# Шоу-конференция "Курение или здоровье — выбирайте сами"

 Подавляющее большинство людей начинают курить в школьном возрасте, поэтому я считаю, что эффективные меры по профилактике курения в школе могут помочь многим детям обойти стороной эту форму зависимости.

**Цель:** Дать учащимся представление о последствиях курения для общества и семьи, помочь осознать сложность и многоаспектность проблемы курения.

**Задачи:**

1. Обобщить полученные ранее учащимися знания по проблеме курения.

2. Сформулировать установку на здоровый образ жизни.

**Основные понятия:** Никотин, зависимость от курения, самоутверждение, правила формулировки отказа другому.

**Участники:** Учащиеся 6-9 классов.

**Оформление зала:**

На стенах висят плакаты “Курить - здоровью вредить” и др.

На сцене виден транспарант, на нём огромными буквами написана тема шоу.

Применяется хрустальный, зеленый, фиолетовый, синий цвет драпировки и подсветки.

Таблицы и графики статистики.

*Ведущий:* “Сегодня мы собрались для проведения конференции на тему: “Курение или здоровье - выбирайте сами!”

Звучит мелодия на песню “Огней так много золотых на улицах Саратова”.

1. Огней так много золотых,
На островах Америки.
Колумб открыл их нам на грех,
Зачем же это сделал он.

2. Табак завез он к нам давно,
И все мы здесь отравлены.
Мы погибаем от него.
Совсем мы тем одурманены.

3. Куда ни глянь,
Везде табак -
Как от него избавиться?
Ни стану, ни за что курить
Я должен сильным волей быть.

*Ведущий:* “Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации”, - говорил О. де Бальзак.

Действительно, табак родом из Америки. И хотя на старинных китайских вазах встречаются рисунки с изображением курящих людей, все же до открытия Колумба табак в Старом Свете не знали. История приобщения европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 г. матрос Родриго Триана с корабля “Пинта” знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: “Впереди земля!” В числе подарков местные жители поднесли ему сушеные листья растения “петум”. Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. Такой притягательной оказалась сила табака. В 1493-1496 гг. семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние европейские страны. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1565 г. через Архангельск. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду.

1. По религиозным мотивам в Италии табак был объявлен “забавой дьявола”.

2. Римские папы предлагали отлучать от церкви курящих табак.

3. 5 монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

4. В Англии по указу Елизаветы I (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

5. В России в царствование царя Михаила Федоровича попавшийся на курении в первый раз наказывался 66 ударами палок по стопам, во 2-й раз - отрезанием носа и ушей. Частных торговцев табаком повелевалось “пороть, ссылать в дальние города”.

Быстро и широко распространившись по планете, табак стал одним из наиболее известных созданий рук человеческих в современной истории.

*Все поют:* “Не курите, не курите — мальчики, пожелтеют, пожелтеют ваши пальники!”

*Ведущий:* “Табак - травянистое растение семейства пасленовых. В мире насчитывается свыше 60 его видов, табак выращивают в 120 странах мира. В нашей стране выпускаются сигареты (как с фильтром, так и без него) и папиросы четырех сортов: высшего, первого, второго и третьего. Сигареты высшего сорта содержат никотина меньше, чем третьего, а смол и эфирных масел, придающих аромат, больше. Дым, образующийся при курении табака, представляет собой сложную газообразную смесь многих ядовитых веществ, состоит из летучих, крайне мелких размеров частиц, которые составляют около 5—10% массы дыма. В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600-900°С. При курении происходит сухая перегонка табака, в результате образуются токсичные вещества. Свыше 200 из них опасны для организма. Вредные вещества: никотин, эфирные масла, окись углерода (угарный газ), углекислый газ, аммиак, табачный деготь, полоний-510 (он излучает гамма-лучи, в моче курящих его в 6 раз больше, чем у некурящих), свинец, висмут, мышьяк, калин, а также масляная, уксусная, муравьиная, валериановая и синильная кислоты, сероводород, формальдегид и пр. Никотин - маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет и хорошо растворяется в воде, алкоголе. Сила ядовитого действия табака зависит от содержания в нем никотина, от сухости, плотности набивки сигареты или папиросы, частоты и глубины затяжек. В течение 30 лет курильщик выкуривает 20000 сигарет (160 кг табака), поглощая в среднем 800 г никотина”.

