**УТВЕРЖДАЮ:**

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО УВР**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МУКАГОВА И.С.**

**СЦЕНАРИЙ:**

**«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»**

**(Информационный марафон)**

**Педагог – организатор ВМТ**

Рамонова Э.М.

**г. Владикавказ.**

**Ход мероприятия:**

**Ведущие: Газдаров А. Бежаева Ф. Караев Н.**

**Ведущий1:**Добрый день, дорогие гости и участники нашего информационного марафона «Формула здоровья». Мы рады приветствовать вас на нашем мероприятии, которое посвящено актуальной проблеме табакокурения среди молодежи.

Сегодня на планете каждые 10 секунд умирает один заядлый курильщик, а к 2020 году этот показатель может повыситься до одного человека за 3 секунды. По данным национального исследования, за последние 20 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тысяч человек. И это происходит в основном за счет молодежи и женщин. Сегодня среди курящих старшеклассников и студентов 28% - девушки. Возраст курильщиков постоянно молодеет. Если представить эти данные в цифрах, то окажется, что в России курят более 3 млн. подростков (хотя реальная цифра значительно выше).

**Ведущий2:**Казалось бы, никаких новых данных по этой теме нет, о вреде курения знают все. Но почему же тогда мы продолжаем курить у парадных административных зданий, равнодушно проходим мимо курящих молодых и продолжаем продавать сигареты детям в любой торговой точке? От кого зависит, чтобы этого не было? Конечно же, от нас самих. Мы творцы своей жизни и своего здоровья.

Вот именно по этой причине, мы сегодня все собрались здесь, чтобы дружно сказать: «Нет – табаку и куренью! Мы все голосуем за здоровый образ жизни!

Куренью**–** бой! Идем вперед:

Спорт и музыка нас зовет!

**Песня:Бежаева Ф.**

**Ведущий3:** В России курят 65 % мужчин и свыше 30% женщин, причем половина из них начали курить еще в подростковом возрасте. О чем думают подростки, закуривая впервые? О чем угодно, только не о вреде никотина.

К сигарете тянется рука.

Сигарета близко, опасность далека**.**

Закурить, не закурить? Я волен!

Разве думаешь о том,

Что попадешь в неволю?

Мысль о том, что курение – вредная привычка, иногда возникает. Но как устоять перед познанием неизвестного и запретного? Жажда новых ощущений затмевает все другие мысли. Слишком велико желание убедиться на собственном опыте, так ли все плохо, как говорят взрослые. А может они ошибаются? Ведь многие из них курят. И ничего. Да так ли уж «ничего»? Возможно, что о многих последствиях подростки просто не знают. А некоторые из них не проявляются сразу столь ярко, что на них тут же обратишь внимание.

**Ведущий:**

Табак наносит телу вред,

Для организма сотню бед

Приносит он.

И разум разрушает,

Целые нации, народы

Он едким дымом отупляет.

Не первый год все знают,

Куренье – это яд! И это так.

Задай один вопрос: «Зачем,

Добавил ты себе проблем?

Зачем ты сигаретный яд

Вдыхаешь столько лет подряд?»

А если сам не в силах бросить,

То нечего стыдиться.

Советуем тебе

К врачам хорошим обратиться.

Поверь, помочь тебе спешим.

Скорее от куренья избавляйся,

Весь мир тебе покажется другим!

Вот что об этом говорят врачи

***(выступление врача-нарколога). /Касаева Л/***

**Врач:** С каждым днем наука предоставляет нам все большую информацию о вреде табака.Табак – это травянистое растение с довольно красивыми цветами, которое используется даже в декоративном садоводстве. В мире насчитывается свыше 60 видов табака. И выращивают его более чем в 120 странах.

Если бы это растение так и осталось декоративным, как многие другие, оно не причинило бы человечеству такого огромного вреда. При курении образуется большое количество токсичных веществ. А более 200 из них особенно опасны для организма человека. Среди них есть даже Полоний-210. Он излучает гамма лучи. Но особенно опасен никотин.

Никотин – желтоватая жидкость, легко растворяется в воде, жирах; на вкус – жгучая, хорошо впитываемая слизистой оболочкой.; смертельная доза составляет 1г на 1 кг. массы тела. Как правило, люди, употребляющие спиртные напитки, чаще всего сочетают их с курением. Это еще больше усугубляет неадекватность их поведения и увеличивает риск потери здоровья.

