни курильщика”. Перед вами зашифрованные слова. Вам нужно восстановить каждое слово, и мы узнаем, какие болезни встречаются среди курильщиков:

**Слайд 9**

– акшлеь (кашель)

– дыокша (одышка)

– неболиз асдцер (болезни сердца)

– сартгти (гастрит)

– акр егликх (рак легких)

– яарння мресть (ранняя смерть)

– ваилдннтиось (инвалидность)

– ракисе (кариес)

– ыщормин (морщины)

**Слайд 10**

Правильные ответы:

– кашель

– одышка

– болезни сердца

– гастрит

– рак легких

– ранняя смерть

– инвалидность

– кариес

– морщины

**Ведущий 2**

**Слайд 11**

Думаю, этих причин уже достаточно, чтобы задуматься о вреде этой вредной привычки.

А знаете ли вы, что:

- из каждых 100 человек, умерших от рака - 90 куривших;

- из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких - 75 куривших;

- из каждых 100 человек умерших от ишемической болезни сердца - 25 куривших;

- каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь на одну минуту?

**Ведущий 1**

Курение может испортить здоровье и карьеру. Все больше предпринимателей отказываются принимать на работу курящих. В США 35 млн., а в Англии более 8 млн. человек бросили курить, а в этом году уже 10% россиян бросили курить. К примеру, в Москве в иностранных компаниях курящим сотрудникам необходимо задерживаться еще на целый час после окончания рабочего дня, чтобы отработать то время, которое в течение рабочего времени эти работники потратили на курение. Хороший стимул бросить курить, не правда ли?

**Ведущий 2**

**Слайд 12**

Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет, в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет. Никотин мешает развиваться интеллекту. Ребенок, начавший курить в 10 лет, может не закончить школу из-за снижения уровня интеллекта. Курение подростков – стремление доказать всем, что он уже взрослый. Курящие школьники становятся раздражительными, неаккуратными, жалуются на плохую память и плохие оценки, у них снижается слух и сообразительность.

**Ведущий 1**

**Слайд 13**

Кроме того, продолжительность жизни в России составляет у мужчин 53 года. Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем выше на 30 процентов, чем у некурящих. Курение во время беременности повышает риск мертворождения, а также число врожденных дефектов у ребенка.

**Ведущий 2**

**Слайд 14**

Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы. Врачи выявили, что никотин достигает клеток мозга за 7 секунд и приводит мозг в состояние возбуждения и легкой эйфории; учащает сердцебиение и повышает артериальное давление; ослабляет мышечную деятельность и изменяет работу эндокринной системы; тормозит циркуляцию крови в капиллярах; снижает аппетит и нарушает баланс углеводов.

**Ведущий 1**

**Слайд 15**

Посмотрите на изображение легких курящего человека. Самый высокий процент раковых заболеваний в мире связан с раком легких и встречается эта страшная болезнь чаще у курильщиков.

**Ведущий 2**

**Слайд 16**

К сожалению, курение – это не только проблема человека с никотиновой зависимостью, но и неудобства для его окружения. Пассивное курение это и непроизвольное отравление вредными веществами табачного дыма некурящих людей, которые живут или работают с курильщиками. Оно также опасно и сокращает жизнь пассивных курильщиков на 5 лет. В семьях, где курят взрослые, у детей чаще наблюдаются заболевания дыхательной, пищеварительной, нервной систем, а также аллергические болезни. Такова печальная статистика.

**Ведущий 1**

**Слайд 17**

Поскольку в нашей стране на законодательном уровне Государственной Думой вводятся все больше ограничений для курящих лиц: не курить в общественных местах и транспорте, офисах и т.д., а также из-за многолетнего опыта курения они уже ощущают негативные последствия курения на своем здоровье, многие, может быть, были бы и рады оставить навсегда эту пагубную привычку, но не знают с чего начать.

Ребята, предлагаю обсудить актуальный вопрос «Как бросить курить?» Представьте, если кто-то из ваших родственников или друзей курил бы, то какие бы советы вы ему\ей могли дать, чтобы помочь попрощаться с этой привычкой навсегда? (ребята предлагают ответы)

**Ведущий 2**

Курение – это привычка и человек может управлять ею, нужно только проявить силу воли. Грош цена тому, кто не сможет сломить дурной привычки. Итак, я сейчас перечислю полезные советы, которые могли бы помочь тем, кто действительно желает бросить курить:

- держите сигареты в таких местах, чтобы каждый раз, когда захочется курить, приходилось бы вставать и даже пойти за ними в другую комнату;

- если вас угощают сигаретой, отказывайтесь;

- если у вас кончились сигареты, не просите их ни у кого;

- выкуривайте каждую сигарету не больше чем до половины;

**Ведущий 1**

- затягивайтесь не чаще чем через раз;

- не курите во время ходьбы;

- старайтесь не курить во время рабочего дня\учебы;

- старайтесь не курить, когда вы кого-то ждете;

- старайтесь не курить во время беседы;

- ни в коем случае никогда не выкуривайте больше одной сигареты в час;

- стараться с каждым днем или неделей выкуривать на одну сигарету меньше, чем обычно;

- подсчитайте, сколько денег вы сэкономили с тех пор, как стали меньше курить.

**Ведущий 2**

**Слайд 18**

А сейчас я хочу вам привести три примера. Сначала вы послушаете каждый из них, и в ходе обсуждения вы дадите ответы на вопросы по ним:

- В 1934 г. во французском курортном городе Ницце компания подростков устроила состязание, кто больше выкурит папирос. Победителями сразу оказались двое — они выкурили по 60 папирос. Какой «приз» они получили?

**Ведущий 1**

- Известен случай: 40-летний мужчина ночью во время трудной работы выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром он почувствовал себя плохо. Медицинская помощь ему была оказана, но спасти его не удалось. Как вы считаете, почему, он так сделал?!

- Может ли трехлетний ребенок, играя с трубкой и водой, умереть? В середине XIX в. европейский суд обвинил графа Бокарма в том, что он отравил своего шурина листьями табака. Возможно ли это? К сожалению, все описанные случаи действительные имели место в истории и закончились смертельным исходом. Вывод: «Большая доза табака = смерть».

**Ведущий 2**

**Слайд 19**

Сейчас я хотела бы, чтобы вы перечислили все аргументы «за» и «против» курения. И объясните, почему вы выбрали такую позицию.

Радует то, что большинство учащихся выступает против курения, сигарета должна быть изгнана из жизни людей.

Закончить нашу беседу я хочу такими словами:

Деньги потерял – ничего не потерял,

Время потерял – много потерял,

Здоровье потерял – все потерял.

**Ведущий 1**

**Слайд 20**

Ребята, берегите свое здоровье. Это самое дорогое, что может быть у человека. Ведь неспроста говорится, что три вещи в жизни невозможно приобрести за деньги: дружбу, любовь и здоровье! Тот, кто думает о завтрашнем дне и является для этого достаточно взрослым, никогда не начнет курить. Выбор за вами! До свидания и до новых встреч!

Я умею говорить «НЕТ» : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Е.В. Лебедева. – Кисловодск, 2016. – 8 с.