Дальше ребята были разделены на 2 команды: одна команда была за то, что вредно курить, а другая за то, что нужно курить.

*Выступает команда “курильщиков”.* Они исполняют песню на мотив “И тогда наверняка дружба будет на века”.

I. От сигареты станет нам светлей,
От сигареты у нас совсем поедет крыша,
Не делись ты сигаретою своей,
Цены на неё становятся все выше.
Припев: И тогда наверняка,
Станет жизнь наша легка,
И родные расцветут от никотина.
С сигаретой будем спать
Ею жизнь обожествлять,
И цвести при первом маяке кумира.

2. Ковыляя, мы ползем в туалет,
Затянуться, чтобы ароматом розы.
Не добьет меня гангрена, не добьет,
Хоть и зубы наши цветом, как у мимозы.
Поднимают транспарант со словами:
“Кури всегда, кури везде,
- Кури на суше и на воде”.

*Ведущий показывает большой макет папиросы*.

Далее внимание присутствующих обращено к материалу, который оформлен на доске-планшете к материалу ,о  котором будут рассказывать ребята. Плакаты оформлены на листах бумаги, имеются, картинки и рисунки.

*Ученик рассказывает, почему курильщики кашляют*.

*Врач рассказывает*, что дыхательная система первой встречается с табачным дымом и фильтрует его. Органы дыхания - наш постоянный фильтр, через который каждую минуту проходит около 10 л воздуха и 8 л крови. Табачный дым - один из основных загрязнителей атмосферного воздуха, особенно в закрытых помещениях. Поэтому он считается одним из основных факторов, способствующих развитию заболевания легких, эмфиземы, бронхита, бронхиальной астмы, рака легких и др. Главной причиной возникновения и развития “табачного” кашля становятся капли дегтя, осевшие в легких. Содержащиеся в табачном дыму вещества вызывают воспаление энитэлия, покрывающего дыхательные пути, что приводит к повышенному выделению секрета и слизи, связанному с отделением мокроты при кашле. Вместе с другими растворимыми в воде веществами никотин вызывает спазмы гладкой мускулатуры бронхов и снижает пропускную способность легких. Вследствие этого возникает постоянный воспалительный процесс - хронический бронхит и постоянный спазм легких – эмфизема легких. Оба эти заболевания являются типичными для курильщиков и постепенно приводят к легочной недостаточности: одышке, бронхиальной астме, ко всем серьезным заболеваниям, связанными с систематическим нарушением газового обмена в организме. Понижает сопротивляемость различным инфекциям. Кроме спазматического действия на бронхи, никотин вызывает повышение секреции желез бронхиального эпителия, а впоследствии угнетающе действует на эту секрецию. В настоящее время уже известно, что по частоте заболеваний, вызванных табакокурением, после рака легких следует поставить рак губы, языка, полости рта, гортани, пищевода, мочевого пузыря. Высокая степень заболеваемости раком поджелудочной железы и печени также является бесспорным доказательством наличия ракообразующего эффекта, производимого табачным дымом.

*Ученица рассказывает:* “Табак - пособник язвы”.

Для человека, пристрастившегося к табаку, выкурить сигарету - все равно, что утолить жажду или пообедать. Заядлому курильщику обед покажется неполным, если после еды он не закурит. Хроническое отравление никотином вызывает расстройство деятельности вегетативной нервной системы, следствием чего  нарушается   нормальное функционирование   желудочно-кишечного тракта. Каждый раз после выкуренной сигареты в желудке возникают симптомы гастрита: уменьшается, а при определенной дозе, наоборот, резко возрастает двигательная активность желудка, тормозится продукция желудочного сока, вследствие чего падает аппетит. Меняется и кислотность желудочного сока. Именно поэтому курящие считают, что табак утоляет чувство голода. Все эти гастрические явления влекут за собой спазматические сокращения мышечных слоев стенки желудка, из-за чего пища в нем задерживается, возникают боли в животе, тошнота, а иногда и рвота. Курение, как правило, ведет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов, создавая тем самым благоприятные условия для изъявления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки. В большинстве случаев язвы этих органов возникают в связи с курением. В дальнейшем, с развитием язвенного процесса, курение приводит к задержке рубцевания язвы. У курящих язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается в 2-3 раза чаше, чем у некурящих. Смертность от этих заболеваний у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих. Давно известна связь заболеваний печени с курением. У курящих нередко (в 30-40% случаев) регистрируется расстройство двигательной функции желчных путей, что приводит к застою желчи. Особенно сильно это проявляется при одновременном злоупотреблении табаком и алкоголем”.

