**КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА**

***«КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ»***

**Демонстрация презентации**

**«Курение или здоровье – всё в ваших руках!»**

**Слайд 1.** Наше мероприятие посвящено серьёзной проблеме – проблеме курения.

**Слайд 2.** Я хочу начать с притчи. Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?». Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

**Слайд 3.** «Человек – высшее творение природы, но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым». А.А. Леонов.

Здоровье человека – главная ценность в жизни! Его не купить ни за какие деньги. Его можно только сохранять и укреплять. Здоровью нет цены! Но как его уберечь и сохранить, когда кругом столько пагубных соблазнов?! Всё начинается, казалось бы с простого – с любопытства, перерастает в привычку и заканчивается бедой.

Сегодня мы поговорим об одной из вредных привычек – о курении.

**Историческая справка.**

**Слайд 4.** 15 ноября 1492 года Христофор Колумб сделал в собственном дневнике запись о «тлеющих головешках» и о том, что не в состоянии понять, какую пользу они приносят человеку. Его удивило странноватое поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки огромные желто-зеленоватые листья, какого-то растения, один конец трубки поджигали, а другой клали в рот. «Пить» дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли «табако» либо «сигаро».

**Слайд 5.** Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший посол в Испании, привёз оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. Королева использовала табачный дым как средство от мигрени. От фамилии Нико произошло слово «никотин – так называют основной компонент табака, самый ядовитый.

**Человечество быстро определило вред табака.**

**Слайд 6.** Римские папы даже давали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидании потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

**Сайд 7.** Также в 1585 году в Великобритании по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее. С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено».

Король Франции Людовик XIII в XVII веке запретил свободную продажу табака.

В Турции в XVII веке султан Мурад IV издал закон о смертной казни за курение табака.

В конце XVI века в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

**Слайд 8.** На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки узрели в них козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствовании Михаила Романова. Подружившихся с голубым дымом наказывали: 1-ый раз – 60 палок по стопам, 2-ой раз – отрезали либо нос, либо ухо.

**Слайд 9.** Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Собственный известный труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году, Яков I окончил словами: «привычка, неприятная зрению, невыносимая для чутья, вредная для мозга, страшная для лёгких…» Это была первая книга о вреде курения.

**Слайд 10.** Однако, полностью избавиться от курения не удалось. В дальнейшем царь Пётр I, сам пристрастившийся к курению во время своего пребывания в Западной Европе, специальным указом от 1697 года отменил запрет на употребление табака.

**Вред курения.**

**Слайд 11.** Начиная курить, люди не задумываются, к чему может привести эта вредная привычка. А стоило бы.

В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600 градусов. Под действием высочайшей температуры из табака и папиросной бумаги образуются около 600 ядовитых веществ: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и другие.

**Сайд 12.** Газообразные и твёрдые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку горла, трохеи, бронхов и легочных пузырьков. При систематическом курении слизистая оболочка воспаляется, развиваются хронические болезни дыхательных путей.

**Слайд 13.** Не менее страдает и сердце: никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведет к тому, что сердце курильщиков работает с завышенной перегрузкой.

Больше всего страдает нервная система. Нарушается питание головного мозга за счёт того, что к нему поступает кровь, обедненная кислородом.

Ухудшается память, возникают нередкие головные боли. Страдают и органы пищеварения. Тошнота, время от времени рвота, боли в желудке и кишечном тракте.

**Слайд 14.** Народная мудрость гласит: «Один курит – весь дом болеет».

Установлено, что в организме курильщика задерживается лишь 4-я часть никотина. Ещё одна 4-я разрушается при сгорании и остаётся в окурке. Остальное количество, то есть половина, загрязняет воздух помещения, в котором курят.

Человек, который находился в течение часа в накуренном помещении, получает такую же ОЗУ ядовитых веществ, как будто он выкурил 4 сигареты. Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей.

Некурящие люди, практически в принудительном, порядке обязаны дышать «выхлопными газами» курящих.

**Мифы о курении.**

Сколько бы ни говорилось о вреде курения, какой бы ликбез ни проводился в отношении табака, армия курильщиков продолжает верить одним и тем же байкам и мифам, словно все предупреждения об опасности курения – просто пустая болтовня.

