Сценарий агитбригады – «Мы против курения!».

Звучит музыка «Здравствуй мир» Музыка стихает.

(выходят учащиеся 9 класса)

1: Вас приветствует агитбригада «Юность» школы № 6 2: Сегодня мы выступаем под девизом  
Все вместе: Табак и куренье планеты беда ,  
Давайте забудем о них навсегда!  
3:Мы дарим вам красные шарики как символ детского сердца.  
Все вместе: Берегите наши сердца! Не курите!  
4-й: Мы, юное поколение 21-го века пришли сюда, чтобы сказать своё решительное «НЕТ» никотину. Вы спросите: «Почему?»  
5-й: Да потому, что каждый второй человек на планете курит, не осознавая всей опасности табакокурения.  
6: Сегодня обратимся к теме.  
В дыму планета – почему?  
Да потому, что сигарета  
Виной всему, конец всему!  
7: Пусть человек сам “царь природы”,  
Но он не вечен на Земле.  
И сигаретой сокращает  
Он жизнь планете и себе…  
Все поют гимна на мотив песни «Дети разных народов мы мечтою о мире живем»  
Дети разных народов,  
Мы мечтою о счастье живем.  
В эти грозные годы  
С сигаретой бороться идем.  
В разных землях и странах,  
На морях, океанах  
Каждый, кто молод, встань с нами вместе!  
В наши ряды друзья!  
Припев:  
За здоровье выступает молодежь!  
С сигаретой на земле не проживешь!  
Нам, молодым  
Вторит песней той  
Весь шар земной.  
За здоровье выступает молодежь!  
Все разошлись за кулисы.

Сценка: Крошка сын к отцу пришел.  
Добавка к словам отца в сценке:  
Сигаретная страна –  
Очень мрачная она.  
Кто хоть раз в нее ступил,  
Сигарету закурил,  
Тот во многом прогадал,  
Тот здоровье потерял.  
Лучше спорт, компьютер, книжки  
Для девчонок и мальчишек.  
Научись ответить “НЕТ”  
Любой пачке сигарет!  
8: Куренье – худшее из бед,  
Вредней привычки в мире нет.

1.Курильщик жизнь ни в грош не ставит,  
Смертельный яд повсюду славит.  
2: А чем обогащен курильщик?  
Быть может, он умен как сыщик?  
Физически сильней быть может?  
В том мир статистики поможет.  
3. Курящий раньше умирает,  
До старости не доживает.  
Инсульт, и рак, и диабет –  
Табачный пламенный привет!  
4: Слабеет ум, стареет сердце.  
В дыму табачном не согреться.  
И близким, дышащим отравой,  
Грозит табачный смрад расправой.  
5: По статистике табак является лидирующей причиной смерти в мире.  
6: Каждые шесть минут от табака умирает один человек на планете.  
7: 700 миллионов детей на планете дышат воздухом, загрязненным табачным дымом.  
8: Вдыхание вторичного табачного дымы приводит к развитию у детей бронхиальной астмы, туберкулеза, рака легких.  
Все хором: Берегите наши сердца! Не курите!  
1. Дети родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Они чаще подвержены аллергиям и бронхитам.  
2. Дети, курящих родителей, более медленно растут.  
3. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести палочку, смоченную никотином.  
4. Для человека смертельная доза никотина составляет 2-3 капли.  
5. Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других  
**Все хором**: Берегите наши сердца! Не курите.  
1.Как же избавиться от этой пагубной привычки и не попасть в зависимость от никотина?  
2.Помоги себе сам!  
3.Помни! Спорт залог здоровья!  
4: Ты слышишь, подросток  
И взрослый народ?  
Пусть тяга к куренью  
Навеки умрет!  
5: Ведь жизни не будет,  
Где дым сигарет.  
Одумайтесь, люди,  
И дайте ответ.  
6: На лыжи вставайте,  
Идите в бассейн.  
А летом – на речку  
Компанией всей.  
7: В лесу погуляйте,  
Уйдите в поход.  
Куренья дурман  
Очень скоро пройдет.  
8: Читайте, учитесь,  
Добрейте душой.  
Друзья, объявите  
Курению бой!  
1: Мы все родились,  
Чтоб здоровыми быть.  
Давайте всем миром  
Здоровье хранить!  
Все вместе: Берегите нашу планету, берегите нашу Родину, берегите себя для нее. Здоровая нация – сильная нация. Сильная нация – великая страна.  
 Выходят все:  
1: А как же в нашей школе борятся с курением? (разводит руками)  
2: Самыми разными способами.  
3: Мы активные участники школьных рейдов «Дымовая ловушка»  
4: Мы активные участники акции «Конфета вместо сигареты»  
5.Мы участники конкурсов «Курить – здоровью вредить!»  
6.Мы с помощью социальной рекламы рассказываем о вреде курения.  
7.Курение – главная причина туберкулеза. Мы – активные участники акции «Белая ромашка»

1. Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт,  
Зал, каток – везде всем рады.  
За старание в награду  
Станут мышцы ваши тверды,  
Будут кубки и рекорды.  
2: Мы выбираем спорт!  
3: Мы выбираем здоровую нацию!  
4: Мы выбираем здоровую Россию!  
5: Мы выбираем здоровое человечество!  
6: Здоровье – это единственная драгоценность!  
7: Физкультуре и спорту  
Все: – Да!  
7: Вредным привычкам  
Все: – Нет!  
8: В новом тысячелетии наступает момент,  
когда мы за всё бываем в ответе.  
– Человек, покоривший небо,  
чудо техники изобретая,  
– Приобщаясь к дурным привычкам  
о здоровье своем забывает.  
Все: Помните люди! Берегите наши сердца! НЕ курите!  
Песня: Гимн молодежи (Кто если не мы)  
Время влияет на дни и события,  
Давит, диктует форматы и стили,  
Мы на пороге большого открытия  
Сильной, свободной, богатой России.  
Время менять обещанья строптивые,  
Но это сделано здесь и сейчас.  
Люди свободные, честолюбивые,  
Завтра России зависит от нас.

Кто, если не мы, сила поколения.  
Кто, если не мы, научное мышление,  
Кто, если не мы, прорыв десятилетия,  
Кто, если не мы, на годы, на столетия.  
Кто, если не мы, единая команда,  
Кто, если не мы, науки пропаганда,  
Кто, если не мы, заставит биться сильных,  
Кто, если не мы, свободная Россия!

Мы штиля не ждем в эпицентре стихии,  
Мы строим проекты великой страны,  
Мы помним историю нашей России,  
И эту историю делаем мы.  
Дерзко, уверенно, смело, логично,  
Общие идеи и цели верны,  
Легко нам не будет, и это логично,  
Успех наш зовется успехом страны.

Кто, если не мы, сила поколения.  
Кто, если не мы, научное мышление,  
Кто, если не мы, прорыв десятилетия,  
Кто, если не мы, на годы, на столетия.  
Кто, если не мы, единая команда,  
Кто, если не мы, науки пропаганда,  
Кто, если не мы, заставит биться сильных,  
Кто, если не мы, свободная Россия!

Пришло другое время, другое поколенье,  
С новыми идеями вперед и без сомненья.  
Время быть лидерами, а не ведомыми,  
Время создавать свою новую историю.  
Вместе мы едины, сжатая в кулак сила,  
Дерзкая Россия, сильная Россия.  
Сильные умами, духом не сломленные,  
Идущие вперед, целеустремленные.  
КМС, нам не нужен повод,  
Мы не обойдем стороною ни один город.  
КМС, сторона прогресса,  
Россию сильную откроют люди КМС.  
Мы можем мечтать, управлять экономикой  
Водить корабли, и нас много таких,  
Холодный рассудок и четкая логика,  
Мы этим горды и научим других.