Сладко ели, сладко пили,

А потом и закурили.

Так здоровьем рисковали.

Вот его и потеряли.

Курение табака приравнивают к наркомании. Благодаря никотину человек испытывает своеобразное эйфорическое состояние и спад чувства голода. В любом случае, это аномалия. Вдумаемся в такую страшную цифру: курение и вызванные им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем одного миллиона граждан нашей страны.

По данным ВОЗ, в мире 90% смертей от рака легких, 75% от хронического бронхита и 25% от ишемической болезни сердца обусловлены курением. Курение отрицательно влияет:

- на нервную систему

- мозговое вещество надпочечников

- артериальное давление

- дыхательный центр

- привратник желудка.

Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и пожелтению коже лица***.***Воспаляется слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммунитет у курильщиков ослаблен.

Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процесс запоминания и внимание. Нарушается работоспособность, зрение, слух, обоняние.

Он пыхтит, как паровоз,

Хоть еще и не подрос.

Не то уже внимание

И запоминание.

Скоро дважды два забудет,

Если пыл свой не остудит.

. Возникают осложнения при беременности. А рожденные дети от курящей матери, физически слабы и малокровны. Никотин поступает в организм ребенка с грудным молоком матери. Пищеварение ребенка расстраивается, может произойти даже отравление.

Сигарету, мама брось,

Сына пожалей.

Лучше в свой стакан побольше

Молока налей.

Личный пример старших и так называемое пассивное курение вовлекают детей в это пагубное пристрастие. Некурящие вдыхают 50% дыма во время курения другими людьми. В результате получается, что из 10 выкуренных в помещении сигарет одна приходится на пассивного курильщика. «Пассивные курильщики» страдают от головной боли, головокружений, аллергии. Особенно опасно, когда «пассивными курильщиками» становятся дети. Они чаще утомляются, их сердцебиение учащается, работоспособность резко снижается.

Как закурена квартира!

Во все щели лезет дым.

Видно, скоро мы «закурим»,

Хоть того и не хотим.

Причиной курения является и желание продемонстрировать взрослостьи независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к «модной» манере поведения, повышения своего престижа. Некоторые начинают из любопытства, другие, стремящиеся испробовать в жизни все, стараются не упустить и это «удовольствие».

Никотин, хоть и слабый наркотик, но вызывает быструю и сильную зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. Многие люди, осознав всю пагубность своей привычки, все же решают расстаться с этим «удовольствием». Что поможет? Кодирование, психотерапия, антиникотиновые жевательные подушечки и самое главное средство – решимость и воля самого курильщика.

**Ведущий 1:**Брось курить, тебе под силу!

Хочешь, чтобы лучше было?

Пробовал? Не получилось?

Значит, что-то не сложилось.

Может, друг не поддержал?

Но себе ты слово дал?

Что ж, почаще отвлекайся,

Выбросить все постарайся,

Что напомнило б тебе

О курении-беде.

Жуй морковку и конфеты,

И резинку «Никоретта».

Свою тягу одолей,

Будь здоров и не болей!

**Спортивные упражнения:**

**Ведущий2:** А откуда появилось это зелье? Давайте совершим небольшой экскурс и узнаем историю табака. С чего все начиналось.

***В объятьях табачного дыма***

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Родина табака – тропическая Америка. Его семена в 1496 году привезли в Европу члены экспедиции Колумба. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что дикари традиционно используют листья для частого вдыхания дыма.Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ, как проявление враждебности или недоверия.

**3 Вед.**

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и…несколько курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые дикари, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. И европейцы стали приобщаться к новому обычаю – курению. О том, что этот обычай вредный, испанцы писали еще в 1535 году. Но потом заговорили и о целебных свойствах табака (он способен «выгонять и уничтожать болезни головы и мозга»). Были и периоды запретов. Но табачное нашествие оказалось слишком сильным, и привычка курить все больше укоренялась.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» - так называют основной компонент табака, самый ядовитый. Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе, а торговля табаком приносила огромные прибыли.

Одни – курили и страдали,

Другие – денежки считали.

