**Примерный сценарий проведения массового мероприятия**

 **«Дыши! Двигайся! Живи!», приуроченного к Международному дню отказа от курения (третий четверг ноября) для муниципальных образований**

**Место проведения:** образовательные организации, иные учреждения.

**Участники:** подростки от 16 лет.

**Продолжительность:** 45-60 минут.

**Цель мероприятия:** Профилактика употребления табака и никотинсодержащих веществ, в том числе с использованием систем электронной доставки никотина.

**Необходимое оборудование и материалы:** музыкальное оборудование, маршрутные листы, карточки с заданиями, бумага, ручки, лупа, зеркало, магнит, краски или цветные карандаши, сувениры для участников мероприятия (по возможности).

Специалисты, использующие сценарий для проведения мероприятия, могут редактировать материал в зависимости от тематической направленности и временных ограничений мероприятия.

**Ход мероприятия:**

• вступительная часть, торжественное открытие;

• квест-игра;

• заключительная часть мероприятия.

**Основная часть мероприятия. Торжественное открытие.**

К организации основной части привлекается ведущий мероприятия. Основная часть может состоять из следующих моментов: информационно-разъяснительные блоки, конкурсы и розыгрыши, развлекательные выступления с приглашением специалистов, выступления спикеров из различных сфер деятельности: спорт, профилактика, медицина, добровольчество и другие.

**Примерные слова ведущего:**

**Вступительная часть.** Здравствуйте! Мы рады приветствовать вас на профилактическом мероприятии «Дыши! Двигайся! Живи!», приуроченном к Международному дню отказа от курения.

Международный День отказа от курения, был утверждён в 1977 году по решению Американского онкологического общества».

*Примерные вопросы зрителям:*

*- Как вы думаете, почему именно онкологическое общество выступило инициатором этой даты? (Ответы участников)*

**Ведущий:** Поводом послужил рост смертности в результате табакокурения. Вместе с табачным дымом человек вдыхает – мышьяк, бензол, полоний и др. опасные вещества, которые провоцируют развитие онкологических заболеваний в организме человека.

*- А как вы считаете, могло ли общество экологов выступить с такой же инициативой? Почему? (Ответы участников)*

**Ведущий:** Конечно, могли бы, так как помимо здоровья человека, сигареты разрушают еще и экологию. Производители сигарет ежегодно выбрасывают в окружающую среду почти 2,5 млн. тонн производственных отходов, в том числе 230 тысяч тонн химических отходов. За год из-за курения в атмосферу попадает количество углерода, примерно равное годовому выбросу четырех миллионов автомобилей.

Сигаретный фильтр производят из биопластика, который разлагается от полутора лет до десятилетия и за это время, как пишут ученые, наносит непоправимый вред окружающей среде, в частности, препятствует нормальному росту растений.

**Ведущий:** Борьба с курением ведется во всем мире. В 140 странах были приняты законы, ограничивающие курение. По всему миру создаются «некурящие» кварталы, кафе и организации, где работают только некурящие. Во многих фирмах некурящим сотрудникам выплачивают ежемесячные премии.

В России также проводится кампания по профилактике курения и сокращению спроса на никотиносодержащую продукцию.

В 2013 году в России был принят закон об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака (Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции").

В 2019 году Правительство утвердило [план мероприятий по реализации антитабачной концепции](http://static.government.ru/media/files/bpG6BAI2ud92bfxPEiXMe5Mbl3cAAhzf.pdf). Ее цель — сократить число курильщиков.

Так, в России действует запрет на рекламу табака, другой никотиносодержащей продукции и устройств для ее потребления; ограничения на курение в общественных местах, за нарушение которых предусмотрен штраф.

Сегодня в Международный день отказа от курения мы призываем всех сделать свой выбор в пользу здорового образа жизни и провести эти полтора часа вместе с нами, в компании тех, кому небезразлично собственное здоровье и здоровье своих близких!