Кто, если не мы, сила поколения.  
Кто, если не мы, научное мышление,  
Кто, если не мы, прорыв десятилетия,  
Кто, если не мы, на годы, на столетия.  
Кто, если не мы, единая команда,  
Кто, если не мы, науки пропаганда,  
Кто, если не мы, заставит биться сильных,  
Кто, если не мы, свободная Россия!  
Огромная Россия!  
Великая Россия!  
Любимая Россия!  
Сегодня обратимся к теме.  
В дыму планета – почему?  
Да потому, что сигарета  
Виной всему, конец всему!  
Пусть человек сам “царь природы”,  
Но он не вечен на Земле.  
И сигаретой сокращает  
Он жизнь планете и себе…  
бросайте ж люди все привычку  
себя и близких отравлять.  
Ведь в сигарете только – яд!  
Свое здоровье берегите  
В рот сигарету не берите,  
Скажите сигарете – нет  
И проживете до 100 лет!  
Сигаретная страна –  
Очень мрачная она.  
Кто хоть раз в нее ступил,  
Сигарету закурил,  
Тот во многом прогадал,  
Тот здоровье потерял.  
Лучше спорт, компьютер, книжки  
Для девчонок и мальчишек.  
Научись ответить “НЕТ”  
Любой пачке сигарет!  
Исполнение гимна членами агитбригады.  
Дети разных народов,  
Мы мечтою о счастье живем.  
В эти грозные годы  
С сигаретой бороться идем.  
В разных землях и странах,  
На морях, океанах  
Каждый, кто молод, встань с нами вместе!  
В наши ряды друзья!  
Припев:  
За здоровье выступает молодежь!  
С сигаретой на земле не проживешь!  
Нам, молодым  
Вторит песней той  
Весь шар земной.  
За здоровье выступает молодежь!  
“Вы глупы, если до сих пор не поняли, что курение – это смерть!”.  
Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг”.  
Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации  
В новом тысячелетии наступает момент,  
когда мы за всё бываем в ответе.  
– Человек, покоривший небо,  
чудо техники изобретая,  
– Приобщаясь к дурным привычкам  
о здоровье своем забывает.  
Как нация истощена!  
На краю гибели она!  
– Одна у нас планета, (Россия)  
И жизнь дана одна!  
Берегите нашу планету, берегите нашу Родину, берегите себя для нее.  
Со здоровьем дружен спорт!  
Стадион, бассейн и корт,  
Зал, каток – везде всем рады.  
За старание в награду  
Станут мышцы ваши тверды,  
Будут кубки и рекорды.  
Мы выбираем здоровую нацию!  
– Мы выбираем здоровую Россию!  
– Мы выбираем здоровое человечество!  
– Здоровье – это единственная драгоценность!  
– Физкультуре и спорту  
Все: – Да!  
– Вредным привычкам  
Все: – Нет!  
Ведущий 1. Маленькие дети!  
Ни за что на свете  
Не берите в руки  
Сигарет!  
Ведущий 2. Сигареты опасны,  
Сигареты ужасны,  
Сигареты вредны  
Вашему здоровью!

У человека в жизни есть  
Привычек много – их не счесть.  
2-й спортсмен.  
Полезные и вредные.  
3-й спортсмен.  
И есть совсем зловредные.  
4-й спортсмен.  
А мы дружили с зарядкой  
Да с четким распорядком.  
Курить и пить не начинали,  
А все рекорды достигали.  
Все вместе  
И теперь мы скажем вслух:  
В здоровом теле – здоровый дух!  
1-й спортсмен.  
Наши ученики приветствуют здоровый образ жизни.  
На Земле есть развлеченья  
Намного лучше, чем куренье.  
Есть где силе нагуляться,  
Не курить, не пить, не драться,  
Спортом лучше заниматься,  
Физзарядкой упражняться,  
Ранним утром закаляться  
И с уныньем распрощаться.  
Так зачем тебе курить?  
Здоровьем нужно дорожить.  
Дела великие вершить,  
С привычкой вредной не дружить.  
И сегодня все на свете  
Знают взрослые и дети,  
Как опасен никотин –  
Это враг номер один:  
Бронхи дегтем забивает,  
Постепенно убивает,  
Стонут сердце и сосуды,  
Липнут всякие простуды,  
С никотином дружит рак,  
Так зачем тебе табак?  
(спортсмены поют песню на мотив «Песню дружбы запевает молодежь».)

Дети разных народов  
Жить здоровыми в мире хотят,  
Потому мать-природа  
Бережет, защищает ребят.  
Всех, кто против болезней,  
Собирает ЗОЖ вместе.  
Вместе мы – сила, что победила  
Наркотики навсегда.

