**Ведущий**  **слайд 1(Всемирный день некурения)**

Здравствуйте, дорогие друзья. Сегодняшняя наша встреча проходит в рамках Всемирного дня некурения и, как вы уже поняли, поговорим мы с вами об истории появления табака, причинах курения и его последствиях.

Я не буду задавать вам вопросы курите вы или нет, как вы относитесь к этой проблеме. Просто спрошу, - кто из вас серьезно занимается спортом, ходит в Олимпийский, на стадион, записан в школьные спортивные секции?

Кто занимается спортом дома? Что вам мешает заняться спортом?

*Ответы детей.*

**слайд 2 (накаченное тело)**

У многих из вас крутые телефоны. Какая связь? Вы все хотите быть в тренде, носить модные костюмы и прически, телефоны, но упускаете одну очень важную деталь - во все времена в моде было накаченное тело для мужчины и гибкое, пластичное тело для девушки. В наш стремительный, информационный век человек просто обязан следить за своим здоровьем, никакому работодателю не нужен больной и хилый сотрудник. И уж тем более, если он курит.

**Слайд 3(молодежь)**

Проблема курения сегодня стоит очень остро не только в России, но и во всём мире. Европа и Америка отказываются от сигарет. Норвегия твёрдо решила стать некурящей нацией. На западе молодёжь занимается спортом, ведёт здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, запрещающие курить.

Минздрав предупреждает, что курение опасно для здоровья, но, несмотря на это, по подсчётам учёных, в мире курит 1/3 населения планеты или каждый третий человек.

**Слайд 4(индеец)**

**Немного истории: что же такое табак, откуда он появился в Европе?**

Ещё древнегреческий историк Геродот, живший в V в. до н. э., при описании быта скифов упоминал о вдыхании ими дыма от сжигания определённых видов растений с целью обретения силы и бодрости. На вдыхание дыма от сжигаемых растений указывают и древнекитайские летописи.

**Слайд 5(индеец 2)**

Однако курение табака в Старом Свете было неизвестно до открытия Христофором Колумбом Америки. 15 марта 1493 г. к португальскому порту причалил корабль "Нинья". Это была 2-я экспедиция Христофора Колумба. На борту корабля была привезена трава для курения из провинции Тобаго, в честь которой она и была названа "табак".

**Слайд6 (Жан Нико)**

Слава распространения табака в Европе принадлежит французскому посланнику в Португалии Жану Нико. Он первым из семени вырастил табак в Европе и в г. преподнёс французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головной боли, приступы которой беспокоили королеву.

**Слайд7 (табакерка)**

Нюхание табака быстро распространялось при дворе, а ко времени правления Людвига XIV (1638 – 1715) было введено в круг придворного этикета. Для табачного порошка были изобретены ёмкости – табакерки, которые зачастую делались из золота, серебра и драгоценных камней, становясь настоящими произведениями искусства. Так, с изысканным коварством табакокурение «делало свои первые шаги» на Европейском континенте.

**Слайд8(в мире)**

В 1586 г. известный английский пират и мореплаватель Фрэнсис Дрейк привёз табак в Англию, а к концу XVI в. табак проник уже в Испанию, Португалию и Голландию. Тридцатилетняя война, начавшаяся в 1618 г., «открыла двери» табаку в Германию и Швецию. Не отставала от западных соседей и Россия – ещё в конце XVI в. английские купцы завезли табак в Архангельск. Летопись свидетельствует, что с самых первых применений табак, а также лекарства, сделанные на его основе, начали вызывать тяжёлые отравления, иногда приводящие человека к смерти. Именно тогда, в начале XVII в., были предприняты первые попытки обуздать «заморское зло».

**Слайд9(наказание)**

Так, на Руси в царствование Михаила Фёдоровича уличенных в курении на первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, на второй раз – отрезали уши или нос. После опустошительного пожара Москвы в 1634 г., причиной которого было признано курение, его запретили под стразом смертной казни.

**Слайд10(ухо)**

При Алексее Михайловиче борьба с курильщиками табака усилилась. Торговцев табаком повелевалось «пороть», резать носы, ссылать в дальние города.

**Слайд11(отрубают голову)**

В Англии в конце XVI в. «виновных» в курении подвергали казни через «отсекание головы», после чего головы казнённых насаживали на шесты и выставляли для всеобщего обозрения на площадях. Жестоко расправлялись с курильщиками и на родине табака – в американских колониях Испании.

В 1692 г. В городе Сантьяго по решению папы в монастырской стене были заживо замурованы пять монахов, уличённых в курении.

Но борьба с табаком своей цели не достигла, и одной из причин этого была корысть тогдашних правителей Европы, решивших неплохо нажиться на табакокурении. Они обложили торговлю табаком большими налогами, пытаясь тем самым изрядно пополнить казну.