В Россию табак завезли иностранные купцы в XVI веке. Царская власть и духовенство отнеслись к нему отрицательно. Но борьба с курением потерпела неудачу уже в то время. Постепенно табак стали выращивать как сельскохозяйственную культуру. И так курение стало модным, а для некоторых уже просто необходимым.Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

**Ведущий1:**А теперь ребята, проверим, что знаете вы о табаке.

За правильный ответ присуждается очко.

​ Родина табака:

***а.*** ***Южная Америка***

б. Южная Африка

в. Южный полюс

​ Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую называли…

а. Папиросо

***б. Сигаро***

в. Самокрутка

​ Кто обнаружил в табаке никотин?

а. Жан-Жак Руссо

б. Жан-Поль Бельмондо

***в***.***Жан Нико***

​ Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от…

а. Насморка

***б. Мигрени***

в. Простуды

​ В какой стране табак в XVI веке был объявлен «забавой дьявола»?

а. Испании

***б. Италии***

в. Бразилии

​ Книга, написанная английским королем Яковом I в 1604 году, называется…

***а.*** ***«О вреде табака»***

б. «О пользе курения»

в. «Об истории трубки»

​ Самый популярный способ употребления табака в США до XIX века?

а. Курение

б. Нюханье

***в. Жевание***

​ Кого называют «курильщиками поневоле»?

***а. Тех, кто находится в обществе курящих***

б. Тех, кого заставляют курить принудительно

в. Тех, кто курит в тюрьме

**Ведущий2:**Мы все с вами живем в 21 веке, считаемся людьми образованными и культурными. А знаете ли вы, ребята, какие правила этикета существовали и существуют для курящих? Нет? И никогда не слышали? Тогда послушайте.

***Этикет говорит: «Нет»***

**Ведущий 3**:В XIX веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение – отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал курить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной, при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба-Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

**Ведущий 1:**

В современном мире, на фоне, проходящей на Западе широкой и разноплановой компании против курения (вплоть до отказа курящим в приеме на работу) вопрос о курении в общественных местах и на официальных мероприятиях становится все более щепетильным. Согласно устоявшимся правилам этикета курить за обедом или ужином можно только с разрешения хозяйки и присутствующих. Если в помещении, где проводится прием, на столах не стоят пепельницы, то это означает, что здесь курение не предусмотрено. Курение допускается в специально отведенных местах, а также, когда подается кофе и коньяк, т.е. после десерта. Прежде чем зажечь сигарету, спрашивают разрешения у собеседника по столу. Трубку за праздничным столом курить не принято. В Великобритании на официальных банкетах курение может разрешаться только после тоста за здоровье королевы. Первыми закуривают старшие по возрасту, почетные гости, а затем и все остальные. Если женщина собирается закурить, то мужчина должен поднести зажженную спичку или зажигалку к ее сигарете. Считается невежливым зажигать сигарету, когда кто-то говорит речь или произносит тост. Но если курение начато раньше, то можно сигарету не гасить.

Я думаю, что каждый из нас должен соблюдать правила этикета и не нарушать их.

**Ведущий 2:**Сейчас многие начинают курить, как говорится, с младых лет. И вы уже знаете, к чему это опасное увлечение приводит. Как гласит народная мудрость: ***«Кто курит табак, тот сам себе враг».***Ученые установили, что:

​ одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут

​ курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего

​ курение снижает возможность восприятия запахов

​ курение снижает возможность чувствовать вкус пищи

​ 20% всех смертей от рака обусловлено курением табака

​ зарплата у курящих людей меньше, чем у некурящих

​ работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи

Список можно продолжать до бесконечности…

Следующее задание для наших участников состоит в том, чтобы: разработать свои «легкие» и надуть шар величиной в один метр. Кто быстрее это сделает, тот получит очко.

**Ведущий 3**:

Русский ученый-гигиенист, профессор Г.В. Хлопин назвал курение антисоциальной привычкой. Эта привычка, как говорит история, жестоко преследовалась в свое время. Вот только некоторые факты.

***Преступление и наказание***

С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту, выставляли на площади. Французский король Людовик VIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак, и только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии в назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В России в царствование Михаила Федоровича, уличенных в курении в первый раз наказывали палочными ударами, во второй – отрезанием носа или ушей.

