**Акция "Нет табачному дыму!"**

**Цель акции:** Привлечь внимание школьников, родителей, общественности к проблеме курения и повысить стремление учащихся жить без вредной привычки, стремление к психическому, нравственному и физическому совершенству.

**Задачи:** 1. Привлечь возможно большего внимания общественности к проблеме курения, увеличив представление людей о негативном влиянии курения.

2. Помочь формированию у учащихся эмоционального неприятия курения в качестве положительного поведения.

3. Формирование у учащихся собственной жизненной позиции, позволяющей формировать круг интересов, не прибегая к “суррогатам” общения в виде сигареты.

4. Стимулировать стремление прекращения курения среди курящих как школьников так и общественности.

**Адресация:** учащиеся 1-11 классов, учителя, родители общественность.

**Оборудование:**

* Плакаты, транспаранты, рисунки антикурительного содержания.
* Листовки.
* Погребальная урна.
* Магнитофон и аудиокассеты ВИА “Отпетые мошенники” - “Бросай курить”.

**ХОД АКЦИИ**

**I. Митинг**

Дети с транспарантами, флагами, плакатами антикурительного содержания выстраиваются на митинг.

**Вступительное слово руководителя (учителя).**

-Объединяя, усилия всего человечества в борьбе с табаком Всемирная организация здравоохранения уже на протяжении многих лет 31 мая проводит, глобальную ежегодную акцию “Всемирный день без табачного дыма”!

Приблизительно 1,1 миллиарда человек в мире является курильщиками.

Курение - причина таких болезней, как рак лёгких, сердечные заболевания, эмфизема, хронический бронхит, язва желудка, инсульт. Вероятность приобрести инфаркт миокарда у курильщиков в 10-12 раз выше, чем у некурящих, а смертность в 5 раз выше. Уже сегодня курение убивает каждого десятого человека в мире.

Учитывая динамику прироста курильщиков, эксперты прогнозируют, что к 2020 году жертвами табака будут становиться около 10 миллионов человек в год. Вдумайтесь в эту цифру!

Не обошла эта проблема и наш поселок.

Слово предоставляют ученикам, проводившим исследования этой проблемы в поселке.

**Слово ученикам, проводившим исследования на 1.12.2004.**

В поселке Комсомолец насчитывается 714 человек, из них

402 человека допенсионного возраста, из них 177 человек - дети. В школе обучаются дети из 99 семей. Из них в 29 семьях не курит никто, в 12 семьях курят и отец и мать, а в остальных семьях курит отец.

(По итогам интервью с родителями, родственниками, которые курят и

по итогам анонимных анкет среди детей.)

**Слово фельдшеру ФАПа.**

Известно, что курить - здоровью вредить. Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни. Курение- причина многих болезней. Особую зону риска составляют семьи, где курят и отец, и мать. Большинство курильщиков пренебрегают здоровьем окружающих, даже очень близких им людей, курят, где угодно: дома, в общественных местах, на работе, в транспорте и т.д.

Конечно, от этого страдают все, кто не курит, особенно дети. Некурящий человек, находясь в помещении с курильщиком в течение только 1 часа, по существу, каждый раз “выкуривает” половину сигареты. У него наблюдаются негативные изменения в деятельности нервной системы, нарушается состав крови, деятельность сердечно-сосудистой, эндокринной и выделительной систем. Пассивные курильщики подвергаются риску возникновения злокачественных новообразований не только в лёгких, но и в других органах.

**Учитель:**

- Сегодня мы встаём со всем миром и проводим акцию “Нет табачному дыму!”. Познакомлю вас с планом и правилами.

**II. Шествие по улицам.**

Процессия с транспарантами, скандируя речёвку, с музыкой направляется по улице к первому пункту.

В процессе шествия группа учеников, неся в руках Погребальную урну, подходят к прохожим с вежливым обращением попробовать бросить курить: “Мы предлагаем вам бросить сигареты в погребальную урну и прожить сегодняшний день без табака. Пусть этот день будет началом новой здоровой жизни без курения.”

Другие ученики раздают прохожим листовки “Курить – здоровью вредить”.

**Речёвка**

- Вместе дружно мы шагаем  
И стране мы обещаем:

- Сигареты не курить   
И здоровье не губить!

- Раз, два!  
Дышим глубже!

- Три, четыре  
Встань ровней.

- В нашей школе станет пусть же  
Днём здоровья каждый день!

*А) Пункт остановки №1.*

Наш вернисаж. Оформление выставки картин и рекламных плакатов “Бросай курить”. (Работы подготовки заранее в самом центральном районе, где чаще всего бывают люди, молодежь.)

Например,

“От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой”

***И. Гёте.***

“Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг”

***Английская пословица.***

“Курить - здоровью вредить”  
“Всем миром откажемся от курения”  
“Никотин – это яд”… и другие.