**Слайд 12(Петр 1)**

В России торговля табаком и курение были разрешены Петром I в 1697., который сам питал к ним слабость.

Сегодня в России курят 73 % мужчин и 40% женщин (в том числе и подростков).

**Слайд 13(почему**)

**Как вы думаете, почему подростки начинают курить?**

**Слайд 14(первая)**

Первая выкуренная сигарета, как правило, приходится на ранний подростковый возраст. Среди юношей и девушек 13-15 лет курит каждый второй. Подростки – наиболее уязвимая часть общества, подверженная этой пагубной привычке.

Несмотря на активную антитабачную кампанию, пропаганду здорового образа жизни и ряд запретов, подростки продолжают оставаться самой активной группой курильщиков. Причем курят не только юноши, но и девушки. Все они прекрасно осведомлены о вреде курения, о непоправимом ущербе, который сигарета наносит здоровью и красоте, однако по-прежнему продолжают курить.

**По мнению психологов с**уществует несколько причин, по которым это происходит.

**Слайд 15(бунт)**

**-Причина первая:** бунт.

Подростки любят протестовать. Неважно, против чего направлен их протест. В юном возрасте человек начинает отстаивать свою личность, познавать себя, сравнивать себя и других. Но что делать, если никаких особых достижений нет, и молодой человек чувствует, что уважать его пока не за что? Бунт и протест – самый простой способ самоутверждения. Родители и учителя запрещают курить? Государство борется с курением? Отлично. Нарушая запрет, подросток чувствует себя героем, утверждает свое «Я»: ведь он идет против родителей, учителей и даже государства!

**Слайд 16(не как все)**

**-Причина вторая:** страх быть «не как все».

Подростки очень внушаемы и очень зависят от мнения сверстников. Если все вокруг курят, и сигарета – неотъемлемый атрибут дружеской встречи или свидания, подросток неизбежно станет подражать остальным. Ведь он боится быть осмеянным, «белой вороной». А с помощью сигареты так просто стать «своим» в любой компании!

**Слайд 17(взрослее)**

**-Причина третья**: желание казаться мужественнее или женственнее (взрослее)

Ложные стандарты мужественности и женственности, которые подростки черпают из книг, фильмов и рекламы, приводят к тому, что сигарета становится синонимом мужественности у мальчиков и привлекательности у девочек. Закуривая сигарету, мальчик начинает чувствовать себя мужчиной; девочка – роковой женщиной. Ведь многие литературные и кинематографические герои, с которых подростки берут пример, курят!

Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что на взрослых это не производит такого впечатления, хочу казаться независимым, самостоятельным, хочу, чтобы меня считали таким, потому что сам себя таким не считаю. И, согласитесь, ребёнок, пусть и курящий всё равно выглядит ребёнком.

**Слайд 18(родители)**

**-Причина четвертая:** курение родителей.

Зачастую подростки курят просто потому, что так принято у них в семье. Если курят папа и мама, почему не закурить ребенку? Если родители что-то позволяют себе, то ребенок тем более будет копировать родительское поведение.

**Слайд 19(неуверенность)**

**-И, наконец, причина пятая и основная**: неуверенность в себе.

Подростки только познают мир, они уже не дети, но еще и не взрослые, поэтому взрослая жизнь пугает и одновременно манит. Подросток еще очень раним, хрупок, не уверен в себе. Сигарета придает уверенности – и физически, и психологически. Это легкий и доступный и, как кажется подростку, безопасный способ расслабиться, почувствовать себя взрослым, самодостаточным и достойным уважения" Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из-за того, что некоторые люди не умеют отказать. Дома они умеют делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте. Как-то неловко, неудобно, вдруг не так поймут.

**Слайд 20(причины)**

Мы назвали много различных причин. А теперь давайте поговорим о каждой из них отдельно.

1. бунт

2. страх быть «не как все»

3. желание казаться мужественнее/женственнее (взрослее)

4. курение родителей

5. неуверенность в себе/за компанию

Вы видите, что все вышеназванные причины оказались нереальными, придуманными. Настоящую причину люди скрывают даже от себя. Давайте выясним, в чём же она состоит?

**Слайд 21 (книга)**

Я прочитаю вам цитату из **книги английского врача Аллена Карра "Лёгкий способ бросить курить".** Автор книги стал знаменитым, придумав свой способ избавления людей от курения. Он называет сигарету "коварной ловушкой". Вот как он объясняет, почему люди попадают в эту ловушку.

**Слайд 22(никотин)**

"Никотин - бесцветное, маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь 1 сигарета.