[**4**](http://share.yandex.ru/go.xml?service=vkontakte&url=http%3A%2F%2Fne-kurim.ru%2Farticles%2Fmify-o-kurenii%2F&title=%D0%9C%D0%B8%D1%84%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8&description=%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%BE%20%D0%B1%D1%8B%20%D0%BD%D0%B8%20%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%8C%20%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B1%D1%8B%20%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%B5%D0%B7%20%D0%BD%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BB%D1%81%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%B0%2C%20%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%89%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B6%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BC%20%D0%B8%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%20%D0%B6%D0%B5%20%D0%B1%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B0%D0%BC%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%B8%D1%84%D0%B0%D0%BC%2C%20%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%20%D0%B2%D1%81%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D0%B1%20%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%26ndash%3B%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%20%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8F.&image=http%3A%2F%2Fne-kurim.ru%2Fupload%2Finformation_system_5%2F7%2F0%2F3%2Fitem_7039%2Finformation_items_7039.jpg)[**3**](http://share.yandex.ru/go.xml?service=twitter&url=http%3A%2F%2Fne-kurim.ru%2Farticles%2Fmify-o-kurenii%2F&title=%D0%9C%D0%B8%D1%84%D1%8B%20%D0%BE%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8&description=%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%BE%20%D0%B1%D1%8B%20%D0%BD%D0%B8%20%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%8C%20%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B1%D1%8B%20%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%B5%D0%B7%20%D0%BD%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BB%D1%81%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%B0%2C%20%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%89%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B6%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BC%20%D0%B8%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%20%D0%B6%D0%B5%20%D0%B1%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B0%D0%BC%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%B8%D1%84%D0%B0%D0%BC%2C%20%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%20%D0%B2%D1%81%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D0%B1%20%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%26ndash%3B%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%20%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%8F%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8F.&image=http%3A%2F%2Fne-kurim.ru%2Fupload%2Finformation_system_5%2F7%2F0%2F3%2Fitem_7039%2Finformation_items_7039.jpg)**Слайд 15.**

**Миф первый: Курение – безвредное занятие**

Ага… Не так страшен чёрт, как его трезубец! Большинство курильщиков свято верят в то, что курение, на самом деле, вовсе не так опасно для жизни и здоровья, как об этом пишут. А все эти рассказы – лишь истерия рекламного характера.

*На самом деле*: Любому государству, в целом, выгоднее иметь курящее население, так как к наступлению пенсионного возраста большая часть курильщиков или умирает или ей остаётся жить не так уж и много. А вот некурящий человек вполне способен прекрасно дожить до сотни лет и на протяжении десятилетий опустошать государственную казну в виде пенсий, пособий и всяких гарантий.

Тем не менее, понимая, что курение УБИВАЕТ и приводит не только к вымиранию, но и к деградации населения, правительства многих стран начали бороться за здоровье населения, посчитав, что от здорового человека пользы всё-таки больше, чем от больного. А курильщик всегда умирает на 25-35 лет раньше и на протяжении всей жизни болеет чаще и тяжелее своих некурящих коллег.

**Слайд 16.**

**Миф второй: Это модно и стильно**

Многие уверены, что курение – это модно, круто и стильно. Девушки и женщины курят, пытаясь походить на бизнес-леди или женщину-вамп. Юноши и мужчины курят, считая, что сигарета в зубах делает их более мужественными в глазах слабого пола и подчёркивает их крутость. В некоторых случаях курение воспринимается элементом высокого стиля. Обычно это относится к курению трубки, сигар или элитных сигарет.

*На самом деле*: Курение действительно уже давно возведено в ранг моды. Тем не менее, сейчас, даже в нашей стране, именно некурящие люди позиционируются как люди успешные и современные, а курение уже открыто сравнивается с обычной наркоманией. Однако последствия такой моды, крутости и стиля – жёлтые или гнилые и кривые зубы, часто вываливающиеся уже в 25-30 лет, ранее старение кожи, землистый или коричневый цвет лица, гнилостный запах изо рта, не забиваемый ничем… В общем, это сродни моде жить на помойке и мыться два раза в жизни – при рождении и смерти.

**Слайд 17.**

**Миф третий: Курение – отличное средство для похудения**

*Суть*: курящие меньше едят, а [табак](http://ne-kurim.ru/glossary/tabak/) сжигает больше углеводов и жиров.