*Б) Пункт остановки №2.*

Выступление агитбригады “Антикур”

**Командир:** Мы агитбригада: **“**Антикур!”

**Командир.** Наш девиз:

**Все:**

Мы не курим и не пьем,  
Мы здоровье бережем.

**Командир:** Ты уже вырос?

**Все**: Ага!

**Командир:** Если не куришь...

**Все:** Не начинай.

**Командир:** Если начал…

**Все**:

Бросай!  
Бросай курить, бросай!  
Здоровый образ жизни начинай!

**Песня**

Синий дым клубится,  
Синий дым плывет.  
Тлеет сигарета   
И к себе зовет.

У-у-у

А глаза давно уже слезятся.  
Ищу я лишь ее, мечту свою  
И только лишь она мне нужна.  
Ты, доктор, знаешь все,  
Ответь же мне:  
Она, зачем мне она…

Облака качнутся,  
Поплывут назад.  
Голова кружится,   
Не могу стоять!

У-у-у

На кого же мне облокотиться?  
Капля никотина –  
Это все же яд.  
Помните об этом  
Много лет подряд

У-у-у

Позаботьтесь о своем здоровье.

*В) Пункт остановки №3.*

Выступление агитбригады “Фильтр”

**Командир:** Вас приветствует агитбригада:

**Все**: Фильтр!

**Командир:** Наш девиз: ...

**Все:**

Фильтр честью дорожит  
И здоровью не вредит.

**Командир:** Наши правила: ...

**Все**:

Фильтруй свои привычки!  
Пропусти через фильтр свои поступки.  
Дыши только фильтрованным воздухом!  
Запусти свой фильтр здоровья.

*Песня “По секрету всему свету”*

1. Я, я, я  
Секретов не держу.   
Всем, всем  
Про куренье расскажу.  
Я, я, я  
Не шкаф и не музей –  
Хранить секреты от друзей.

2. Кто, кто  
Кто не курит и не пьет,  
Тот, тот, тот  
Здоровье бережет.  
Мы, мы  
Мы хотим вам дать совет,  
Как быть здоровым много лет.

*Припев:* Ля-ля-ля. Жу – ж у- жу  
Ля-ля-ля. Ж у- жу - жу  
По секрету всему свету  
Про куренье расскажу.  
Жу – жу - жу!

3. Я, я, я  
Секретов не держу,  
Всем, всем, всем  
Про куренье расскажу.  
Да, да   
Куренье – вред,  
Мои друзья!  
Не тратьте вы   
Здоровье зря!

**III. Суд над сигаретой.**

(Конечный пункт. На поляне возле школы.)

Разведен костер. Все вокруг костра.

Руководитель (ведущий).

- Мы заканчиваем акцию “Нет табачному дыму!”. Проходя по улицам, мы видели, как кто-то смотрел на нас удивленными глазами, кто-то пожимал недоуменно плечами, а кто-то тихо замолчал, размышляя задумчиво об увиденном. Но одно можно с уверенностью сказать: незамеченными мы не остались, и в общем - то люди смотрели на нас с интересом: Что же мы хотим сказать? А мы хотим сказать (хором) **“Нет табачному дыму!”**

- Почему? В чем мы его обвиняем? (Ответы детей).

- Итак, мы обвиняем табак в том, что он приносит смертельный вред всему человечеству. (Хором: “Обвиняем!”)

- Обвиняем табак в том, что по сравнению с другими видами рискованного поведения риск преждевременной смерти в результате курения является исключительно высоким. (Хором: “Обвиняем!”)

- Обвиняем табак в том, что он - причина многих болезней. Даже пассивное табакокурение связано с риском возникновения рака лёгких у некурящих. (Хором: “Обвиняем!”)

- Зачитать приговор! (Читают дети)

**“Сегодня, 31 мая во Всемирный день без табачного дыма именем всех некурящих табак объявляется вредным веществом, приносящим много смертельных болезней человеческому организму. В связи с вышеуказанным табак приговаривается к высшей мере наказания: уничтожению через сожжение. Приговор обжалованию не подлежит”.**

- Внимание! Привести приговор в исполнение! (Под барабанную дробь в костёр бросается содержимое урны или сама урна)

**Заключение:**

*Песни о вреде курения около костра (по классам)*

Спасенье в нас самих, Земляне!  
Мы скажем никотину: “Нет!”  
Услышьте нас, селяне,  
И поддержите все в окрест!

Пусть будут родники искриться  
И воздух, чист, прозрачен, свеж.  
Пусть люди будут все стремиться  
В Россию ехать, зарубеж.

Пусть не страдают больше люди  
В дыму чадящих сигарет.  
Науку эту не забудем  
**Все:** И никотину скажем: “Нет!”