В честь этой даты, мы решили организовать проведение квест-игры «Дыши! Двигайся! Живи!», которая расскажет вам о преимуществах здорового образа жизни. Все желающие получат возможность: узнать много новой и полезной информации, попробовать свои силы в спортивных эстафетах, продемонстрировать свою находчивость, а также получить массу положительных эмоций!

**Квест – игра**

Игра предполагает командное участие. Каждой команде предлагается пройти по маршруту, указанному в маршрутном листе. Маршрут состоит из различных игровых и информационных станций. На каждой станции участникам игры необходимо пройти испытание, ответить на вопросы и получить информацию (или закрепить имеющиеся знания) по проблемам профилактики табакокурения. Прохождение каждой станции заканчивается выставлением баллов в маршрутном листе.

За прохождение испытаний команды получают баллы (по 1 баллу – за каждый правильный ответ, по 1-2 балла – за сплоченность, творческий подход, скорость и качество выполнения заданий и пр.). Команда, набравшая большее количество баллов, становится победителем.

\*Правильные ответы подчеркнуты линией!

**1 станция: «Знай врага в лицо!»**

**Ведущий:** Эта станция называется «Знай врага в лицо!» и для того, чтобы получше разглядеть своего врага вам потребуется специальный предмет. Он у меня есть, и я готов(-а) им с вами поделиться, но прежде вы должны отгадать, что это за предмет.

*Участникам вручается карточка с ребусом.*



**Правильный ответ:** Лупа

*После того, как участники разгадали ребус им выдается лупа и карточка с заданием, напечатанном на листе бумаги очень мелким шрифтом (5 шрифт).*

*Задача участников правильно ответить на вопросы карточки. За каждый правильный ответ команде начисляется 1 балл.*

**Карточка с заданием**

* 1. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?
* 20-30
* 200-300
* Свыше 4000

2. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный

фильтр?

* Не более 20%
* 40%
* 100%

3. Как курение влияет на работу сердца?

* Замедляет его работу
* Заставляет учащённо биться
* Не влияет на его работу

4. У кого наибольшая зависимость от табака?

* У тех, кто начал курить до 20 лет
* У тех, кто начал курить после 20 лет
* Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал

курить

5. Зависит ли возможность бросить курить/парить от продолжительности употребления?

* Продолжительность курения не имеет значения
* Чем дольше потребляешь никотин, тем сложнее бросить
* Чем больше потребляешь никотин, тем легче бросить

6. Что такое пассивное курение/ парение?

* Нахождение в помещении, где курят/парят
* Когда куришь/паришь за компанию
* Курение электронных сигарет

7. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит/ парит?

- Они повышаются

- Не изменяются

- Они понижаются

8. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см. табачного дыма?

* До 3 миллионов
* До 10 000
* До 1000

9. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

- Удушливый

- Угарный

- Углеводородный

10. Сколько известных канцерогенных веществ (вызывающих заболевания раком) содержится в среднем в одной сигарете?

- 4 вида

- 8 видов

- 12 видов

- 15 видов

11. Какой орган наряду с лёгкими больше всего страдает от последствий курения?

- Печень

- Сердце

- Мозг

12. Кого называют пассивным курильщиком/парильщиком?

- Тех, кто находится в обществе лиц, потребляющих никотин

- Тех, кто курит «за компанию»

- Тех, кто курит не каждый день

13. С поражением какого органа/системы связано заболевание поклонников вейпинга, именуемое «попкорновая болезнь»?

- Болезнь легких.

- Сердечно-сосудистое заболевание.

- Болезнь желудка.

14. При нагревании жидкости для вейпа выделяют канцерогенное вещество, которое способствует развитию рака. Что это за вещество?

- Пропиленгликоль

- Акролеин

- Глицерин

15. Наносит ли потребление безникотиновых жидкостей вред организму человека?

- Они безвредны

- Безникотиновые жидкости наносят вред организму, т.к. содержат опасные вещества

- Безникотиновые жидкости наносят вред только лицам с тяжелыми хроническими заболеваниями

16. Синтетический никотин, который содержится в жидкостях для вейпа

- Менее вреден, чем никотин растительного происхождения

- Не вызывает зависимости

- Вреден и вызывает зависимость

17. Могут ли привлечь к ответственности человека за курение вейпа общественном месте?