*На самом деле*: Низкий аппетит курильщика связан с расстройством пищеварительной системы. Именно из-за этого многие бросающие курильщики частенько набирают вес. Но, как правило, набирают они всего 5-7 кг, а через полгода вес вновь приходит в норму. Уж лучше быть здоровым и есть столько, сколько требуется организму, а не травить его и держать на постоянном голодном пайке.

**Слайд 18.**

**Миф четвёртый: Курение помогает лучше думать**

Мол, не зря же вся интеллектуальная братия курит! Особенно всякие учёные, писатели и врачи…

*На самом деле*: На самом деле, курение снижает память и приводит к своего рода отупению. А «интеллектуалы» курят из-за пресловутой моды и, реже, для того, чтобы, наоборот, слегка отключить мозг.

**Слайд 19.**

**Миф пятый: Курение успокаивает**

Курение позволяет расслабиться и снять стресс.

*На самом деле*: Курение, действительно, позволяет снять стресс… на 3-4 минуты. Впрочем, иногда этого достаточно, чтобы не наломать дров. Однако расслабиться с помощью курева не получится, так как вам потребуются всё большие дозы, а их последствия — усиливающиеся головные боли и кашель — никак не способствуют покою.

**Слайд 20.**

**Миф шестой: Лёгкие сигареты безопасней обычных**

Дескать, из-за того, что в лёгких сигаретах меньше смол и [никотина](http://ne-kurim.ru/glossary/nikotin/).

*На самом деле*: Вовсе нет. [Легкие сигареты](http://ne-kurim.ru/books/legkaya_loj/) – это рекламная ловушка табачных компаний. Содержание некоторых веществ в этих сигаретах, действительно, иногда бывает меньше, но, как правило, в таких сигаретах делают простой перфорированный фильтр. Это приводит к тому, что большинство курильщиков просто начинают курить чаще. Так-же не стоит забывать, что легкими сигаретами обычно сильнее затягиваются, что приводит к более глубокому проникновению продуктов горения в организм курильщика.

**Слайд 21.**

**Миф седьмой: Курение безопасно для окружающих**

Потому что в выдыхаемом дыме никотина уже нет.

*На самом деле*: Никотин в выдыхаемом дыме частично остаётся, но опасен не он, а 400 [канцерогенных веществ](http://ne-kurim.ru/glossary/kantserogennye_veshhestva/), радиоактивные изотопы и угарный газ. [Пассивное курение](http://ne-kurim.ru/articles/zdorovie/passivnoe_kurenie/) ещё никто не отменял. Особенно опасно пассивное курение для детей и женщин. Никогда не курите при них.

**Слайд 22.**

**Миф восьмой: Курение – не причина раковых и сердечнососудистых заболеваний**

Потому что раком скорее заболеешь из-за общей экологической обстановки. Или же рак – геннопредрасположенная болезнь.

*На самом деле*: 94-98% больных раком, [туберкулёзом](http://ne-kurim.ru/glossary/tuberkulez/) и заболеваниями сердца – постоянные курильщики, а из некурящего остатка, 72-76% — пассивные курильщики.

**Слайд 23.**

**Миф девятый: Курение не влияет на продолжительность жизни**

Потому что полным полно курильщиков, которым на момент смерти перевалило за 80.

*На самом деле*: Таких курильщиков-долгожителей очень и очень мало. А из современных молодых курильщиков почти никто не доживёт и до семидесяти. Средний возраст курильщика составляет 54 года. И большая часть курильщиков умирает из-за болезней сердца или рака.

**Слайд 24.**

**Миф десятый: Курение сигары безопасней курения трубки ли сигареты**

Потому что дым сигары не втягивают в лёгкие.

*На самом деле*: Курение сигары снижает риск заболевания [раком лёгких](http://ne-kurim.ru/glossary/rak-legkih/) на 50-60%. Но зато увеличивает риск возникновения [рака гортани](http://ne-kurim.ru/glossary/rak-gortani/), [горла](http://ne-kurim.ru/glossary/rak_gorla/) и [полости рта](http://ne-kurim.ru/glossary/rak_rotovojj_polosti/) в 3-4 раза, не говоря уже о том, что нагрузка на пищеварительную и сердечнососудистую системы не становится меньше.