Все участники поют песню под музыку Шаинского “Улыбка”

1. Нас рекламой сбить нельзя  
Рекламируют, что нужно и ненужно.  
Что не выбрать, милые друзья?  
Только лучшее – ответим мы вам дружно.

*Припев:* И тогда наверняка  
Скажем вредному: “Пока!”  
Мы здоровыми хотим служить Отчизне  
И на целый белый свет  
Никотину скажем: “Нет!”  
Голосуем за здоровый образ жизни.

*(Поет К. Шульженко*)

Часто вспоминая свои я выступления,  
Начинаю строго себя я упрекать,  
В том, что позволяла дымить себе на сцене  
И любила, грешная, самосад сажать.  
Давай забудем про сизый дым родной,  
Курить не будем, дружочек мой.

*(Поет М. Боярский)*

Опять скрипит мой голос – сел от курева давно,  
И ветер бередит на сердце рану.  
Что шляпа, трубка – старый имидж – все равно.  
И не найти покоя Д’Артаньяну.

Пора – пора – порадуемся на своем веку.  
Курительную трубку в Казанке утоплю.  
Пока – пока – совсем еще не растерял здоровье,  
Судьбе своей скажу я: “Ай – лав – ю!”

*(Поет Э.Пьеха)*

Как же мне не веселиться.  
Не раскрыть вам свой секрет,  
Почему на этой сцене  
Молода я много лет.

Почему я не старею,  
Не полнею никогда.  
Потому что отказалась  
От вина и табака.

Пап-пап – папарабу …

**Буклет "Курить в ХХI веке — это не модно, или Что вы знаете о табаке"**

*Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации”*

*О. Де’Бальзак.*

Русский лексикограф В.И.Даль в своем словаре пишет: “Табак - растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье… Табачник – торгующий табаком. Встарь на Москве табачникам носы резали”.

**ИЗ ИСТОРИИ ТАБАКА**

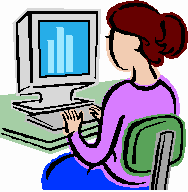
12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову (хотя сейчас мы знаем - это была Америка), жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение, “петум” - так они его называли. После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда – во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойства табака – привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза –резали нос, уши, ссылали в дальние города. А в Англии по указанию Елизаветы II (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

Но Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, стимулирует и успокаивает. Табачные листья использовались как лечебное вещество (в виде настоек, капель, пилюль, экстратов), они часто вызывали тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

А что касается Петра I, то славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер до срока.



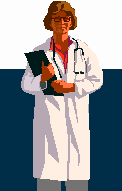
**МАТЕМАТИКИ ПОДСЧИТАЛИ** что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака.

Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн человек. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 биллионов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков -2 520 000 тонн.

**А ЧТО ГОВОРЯТ БИОЛОГИ?**

Всем известна поговорка “Капля никотина убивает лошадь”. А люди курят, и их не убивает никотин. Доказано, что одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до полутонны каждая. А как же человек? В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет – смертельный исход неизбежен. Чем же тогда погубна сигарета? В ее химическом составе: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий. Фильтры не помогают (лишь на 20% задерживаются вещества)

**МЕДИКИ СЧИТАЮТ** курение чумой с ХХ века. В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин (что почти в 2 раза больше, чем , например, в США или Великобритании) и 15% женщин. Ежедневно количество курящих в России увеличивается на 1,5-2%. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца связаны с курением. Курение разрушает легкие. Злостные курильщики, как правило, при снимке легких имеют затемнения. Что это – туберкулез или рак легких – решать медикам! В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежатал о камень, то оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.

Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы желудка, гангрены конечностей, кожа бледнеет или желтеет, быстро стареет. Если ребенок рано начинает курить, то замедляется рост организма.

**ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?** Потому что это продлит Вашу жизнь! Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.

**КАК ВЕДЕТСЯ БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В ДРУГИХ СТРАНАХ?**

Во многих странах мира (США, странах Европейского союза и др.) действуют наци-ональные программы по борьбе с курением. Их реализация позволила в 1,5-2 раза снизить распространенность курения. Из 192 стран-членов Организации Объединенных Наций 170 подписали Рамочную конвенцию по борьбе с курением.

Например:

В Англии –вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания - запрещено курить в общественных местах.

Сингапур- курение -500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония, г.Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.

Франция – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн.человек.

Россия пока, к сожалению, не присоединилась к Рамочной конвенции, хотя борьба с курением – важнейшее мероприятие национального масштаба, требующее вмешательство государства.



**РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ**

1. ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.
2. Назначьте день отказа от сигарет.
3. Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.
4. Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.
5. Посоветуйтесь с врачом.
6. Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь чем-нибудь, хотя бы положите в рот леденец).
7. Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
8. Пейте больше соков и воды.
9. Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

Сколько бы вам ни было лет 13-30-60, сигарету не брать!

Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно.

Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