За здоровый образ жизни ты и я, ты и я, ты и я!  
Физкультура, труд, улыбка – нам друзья,  
Нам друзья, нам друзья!  
Знай, что давно открыто в мир тебе окно,  
Не сверни с прямой дороги! В добрый путь,  
В добрый путь, в добрый путь!  
Откажитесь от курения и у вас не будет одышки!  
Откажитесь от курения и ваша кожа не будет так быстро стареть.  
Откажитесь от курения и вы проживете свою жизнь на 5 лет дольше.

АКЦИЯ «ДЕТСТВО – ТЕРРИТОРИЯ,  
СВОБОДНАЯ ОТ КУРЕНИЯ»  
Цель мероприятия: Выработка у учащихся правильных позиций и поведения, касающихся сохранения и укрепления как своего здоровья, так и здоровья окружающих людей.  
Организаторы: учащиеся шестого класса, участвующего в конкурсе «Класс, свободный от курения».  
Зрители: учащиеся шестых и одиннадцатых классов.

**СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ ПРОТИВ КУРЕНИЯ  
«СУД НАД СИГАРЕТОЙ»**

Слушается дело по обвинению в отравлении человеческого организма и в развитии вредных привычек. Есть ли у подсудимой вопросы к кому-либо из участников процесса?  
Сигарета: Нет.  
Председатель: Будут ли ходатайства у подсудимой?  
Сигарета: Нет.  
Председатель: А у представителей обвинения и защиты?  
Защитник: Нет.  
Председатель: Прошу огласить обвинение.  
Секретарь суда: Курить человек начал давно. Еще греческий ученый Геродот, живший в V веке до нашей эры, писал, что древнейшие племена сжигали на огне какие-то растения и вдыхали образующийся при этом дым. Более подробные сведения о курении связаны с открытием Америки (1492г.). Там европейцы впервые увидели табак. Туземцы сворачивали в трубку листья дикорастущих растений, подсушивали их и курили до тех пор, пока не впадали в бессознательное состояние. Переняв эту привычку, моряки Колумба завезли табак в Испанию: курение с быстротой эпидемии распространилось по Европе. Правительства разных стран попытались вести с ними борьбу. В Швейцарии курильщиков ставили к позорному столбу. В конце XVI века за употребление табака приговаривали к смертной казни. Отрубленные головы с трубками во рту выставляли на площадях и базарах. В Турции за курение сажали на кол. В России, куда в начале века был завезен табак из Англии, тоже началась борьба с «черным зельем». В царствование Михаила Романова курильщиков казнили, их имущество отбирали в пользу государства. Царь Алексей Михайлович повелел всех, у кого будет найден табак, пытать и бить кнутом. Однако постепенно репрессии смягчились и наконец совсем прекратились. На смену трубке пришла папироса. Впервые она появилась в Турции, к концу XIX века распространилась по всей Европе. О том, что табак приносит вред человеческому организму, известно давно: курение снижает аппетит, затрудняет дыхание, усиливает головные боли. Никотин нарушает деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем и органов пищеварения. Исследования последних лет показали, что заболевание раком легких связано с курением. Дружба с папиросой никого до добра не доводит. Беспечность курильщиков, бросающих где попало тлеющий окурок, нередко становится причиной пожара. На основании изложенного и руководствуясь заботой о благе и здоровье граждан, обвиняемая 1492 года рождения, уроженка Центральной Америки, подсудимая многих стран мира, бесчисленное множество раз осужденная и заклейменная, предается за вышеназванное преступление суду.

Председатель: Подсудимая, вам понятно, в чем вас обвиняют?  
Сигарета: Понятно.  
Председатель: Признаете ли вы себя виновной?  
Сигарета: Нет, не признаю.  
Председатель: Согласны ли вы дать показания по предъявленному вам обвинению?  
Сигарета: Никаких показаний я давать не намерена.