В настоящее время в отношении любителей табака в разных странах применяют различные ограничения:

​ Наиболее строго преследуют любителей никотина в США. Штраф до 1000 долларов ждет каждого, кто вздумает закурить в ресторане или кафе.

​ В Италии не курят во всех общественных местах. С нарушителей взимают штраф до 125 долларов.

​ В Англии на деньги, которые в качестве штрафа платит нарушитель правил курения, можно купить поддержанный автомобиль

​ Курить на улицах Сингапура вообще-то разрешается, но стряхивать пепел запрещено. Тому же, кто выбросит, пустую коробку из-под сигарет, грозит штраф до 625 долларов.

​ А во многих фирмах США, например, некурящие сотрудники, получают надбавку к зарплате.

​ В России курящих за рулем в будущем планируется наказывать рублем. В первый раз – 900 рублей, при повторном же нарушении – от 1 до 2 тысячи рублей. А за курение в тамбуре электрички уже сейчас применяется административное предупреждение или штраф в размере 100 рублей.

**Ведущий 1:**Чтобы нашим болельщикам не было скучно, мы их сейчас попросим поработать, т.е. ответить на вопросы викторины «А знаете ли вы?».

**Вопросы болельщикам наших команд:**

1.​ В XIX веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запретов на курение?

а. Медики

***б. Пожарные***

в. Церковь

2. При каком царе за курение табака – «дьявольского зелья» в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь?

а. При Петре I

б. При Михаиле Федоровиче

***в. При Алексее Михайловиче***

3. В школах Китая курильщиков ожидает изнурительное наказание. Какое?

***а. Тренировка на велотренажере***

б. Бег на 1,5 км.

в. Мытье полов в школе

4. Широко ведется борьба с курением в Болгарии. Какие профессии объявлены там «профессиями некурящих»?

***а. Учителей и медиков***

б. Пожарных и милиционеров

в. Егерей и подводников

5. В 1934 году во французском городе Ницце компания молодежи устроила соревнование – кто выкурит больше папирос! Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончалась, выкурив…

а. 40 папирос

б. 50 папирос

***в. 60 папирос***

*(Болельщики, ответившие первыми, приносят команде очко).*

**Ведущий 1:**А для наших участников мы предлагаем конкурс: «Закончи пословицы и изречения о вреде курения»:

1.Кто курит табак, *тот сам себе враг.*

2.Лучше знаться с дураком, *чем с табаком.*

3.Если хочешь долго жить*, брось курить.*

4.Без куренья сможешь, *здоровье – дороже.*

5.Курить – *себя губить.*

6.Сигарету, мальчик, брось, *чтобы зло не прижилось.*

7.Дым сигары часто сладок, *да результат уж очень гадок.*

8.Оставь, не кури, *пример с лучшего бери.*

9.У курца плохая слава, *всем вредит его забава.*

**Ведущий 2:**

С табаком мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих девчонок и мальчишек – школьная курилка, где они тайком покуривают от учителей и родителей. Мальчики считают шиком, когда с независимым, как им кажется, «взрослым» видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому юноше кажется, что он похож на «крутого парня» без комплексов, которого ничего не волнует.

Я – сигарета и знаю лишь одно:

Что люди курят все давным - давно.

Пыхтят повсюду – тут и там:

И в тамбуре, подъездах, даже в школе.

Я знакома с целым светом,

Очень многим я нужна.

Едким дымом проникаю

Я в людей, чтоб их травить.

Я живу уже столетья,

Не берут меня года

Вот что значит долголетье!

И всегда я молода.

Я поистине бессмертна,

Победить меня нельзя,

Убиваю незаметно

Вас, наивные друзья!

Да! Да! Да!

**Ведущий 3:**

Ребята!Если ваши родители остаются до сих пор в неведении о вашем курении, а вы, стараясь избавиться от вредной привычки, не хотите их посвящать в этот вопрос, вы всегда можете получить бесплатную и очень действенную помощь от психолога или врача. Помните, что именно медики и психологи всегда готовы вам помочь. Вот и сегодня к нам на мероприятие мы пригласили психолога, который даст советы и рекомендации тем, кто пристрастился к этой дурной привычке и хочет от нее избавиться, но не знает, как правильно это сделать.