Курение очень опасно для жизни. Мало того, что пристрастившись к курению, вы становитесь самым настоящим наркоманом со всеми вытекающими последствиями, так вы ещё и уничтожаете здоровье своих детей и супругов. Не говоря уже о том, что вы убиваете себя за собственные деньги. Если уж так хочется свести счёты с жизнью, то есть куда более дешёвые способы. А если вы просто хотите получить удовольствие, то помните, что удовольствие от курения – самая обычная форма садомазохизма.

**Борьба с курением.**

**Слайд 25.**

В настоящее время появилось много новых фактов о вредных веществах, содержащихся в табаке. На последней ассамблее Всемирной организации здравоохранения было подчеркнуто, что вред, который табакокурение наносит здоровью людей, остается главной проблемой во многих странах.

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается **Международный день отказа от курения.** Этот день был установлен Американским онкологическим обществом в 1997 году.

С 1998 года **31 мая** проводится **Всемирный день без табака.**

В мае 2003 года Всемирной Организацией Здравоохранения была принята Конвенция против табака, к которой присоединились более 90 стран, в том числе и Россия. Борьба с курением идёт во всём мире.

В 140 странах были приняты законы, ограничивающие курение.

**Слайд 26.**

Курение запрещено не только в транспорте, но и в большинстве театров, кинотеатров и других общественных местах. Нарушителям грозит штраф и даже тюремное заключение. В некоторых городах Америки штраф за курение в общественных местах доходит до 3 тысяч долларов, в Италии – до 125 долларов, в Англии, Франции, Японии на деньги, которые нарушитель заплатит в качестве штрафа, можно купить подержанный автомобиль. Во многих развитых странах управляющие заводов, банков, офисов платят существенную надбавку к зарплате некурящим сотрудникам. А некоторые фирмы вообще отказываются брать на работу курильщиков.

В Турции за курение в общественных местах можно даже попасть в тюрьму.

В Австралии появился полностью не курящий город.

**Слайд 27.**

В Швеции среди молодежи борьба с курением проводится под лозунгом: «Некурящее поколение». Сейчас число курящих в Швеции снизилось с 70 до 30%, в Норвегии с 65 до 45%. Австрия, Канада, Норвегия, Великобритания, США также сообщили о снижении количества курильщиков, но всё ещё более 50% мужчин в европейских странах являются курильщиками.

**Слайд 28.**

Поучителен опыт Китая. В школах Пекина юного курильщика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере. Педагоги полагают, что подобный метод, во-первых, отучает провинившихся от сигареты, а во-вторых, он – пусть даже в принудительном порядке, приобщается к спорту.

**Слайд 29.**

И у нас пытаются принять меры по борьбе с курением – запретили курить в общественных местах, в общественном транспорте, практически исчезла реклама табачной продукции, проводятся благотворительные акции, идет социальная реклама «Сломай сигарету, пока сигарета не сломала тебя!»

**Слайд 30.**

Раньше на пачках сигарет писали: «Минздрав предупреждает: курение вредит вашему здоровью», но надпись была выдержана в одном стиле с оформлением пачки.

**Слайд 31.**

Сейчас надписи делают яркими, броскими. Очень трудно, практически невозможно её не заметить.

**Слайд 32.**

Во многих странах на сигаретных пачках кроме надписи помещают ещё и фотографии последствий курения.

**Слайд 33.**

Недавно Британская патентная служба выдала регистрационное свидетельство на любопытное изобретение. Изобретатель – житель Тайваня – придумал пепельницу. Она имеет углубление для спичечного коробка. Когда человек берёт спички, внутри пепельницы включается встроенный микромагнитофон, пепельница начинает надсадно кашлять, как заядлый курильщик, а затем говорит: «Курение сокращает жизнь среднестатистического курильщика почти на четверть века, курение – главная причина ишемической болезни сердца, рака легких, гортани, пищевода, полости рта, глотки, причина хронического бронхита». Завершается «лекция» резкими, обидными для курильщиков словами Бернарда Шоу: «Сигарета – это бикфордов шнур, с одного конца которого огонёк, а с другой - дурак».