- Нет, так как окружающие не дышат едким дымом

- Могут, так как согласно законодательству, курение вейпа приравнено к курению сигарет.

- Нет, не могут. На законодательном уровне это не прописано.

**2 станция: «Вокруг света»**

**Ведущий:** Ребята, мы с вами знаем, что продолжительность жизни человека не бесконечна, люди, к сожалению, не живут как попугаи и черепахи по 300 лет. А если человек регулярно курит или парит, то это ведет к формированию тяжелых заболеваний, сокращению продолжительности жизни и гибели по неосторожности. Именно поэтому с древних времен ведется активная борьба с табакокурением. В разных уголках нашей планеты и в разное время вводились различные ограничения. А вот какие именно, мы узнаем из этой шифровки.

Ответстветственный за работу станции вручает участником зашифрованный текст и зеркало.

Задача участников прочитать текст с карточки и ответить на вопросы.

*Комментарий: текст имеет зеркальное отображение и прочитать его можно приложив справа от зеркала.*

**Макет карточки**



**Правильный ответ:**

*В стране Бутан курить в общественных местах запретили в XVII веке, а продавать сигареты – с 2004 года. За торговлю сажают в тюрьму, а полиции разрешено проводить обыск без специального разрешения. Запреты не распространяются на туристов. Но иностранцам грозит штраф, если они просто \_\_\_\_\_\_\_\_ сигаретой местного жителя. Вставьте пропущенное слово.*

***Пропущенное слово:*** *Угостит.*

*Широко ведется борьба с курением в Болгарии. Две профессии объявлены там "профессиями некурящих". Назовите эти «некурящие» профессии.*

***Ответ:*** *Медик и учитель*

*В Москве в 1634 году курение официально запретили, и нарушивших этот закон карали смертью. Какое бедствие, случившиеся в столице, послужило причиной столь сурового закона?*

***Ответ:*** *Пожар. Курение признали основной причиной возгорании в столице.*

**3 станция: «Азбука счастливой жизни»**

Командам дается задание охарактеризовать «Жизнь без никотина от А до Я». Нужно расписать большее количество положительных качеств жизни, человека, который не курит/ не парит. Положительные качества должны начинаться на одну из букв алфавита. Бланк для ответов (Приложение 1.1.1)

 Время выполнения задания - 10 минут.

**4 станция: «Тайное послание»**

Участникам выдается карточка, на которой записана часть английской пословицы: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает … ». Затем ответственный за работу станции сообщает, что недостающее слово от этой пословицы зашифровано на втором листе и подает им «чистый лист» бумаги, а также краски, воду и кисти либо цветные карандаши, с помощью которых они могут расшифровать слово. Задача участников – отгадать что зашифровано на «чистом листе», восстановить, а потом хором прочитать английскую пословицу.

*Комментарий: На самом деле на «чистом листе» свечой написано слово «Мозг». При окрашивании листа красками/карандашами место под слоем воска остается белым и текст становится читабельным.*

*Комментарий специалиста, ответственного за работу станции:* Вы абсолютно правильно восстановили текст мудрой английской пословицы, который звучит: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг». Это связано с тем, что никотин, попадая в организм, вызывает спазм сосудов и ухудшает кровоснабжение клеток мозга, что может привести к их гибели.

1. **станция: «Антитабачная математики»**

**Ведущий:** Ребята о вреде табакокурения можно говорить много и долго. Думаю, каждый из вас согласится с тем, что цифры, полученные в результате исследований и сбора статистических данных, зачастую, звучат убедительнее слов. Я предлагаю вам самим вычислить на сколько табакокурение препятствует нормальной работе организма.

*Задача 1*

Сердце здорового человека бьется с частотой 70 ударов в минуту. Сердце курящего человека вынуждено делать на 10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за 1 час?

Решение:

1) 1 час = 60 мин.