**Психолог:**

Я так скажу:

Плохих соблазнов в мире много.

От человека все зависит,

Какой идти дорогой.

Ведь каждый знает, что курение –

От бед, проблем не лучшее спасение.

Своим здоровьем будешь ты держать ответ.

И не убавишь, а добавишь себе бед.

***Советы:***

- Помните, бросить курить каждому под силу!

- Пробовали? Не получилось? Разберитесь в причинах неудачи. Возможно, решение не было продумано до конца? Или вас не поддержали?

- Сообщите о своем решении как можно большему количеству людей: друзьям, знакомым, родственникам. Ваше чувство ответственности за принятое решение и его исполнение возрастет.

- Не бросайте «навсегда». Начните с одного дня, добавляя постепенно другой день, третий и т.д. И так до победы над собой и своей привычкой.

- В намеченный день постарайтесь отвлечься, заняться чем-нибудь интересным с некурящими друзьями.

- Постарайтесь выбросить все, что могло бы напомнить о курении.

- Жуйте жевательную резинку (но без сахара), мятные конфеты, семечки, морковку – все то, что может вас отвлечь от курения.

- Наметьте для себя выполнение давно запланированных и таких нужных целей. Помните при этом, что курение помешает выполнению поставленных задач.

- Всегда помните, что, одолев тягу к курению, вы сможете решать и другие жизненно важные задачи. Не забывайте, что так вы учитесь управлять своей судьбой и идете к своему жизненному успеху!

**Ведущий 3:**

***«Мы за здоровый образ жизни!»***

Всем знакома аксиома,

Старикам и молодым:

«Лучше быть сто лет здоровым,

Чем минуту быть – больным!»

Как гласит народная мудрость: «В здоровом теле – здоровый дух». Только здоровый образ жизни не позволит молодому человеку впасть в зависимость от курения, алкоголя и наркотиков.Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: «Здоров будешь – все добудешь». Поэтому рекомендуем, прислушайтесь к нашим советам:

На коньки вставай, на лыжи,

И к здоровью будешь ближе.

Лучше бегать и худеть,

Чем курить и заболеть.

Попробуй заниматься пеньем

Вместо дыма и куренья.

Танцуй, не кури,

Лучше с нас пример бери.

В лес пойди, послушай птичье пенье,

И ты забудешь про куренье.

Аромат цветов вдыхай, не бойся,

И за здоровье не беспокойся.

Как плавать здорово, ты чувствуешь усталость.

На сигарету сил уж вовсе не осталось.

Поверь, помочь тебе спешим.

Скорее от куренья избавляйся,

Весь мир тебе покажется другим!

**Песня:Кулухова О.**

**Ведущий 1:**

Время скоротечно, и наш сегодняшний марафон подходит к своему логическому завершению. Но прежде чем мы будем прощаться с вами, хотелось бы напомнить всем присутствующим: все в ваших руках! Для страны потребность в здоровых людях невероятно высока. Здоровье не только сберегает жизнь, но и преумножает ее, раскрывая самые невероятные возможности, о каких не может мечтать слабый, страдающий от болезней человек. Здоровье нужно людям – и оно всегда рядом. Стоит только об этом задуматься и определиться.

**Ведущий 3:**

Победа сама не придет никогда, победу в борьбе добывают! В победе – частица большого труда, задор – мастерство дополняет! Надеюсь, что наше мероприятие помогло всем молодым людям сделать свой правильный выбор. Нет большего смысла, чем добиться результата. Преодолеть себя, обстоятельства – и победить!

Чтобы все мы жили на земле без бед,

Табаку и сигаретам скажем «нет»!

Спорту – да! Куренью – нет!

Вот молодежи сегодня достойный ответ!

Всем давным–давно нам ясно,

Что курение опасно!

Молодежь без предисловья

Голосует за здоровье!

Табак, сигареты – это опасно!

Здоровым быть – вот это классно!

Пусть солнце в небе ярче брызнет!

Мы за здоровый образ жизни!

**Песня:Дзолаев А.**

**Танец «Хонга»**

**Ведущий 1:**

До свидания! До новых встреч! Желаем вам всего хорошего, доброго и светлого!

**Педагог – организатор ВМТ им. Г.КалоеваЭ.М.Рамонова.**