Председатель: В таком случае суд переходит к допросу свидетелей. Слово имеет врач (Ф.И.О.). Суд предупреждает вас, что свидетель должен говорить только правду, каковой является истина, научно доказанная медициной. Вам понятно?  
Свидетель: Понятно. Отрадно видеть, как увеличивается продолжительность жизни людей. Но есть факторы, которые отрицательно влияют на здоровье, и одним из них является курение. Недаром поговорка гласит «Курить – здоровью вредить». У курящего, если он выкуривает сигарету, наступает острое отравление организма. Человек испытывает тошноту, головокружение, дрожь в руках, усиленное сердцебиение. «Все это было со мной, – скажет заядлый курильщик, – но я теперь привык». Это жестокая ошибка. Медицина установила, что приспосабливаются к действию сигареты лишь отдельные органы, на кровеносные сосуды и эндокринную систему первая папироса оказывает такое же вредное воздействие, как и десятая. Так что аргумент курильщика несостоятелен. Хочешь жить долго – не прикасайся к сигарете. В ответ мы слышим: «Не могу». Это неправда. Некоторые пытаются отвыкнуть от табака, постепенно понижая день за днем число выкуренных сигарет. Нет, перестать лучше сразу. Лев Толстой бросил курить в 60 лет, причем сразу, с этого времени, по его словам, стал другим человеком: «Просиживал по 5 часов за работой, вставал совершенно усталый, чувствовал тошноту, головокружение, а сейчас, после того как бросил курить, чувствую себя совершенно свежим». Гете с 50 лет стал ярым противником табака. Ослабление умственной деятельности под влиянием никотина отмечал и русский шахматист Алехин. Поражение одного из крупнейших шахматистов на турнире 1929 года он объяснил тем, что тот много курил. Алехин писал: «Никотин ослабляет способность мыслить, столь необходимую для шахматиста. Я могу сказать, что и сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку». Думаю, что этих свидетельств достаточно. Вред курения несомненен. Поэтому я призываю отказаться всех от пагубной привычки и считаю подсудимую виновной.  
Председатель: Благодарим вас, свидетель, вы свободны. Послушаем показания второго свидетеля – председателя пожарной дружины(Ф.И.О.).  
Свидетель: Пожары, как правило, возникают по разным причинам. Иногда достаточно искры, чтобы сгорели огромные ценности. Какое же место среди других причин в возникновении пожара занимает сигарета? Скажу прямо: одно из главных. Оставленная без присмотра или брошенная в неположенном месте тлеющая сигарета приводит к пожарам.  
Председатель: У вас все?  
Свидетель: Все.  
Председатель: Садитесь. Показания дает дворник.  
Свидетель: Я работаю дворником. Нужная эта должность или нет? Скажу так: нужная. Курящий не соблюдает чистоту. Он норовит окурок бросить в такое место, где его метлой не достать. Штрафовать таких нужно, вот что я вам скажу.

Председатель: Есть ли вопросы у сторон?  
Защитник: Разрешите задать вопрос свидетелю?  
Председатель: Пожалуйста.  
Защитник: А вы сами-то курите?  
Свидетель: Курю, конечно, как не курю.  
Защитник: А почему не бросаете?

Свидетель: Пытался, да ничего не выходит, – сызмальства этому занятию обучен.  
Председатель: Свидетели по делу допрошены все, суд переходит к слушанию сторон. Слово обвинителю.  
Обвинитель: Уважаемый суд! Курение табака – одна из вреднейших привычек, и бороться с ней надо как с социальным злом. Проблема не из легких, порой трудно убедить человека, что сигарета – далеко не безобидная вещь, какой кажется на первый взгляд. Руководствуясь заботой о благе каждого человека, я прошу суд сурово покарать подсудимую, публично предать сожжению на костре.  
Председатель: Слово предоставляется защитнику.  
Защитник: Уважаемый суд! Немало горьких упреков высказано в адрес моей подзащитной, и с большинством из них я не согласен. Курение действительно вредное увлечение. Правда и то, что сигарета при небрежном обращении с ней часто является причиной пожара, ведет к потере народного добра, но ведь все это по вине человека. Сигарета сама по себе безобидная, не она курит, а ее курят. Человек открыл табак, и поэтому надо о человеке говорить, а сигарету осуждать не надо.  
Председатель: Вам, подсудимая, предоставляется последнее слово.  
Сигарета: Прошу меня оправдать.  
Председатель: Суд удаляется в совещательную комнату для вынесения приговора.  
Музыкальная пауза. Здесь можно показать сценки из школьной жизни.  
Председатель: Оглашается приговор.  
Именем народного здравоохранения суд в составе председательствующего, народных заседателей и секретаря, с участием свидетелей, обвинителя и защитника рассмотрел дело по обвинению сигареты в отравлении человечества, в возникновении пожаров на Земле, в засорении планеты Земля.  
Подсудимая виновной в предъявленном ей обвинении себя не признала и просила ее оправдать. Проанализировав показания свидетелей, заслушав речь обвинителя и защитника, суд признал сигарету виновной и приговорил ее к сожжению. Приговор суда окончательный, обжалованию не подлежит, приводится в исполнение немедленно.  
Ведущий: Суд вынес суровый приговор. Думаю, что сегодняшний процесс не прошел без пользы, как для меня, так и для вас. Большое зло приносит курение. Прислушаемся же к голосу правосудия и благоразумия. Бросим же в костер отраву, которая называется табачными изделиями.  
   