**Слайд 34.**

И закончить своё выступление я хочу тоже притчей: «Когда-то, давным-давно, в одной восточной стране жил уважаемый всеми мудрец. Люди очень часто обращались к нему за советом по самым сложным вопросам, и он всегда помогал им решать их проблемы. И вот однажды в городе появился честолюбивый молодой человек, который хотел прославиться своими способностями. Молодой человек решил доказать всем, что мудрец не такой уж умный, что он не всё знает на этом свете. И он придумал для него такое испытание: «Я поймаю бабочку и зажму её в кулаке, подойду к мудрецу и спрошу его, что у меня в руке? Если он ответит правильно, тогда я спрошу: какая она – мёртвая или живая? Если он скажет – живая, тогда я незаметно сожму кулак и задавлю бабочку, а если он скажет – мёртвая, то я отпущу её, и она улетит, и все подумают, что я умнее старого мудреца и станут почитать меня больше, чем его.

Молодой человек созвал жителей города, и они отправились к мудрецу. Подойдя к жилищу мудреца, он показал зажатую в кулаке бабочку и спросил: Знаешь ли ты, что у меня в руке?»

«Бабочка», - спокойно ответил мудрец.

«А какая она, мёртвая или живая?» - спросил молодой человек.

«Всё в твоих руках», - ответил мудрец.

**Слайд 35.**

И я говорю вам: Всё в ваших руках! Сделайте правильный выбор!

**КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА**

**Раунд 1. «Неожиданная ситуация»**

Каждый из нас может в любой момент попасть в самую неожиданную ситуацию. Это касается и ситуации с сигаретами. Сейчас каждой команде будет предложена ситуация, и через 1 минуту представители команд должны будут представить разрешение этой ситуации на суд жюри.

**Ситуация 1.**

Вы недавно перешли учиться в другую школу. В классе вы – новичок. Желая поближе познакомиться с одноклассниками, вы на перемене подошли к группе ребят, которые тут же предложили вам сигарету.

Вы сказали: «Я не курю», на что в ответ услышали насмешливое: «Не куришь? А зарядку каждое утро делаешь? А стакан кефира на ночь выпить не забываешь?»

Ваш ответ.

**Ситуация 2.**

Вам нравится девушка (юноша). У вас много общих интересов, вы находите общие темы для разговора. Однако, ваша новая знакомая (новый знакомый) курит, что вам крайне неприятно.

Как вы поступите – постараетесь сделать вид, что не обращаете на этот факт никакого внимания, или попробуете убедить её (его) в необходимости бросить пагубную привычку?

**Ситуация 3.**

Вы вместе с друзьями некоторое время курили, однако решили бросить эту вредную привычку.

Вы попробуете убедить друзей последовать вашему примеру или просто молча покинете компанию?

**Ситуация 4.**

Вы в компании друзей находитесь на площадке перед домом. Некоторые из ваших друзей курят. Неожиданно пошел сильный дождь и вся ваша компания решила укрыться в подъезде дома. Курильщики продолжают курить на лестничной клетке. Проходящий мимо пожилой пенсионер делает им замечание, на что ему отвечают в грубой и резкой форме, что это его не касается и советуют идти своей дорогой.

Как вы поступите в данной ситуации?

**Ситуация 5.**

Приближается 70-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне. К этой дате ведется всесторонняя подготовка. Вы сегодня были заняты уборкой мемориала воинам Великой Отечественной войны, посадкой цветов. Однако вечером, проходя мимо, вы обратили внимание на то, что группа ребят преспокойно курят на территории памятника, оставляя после себя мусор и окурки. К своему огорчению, вы замечаете среди этих ребят своих хороших знакомых.

Как вы поступите в данной ситуации?

**Раунд 2. «Викторина о вреде курения»**

Правила игры во втором раунде. Командам задается вопрос, и предлагается три варианта ответа. Задача игроков – выбрать один ответ, который, по их мнению, является правильным. Время на обсуждение ответа – 30 секунд. Номер ответа записывается на каточке с пометкой «Викторина о вреде курения».

**Викторина о вреде курения**

1.      Когда отмечается Всемирный день без табака?

·         31 марта

·         **31 мая**

·         31 августа

2.      Согласно закону в России запрещена розничная продажа табачных изделий лицам, не достигшим…

·         16 лет

·         **18 лет**

·         21 года

3.      В каком году в нашей стране принят Государственной думой Федеральный закон «Об ограничении курения табака»?