2) 10 ∙ 60 = 600 (дополнительных ударов)

**Правильный ответ:** 600 ударов.

**Комментарий ответственного за работу станции:** Из-за того, что потребление никотина увеличивает нагрузку на сердце, оно изнашивается быстрее и более подвержено различным заболеваниям, поэтому курильщики живут меньше, чем некурящие.

*Задача №2.*

Курящие сокращают свою жизнь на 20%. Определите, какова продолжительность жизни курильщика, если средняя продолжительность жизни в России 73,4 года (https://www.interfax.ru/russia/926209)

Решение:

1. 20% = 0,2
2. 0,2 ∙ 73.4 = 14,7
3. 73,4 – 14,7 = 58,7 (лет)

**Правильный ответ:** 58,7 лет продолжительность жизни курильщика.

**Комментарий ответственного за работу станции**: Ежегодно от причин, связанных с курением умирает огромное количество людей. Это пристрастие наносит урон всему организму и провоцирует возникновение опасных заболеваний: рак легких, тромбоз, патологии сердечно-сосудистой системы.

6 **станция: «Правовая»**

**Подготовительный этап:** карточка с заданием распечатывается мелким текстом на небольшом листе бумаги, сворачивается и скрепляется крупными скрепками. Затем сверток помещается в пластиковую полуторалитровую бутылку, которая крепится скотчем к дереву/колонне или другому предмету, так чтобы участники не смогли ее перевернуть,упростив этим задание.

Задача участников: достать записку из бутылки и выполнить задание, указанное на ней. Для того чтобы справиться с заданием, участникам выдается несколько магнитов и ручка.

*Комментарий: Чтобы достать записку, надо вести магнитом по бутылке вверх к горлышку. Возможен вариант изготовления удочки с магнитом на конце.*

*Задание:* Участникам необходимо заполнить пропуски в тексте.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «Об охране здоровья граждан от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащие продукции», принятый и подписанный Президентом Российской Федерации В.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 23 февраля 2013 г.

Нормативно-правовой акт \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ продажу табачных изделий и курение в организациях здравоохранения, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, культуры, на \_\_\_\_\_\_\_\_\_местах, в городском и пригородном \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Согласно ст. 12 Закона предусмотрено, что для обозначения территорий, зданий и объектов, где курение табака запрещено, необходимо размещать знак о \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Также в соответствии с Законом полностью запрещена \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ табака, табачной продукции, табачных изделий и курительных принадлежностей.

Согласно документу \_\_\_\_\_\_\_\_\_ продажа табачных изделий лицам \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Правильный ответ**: Закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащие продукции», принятый и подписанный Президентом Российской Федерации В.В. Путиным 23 февраля 2013 г.

Нормативно-правовой акт запрещает продажу табачных изделий и курение в организациях здравоохранения, образования, культуры, на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте. Согласно ст. 12 Закона предусмотрено, что для обозначения территорий, зданий и объектов, где курение табака запрещено, необходимо размещать знак о запрете курения.

Также в соответствии с Законом полностью запрещена реклама табака, табачной продукции, табачных изделий и курительных принадлежностей.

Согласно документу не допускается продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет.

**Заключительный этап:**

**Ведущий:** Вы все большие молодцы! И пока наше эксперты подсчитывают баллы и подводят итоги, я хочу у вас узнать: что было самым трудным на мероприятии? Что было нового для каждого из вас? *(участники отвечают по очереди)*

Ведущий оглашает итоговые баллы и называет победителей.

**Ведущий:** Если ты хочешь сохранить свое здоровье, состояться в жизни как личность, выглядеть молодо и привлекательно, всегда быть в хорошей спортивной форме, не быть рабом вредной привычки, твой выбор: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ !!!

Запомни: человек не слаб,
Рождён свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам себе дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить/парить.
Я – Человек! Я должен жить!»
Друзья!
Давайте лучше со спортом все дружить!

Благодарим участников за игру! Надеюсь, вы извлекли много полезной информации из нашей игры. Давайте любить себя, ценить свое здоровье, и помнить, что мир прекрасен без табакокурения! До новых встреч!