Каждая затяжка сигаретой поставляет в мозг через лёгкие небольшую дозу никотина, действующую быстрее, чем 1 доза героина, вводимая через вену".

**Слайд 23(табак это)**

**Итак, истинная причина курения - это наркотическая зависимость.**

Большинство курильщиков выкуривает одну пачку в день. Но когда они начинали, то думали, что будут курить не больше 5 сигарет в день и легко смогут бросить. По словам ученых, большинство курильщиков не могут бросить курить, хотя и желают этого. Они попадают в зависимость от никотина.

**Слайд 24(Курение – убивает)**

**Какой вывод можно сделать и всего сказанного?**

Курение - вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость.

*Как вы думаете, почему я назвала эту привычку вредной?*

**Слайд 25(при курении)**

Рассмотрим последовательность действия дыма на организм человека. В момент затяжки, температура на кончике сигареты достигает 600 градусов. Под действием высочайшей температуры из табака и папиросной бумаги образуются ядовитые вещества: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и остальные. Газообразные и твердые 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. Под действием ядов табачного дыма гибнут клеточки эпителия, которыми покрыта слизистая оболочка трахеи. Выделяется слизь, тем самым организм защищает себя. Потому у длительно курящих людей практически постоянно держится кашель.

**Слайд 26(вред курения)**

Не менее страдает и сердечко: никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведет к тому, что сердечко курильщиков работает с завышенной перегрузкой. Даже при маленький перегрузке, частота пульса у курящих добивается 140-150 ударов в минутку. У некурящих 86-100 ударов. Больше всего страдает нервная система.

Нарушается питание головного мозга за счет того, что к нему поступает кровь, обедненная кислородом. Ухудшается память, возникают нередкие головные боли. Болеют и органы пищеварения. Тошнота, время от времени рвота, боли в желудке и кишечном тракте. Установлено, что посреди нездоровых язвенной заболеванием курильщики составляют-98 %. У курящих матерей детки отстают в физическом, нервном и психическом развитии, у их снижен аппетит, они беспокойно и плохо спят.

В особенности опасно курение для школьников: не сформировавшийся, еще возрастающий организм страдает от табачного дыма существенно больше, чем организм взрослого и рано либо поздно отравляющее действие курения сказывается на разных его функциях.

**Слайд 27(задержка роста )**

Задержка роста, общего развития, нарушение действий обмена веществ, понижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств - такая плата за детское и подростковое курение. Школьники – курильщики, обычно, различаются пониженными умственными возможностями, слабо успевают, частенько нарушают дисциплину.

**Слайд 28(не курите)**

**Минусы курения:**

**Курение приводит к смерти**. Для взрослого человека смертельная доза никотина содержится в 1 пачке сигарет, если её выкурить сразу, для подростков в пол пачке, а у детей 2-3 сразу выкуренные сигареты может привести к остановке сердца.

**-Отнимает деньги:** Давайте подсчитаем:Около150 рублей стоит 1 пачка, умножаем на 30 дней=4500 в месяц, умножаем на 12 месяцев=54 000 рублей в год.

**-Отравляет некурящих.** Половина вредных веществ сигареты курильщик выдыхает в воздух, которым дышат окружающие его люди.

**-Причина пожаров**. Люди гибнут от 1 непотушенной сигареты.

**-Не модно**. Сейчас в моде гладкая, ухоженная кожа, белые зубы, спортивная фигура.

**Слайд 29 (штраф)**

**- Запрещено законом**. В России приняты законы против курения. В нашей стране нельзя курить в общественных местах.

**Слайд 30(отстоять)**

Итак, я надеюсь, что мы вас убедили, что курить вредно? Но это только половина дела. Его нужно ещё и отстоять свою точку зрения, что очень тяжело сделать, когда друзья настойчиво уговаривают.

**Слайд 31(спорт)**

Чтобы отказаться от этой пагубной привычки вполне срабатывает способ замены курения занятием каким-то интересным видом спорта или фитнеса. Умеренная и регулярная физическая нагрузка вызывает чувство удовольствия. В таком состоянии перебарывать свои привычки гораздо легче и приятнее. К тому же спорт хорошо влияет на внешний вид.

**Слайд 32(день отказа)**

Международный день отказа от курения – день, когда еще раз мы все должны задуматься о своем здоровье. Давайте скажем сигарете нет, и будем бороться с этой заразой все вместе.

Источники:

https://www.maam.ru/detskijsad/-kurenie-yeto-lovushka-ko-vsemirnomu-dnyu-otkaza-ot-kurenija.html

https://urok.1sept.ru/articles/520073

Составитель: Шестакова О. Н., библиотекарь

Ответственный за выпуск: Молчанова О. А. ,директор МКУК «КМБ»