·         В 2001 г.

·         В 2003 г.

·         **В 2005г.**

4.      По словам И.В.Гёте «Картофель стал для человека благословением, а табак – карой». А кому мы обязаны этими открытиями?

·         Дж. Куку

·         **Х.Колумбу**

·         Н.Н.Миклухо-Маклаю.

5.      В какой стране заживо замуровали в стену пятерых монахов за то, что они курили табак?

·         В России;

·         В Англии;

·         **В Италии;**

6.      Сколько в сигарете содержится различных химических соединений?

·         **30;**

·         500;

·         4000;

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

·         Сажали на кол;

·         **Отрезали нос и уши;**

·         Отрезали губы и нос;

8.      Сколько никотина содержится в одной сигарете?

·         До 5 мг;

·         **До 15 мг;**

·         До 25 мг.

9.   В какой стране курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее?

·         В России;

·         В Японии;

·         **В Англии.**

10.   Какова смертельная доза никотина?

·         **10 мг;**

·         30 мг;

·         60.

11.   Сколько процентов вредных веществ оседают в организме курильщика?

·         **25;**

·         30;

·         50.

12.   При Екатерине II  в России начали…

·         Курить табак;

·         **Нюхать табак;**

·         Жевать табак.

13.   Сколько табачного дегтя попадает в легкие заядлого курильщика в течение года?

·         Около 100г;

·         **Около 1 кг;**

·         Около 20кг;

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

·         Борис Годунов;

·         **Петр I;**

·         Иван Грозный.

15.   Спустя какой время после курения сигареты никотин появляется в тканях мозга?

·         **Спустя 7 сек**;

·         Спустя 15 мин;

·         Спустя 1 час.

16.   В какой стране придумали зажигалку для курящих , играющую траурных марш?

·         В России;

·         В Швейцарии;

·         **В Японии.**

17.  В какой стране первыми стали использовать для сигарет бумагу?

·         **В Испании;**

·         В Португалии;

·         В Англии.

18.  В какой стране, в назидание еще не пойманным курильщикам, выставляли на площади отрубленные головы злостных курильщиков с трубками в зубах?

·         В Турции;

·         В Португалии;

·         **В Англии.**

19.  При каком правителе в России появился табак?

·         **Иване Грозном;**

·         Петре I;

·         Екатерине II.

20.   Что вреднее для человека?

·         Дым от газовой горелки;

·         Выхлопные газы;

·         **Дым от сигареты.**

21.  Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

·         **Нет;**

·         Сигареты с фильтром;

·         Да, сигареты с низким содержанием дыма.

22.   У кого наибольшая зависимость от табака?

·         У тех, кто начал курить до 20 лет;

·         **У тех, кто начал курить после 20 лет;**

·         Зависимость не связанна с возрастом.

23.   Кого называют курильщиками поневоле?

·         Тех, которых заставляют курить принудительно;

·         **Тех, кто находится в обществе курящих;**

·         Тех, кто курит в тюрьме.

24.   Какой самый популярный способ употребления табака в США до XIX в.?

·         Жевание;

·         **Курение;**

·         Нюханье.

25. В 1934 году во французском городке Ницца компания молодежи устроила соревнование: кто выкурит больше папирос. Двое «Победителей» не смогли получить приз, так как скончались, выкурив по…

- 40 папирос;

**- 60 папирос;**

- 80 папирос.

**Раунд 3. «Буриме».**

Буриме – это искусство составления рифмы по заданной схеме. Сейчас каждой команде будет предложено по 4 цепочки слов. За 1 минуту вам надо будет придумать к ним рифмы.

Например:

«зря – нельзя – бросай – меняй» - мы курим зря, курить нельзя, курить бросай, привычку меняй!

1. «вред – бред – табак – рак» -
2. « курить – вредить – береги – беги»-
3. «сигареты – конфеты – будешь – не забудешь» -
4. «дым – горим – сигарета – нет просвета» -

**Раунд 4. «Кодекс «Я никогда не буду курить»**

Каждой команде предлагается в течение 5-ти минут составить кодекс «Я никогда не буду курить», мотивируя своё решение.

Подведение итогов.