КАК МЫ ГОТОВИЛИСЬ К ПРОВЕДЕНИЮ АКЦИИ!

МЫ РИСОВАЛИ ПЛАКАТЫ!

МЫ ИГРАЛИ СЦЕНКУ!

МЫ ВЕЛИ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКУЮ РАБОТУ!

МЫ СОЧИНИЛИ СТИХОТВОРЕНИЕ!  
Макакою был ты когда-то,  
Труд сделал тебя человеком,  
Но стало тебе скучновато,  
Развлечься тебе захотелось.  
И вот ты стоишь на распутье  
И думаешь, что же мне делать?  
А «добрый» товарищ по школе  
Дает тебе свой косячок:  
– Проблемы все мигом исчезнут.  
Попробуй скорей, дурачок!  
А ты отвечаешь спокойно:  
– Не нужен мне этот совет.  
Пойду я в спортзал покачаюсь,  
Потом на коньках покатаюсь,  
Зайду по дороге в буфет,  
Съем свежий и сладкий рулет,  
Скажу сигаретам всем «НЕТ»!

Частушки  
В рамках акции «Протест против курения» мы провели конкурс на лучшую частушку о вреде курения. Сейчас наши артисты исполнят их. (Исполнение частушек.)  
• Витя дома курил, \*Сигареты он курил,  
Огонёк уронил, В голове был только дым,  
Как начался пожар, Думал только лишь о том,  
Испугался убежал. Как разжиться табаком.  
• А сигареты – это яд. \* Сигареты – не конфеты,  
Для больших и для ребят. Пользы нет – один лишь вред,  
Саша вечером курил, Не курите сигареты,  
Про уроки позабыл. Проживёте до ста лет.  
Он за парту утром сел  
И мгновенно ослабел.  
• Полюбила пацана, \* Не курите, не курите, дети, не курите,  
Говорит, «не курит», И здоровью своему куреньем не вредите!  
А пришла к нему домой – А не то отравитесь ядом никотином,  
Он там «Приму» курит. И похожи будете на тощую скотину!  
• Если хочешь долго жить. \* Эта вредная привычка  
То бросай скорей курить, Губит взрослых и детей,  
Долгое курение – Не курите сигареты,  
Сердцу напряжение. Лучше Несквика попейте.  
• Папа Юрочку учил, \* Ох не буду я курить,  
Сидя на скамейке: Стану я спортсменкой,  
«Если хочешь долго жить, Со спортом стану я дружить,  
То бросай скорей курить» Буду рекордсменкой.  
• Сигареты я курил, \* Если курит человек,  
Легкие испортил, То коротким будет век,  
И теперь я не могу, У нас деда не курил  
Заниматься спортом. И до сотни лет дожил.  
• Гоша ходит как кощей – \* Если хочешь вырасти,  
Сигареты курит. Спортом занимайся,  
Лучше б он купил конфет, Только вот курением,  
А то себя погубит. Друг, не увлекайся!  
ПАМЯТКА  
Почему я никогда не буду курить?  
Потому что:  
• У меня пожелтеют зубы;  
• Будет неприятный запах изо рта;  
• На мои лёгкие налипнет никотиновая смесь, и я буду постоянно кашлять и болеть;  
• Я не смогу заниматься спортом и танцами;  
• У меня будет плохая память, и я буду плохо учиться.  
Я выбираю здоровье!

ДЛЯ РАДИО  
Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз. Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся регулярными курильщиками. Людям, курящим много (30 и более сигарет в день) обычно трудно бросить курить, так как на этом этапе они уже психологически и физиологически зависимы от табака. Опрос Института Гэллопа (США) показал, что 50% курильщиков пытались бросить курить, но не смогли. Из тех, кто смог, 50% вновь закурили через 6 месяцев.  
Курение существовало не всегда. Оно стало распространяться в Европе лишь с 16 века, вскоре после открытия Америки. Табак родом из Америки. Христофор Колумб, когда открыл Америку, в числе подарков жители поднесли ему сушеные листья растения “петум”. Они курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки. В поисках золота Колумб отправился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли “сигаро”.  
В России в царствование царя Михаила Федоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.  
В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы.  
Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли. Для человека смертельная доза составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.  
Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).  
Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или около 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.  
Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.  
Однако, если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в различных странах.  
Во Франции в Ницце, в итоге конкурса “Кто больше выкурит?” двое “победителей, выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.  
Курение увеличивает количество опасных болезней. Оказывается:  
• если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими.  
• если курит от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.  
Установили, что люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака лёгких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.  
Нет такого органа, который не поражался бы табаком. Учёные выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если её выкурить сразу, а для подростка полпачки.  
В табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте. Далее окись углерода (угарный газ), аммиак, бензопирен, радиоактивный изотоп полоний-210 и. т.д. Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их насчитали почти 1200!  
В словаре вот как определяется “ курение”.  
Курение – это втягивание в себя, тлеющих растительных продуктов. Ребята, давайте ещё раз хорошо подумаем, стоит ли курить, или все-таки наше здоровье важнее. Не зря, наверное, в народе говорят, здоровье не купишь.  
Информация к размышлению  
Никотин – вещество, входящее в состав табака, очень сильный нервный яд. Смертельная доза для человека составляет 0,01-0,08 г.  
При выкуривании одной сигареты в дым переходит 0,008 г никотина, из которых четвертая часть попадает в легкие курильщика, остальное остается в воздухе, которым дышат окружающие.  
Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 6-10 минут.  
В комнате площадью 50 квадратных метрах, где выкуривают 6 сигарет за 2 часа, некурящий человек получает такую же дозу никотина и других табачных ядов, как будто он сам выкурил 1 сигарету.  
В семьях курильщиков некурящие члены семьи в среднем на 20% чаще заболевают раком желудка, на 20% раком легких, чем в семьях, в которых не курят.  
Если один из супругов безостановочно “смолит”, то вероятность развития рака легкого у партнёра повышается до 70%.  
Ежегодно фиксируется до 1 миллиона случаев бронхиальной астмы у детей, родители которого курят.  
У детей, в семьях которых есть активные курильщики, почти втрое выше уровень тяжелых аллергических реакций.  
В США известно более 200 случаев, когда некурящие люди выдвигали иск против своей компании, разрешающей курение на рабочих местах. Почти все иски выиграны.  
В Нью-Йорке запрещено курение не только в общественных местах, но и в своём доме, если это каким-то образом мешает соседям.  
Во Франции руководство некоторых компаний повышает зарплату некурящим сотрудникам.  
В России запрещено курение в общественных местах. За нарушение предусматривается административное взыскание в виде штрафа.

ДЛЯ СТЕНДА  
Мой выбор – не курить  
Причины не курить Причины курить  
Мне не нравится курить Мне нравится курить  
Курение вредно для моего здоровья Курение снимает раздражение, расслабляет меня  
Я не хочу иметь вредные привычки. Это привычка Все вокруг меня курят  
Это неприятно выглядит Курение помогает мне выглядеть и чувствовать себя старше  
Это слишком дорого Курение стимулирует меня, повышает тонус  
Это вызов другим, показать, что я не курю Курение дает мне шанс занять чем-то руки  
Никто из моих друзей не курит Это поможет мне сбавить вес  
Это повредит моим спортивным достижениям Курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении  
Мои родители не одобряют курение Мои родители курят