*Дальше разыгрывается сценка. В ней участвуют 3 человека: один — врач, другой — больной, а третий — его друг*.

“**Гангрена ног**”.

Встретились 2 друга, им по 40 лет.

*Первый:* Как видишь, дела мои - табак: облитерирующий эндартериит. Еле хожу, а больше лежу в разных киниках. И все без толку. Гангрена начинается, и, вероятно, не обойтись без ампутации стопы.

*Второй:* - Курить-то хоть сейчас бросил?

*Первый:* - Теперь-то уж, конечно, бросил, - ответил больной. А ты хоть одну папиросу выкурил? Второй отрицательно качает головой. Да, очень жалко, что ты начал курить с малолетства, ведь твоя беда в основном и обусловлена многолетним курением.

*Первый:* Я это знаю, мне давно говорили, что курить вредно - еще когда болезнь была в самом зародыше: я уставал при беге или даже при длительном ходьбе. Только после того, как появились сильные боли в ногах, я обратился к хирургу. Тот сказал, что у меня на стопах плохо прощупывается пульс. Но курить я не бросал до самого последнего времени, пока дело не дошло до ампутации стопы.

*Врач*: - Облитерируюший эндартериит - поражение кровеносных сосудов нижних конечностей. Решающая роль в его возникновении принадлежит никотину. В устах народа такая патология отмечена выражением “ноги курильщика”. Суть заболевания заключается в сужении и заражении просвета артерий (облитерация), нарушении питания тканей и их омертвении (гангрена). В начальной стадии болезнь проявляется такими симптомами, как зябкость ног, побледнение кожи, чувство онемения в пальцах. Затем наступает так называемая перемежающаяся хромота, которая возникает из-за недостаточного кровоснабжения ног. Именно тогда уже четко определяется отсутствие биения пульса на артериях, которое проходит на тыльной поверхности стопы от передней части голеностопного сустава к большому пальцу. При поднимании ноги из-за плохого кровоснабжения кожа на стопе резко бледнеет, а при опускании становится синюшной, что свидетели о недостаточности венозного оттока

Все присутствующие с интересом слушали рассказ ребят в сценке об этом заболевании.

Ученица читает стихотворение “Спеши спасать”.

1. У берегов озер, морей и рек
Случается, что тонет человек.
Лишь он начнет на помощь звать,
Его, конечно же, спешат спасать.
И если дом гудит, охваченный огнем,
Человек без чувств остался в нем,
Тотчас на помощь кто-то поспешит -
Ему так сердце доброе велит.
Когда же школьник курит сигарету
И годы жизни отдает за это,
Пойми, он тонет, он горит... Беда!
Сейчас решается его судьба.
Не будь же равнодушным человеком.
Спеши спасать! Он может стать калекой!

2. Ты выкурил всего 5 (пять) сигарет.

 И часа жизни твоей нет.
Во имя шаловливой моды
Кладешь ты в землю жизни годы.
Себе болезни ты вызываешь.
Куреньем гибель приближаешь.
Меняешь на деготь, смрад.
В позорной сделке сам лишь виноват.
Тебе дан разум, царь природы!
Так откажись от глупой моды!

3. У вас сложилось убеждение.
Что зря шумят про вред куренья.
Мол, дед ваш прожил 90 (девяносто),
Всю жизнь курил, питался просто,
А был всегда как дуб здоров
И прожил жизнь без докторов.
На первый взгляд всё это так.
Но если б старец не курил табак.
То можно было бы ручаться.
Что жил ваш дед еще лет 20 - двадцать!

Ученица рассказывает: “Сердечно-сосудистые заболевания играют ведущую роль в заболеваемости и смертности населения, особенно в экономически развитых странах. Причины их роста различны, но одним из важнейших факторов является курение, которое и называют фактором риска. Это значит, что риск заболеть и умереть от болезни сердца и сосудов (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт) выше, если человек курит. Каким же образом табак может влиять на сердечно-сосудистую систему? Никотин в первой фазе своего действия возбуждает сосудодвигательный и дыхательный центры, а во второй фазе, наоборот, угнетает их. Если прощупать пульс курящего человека, то можно заметить, что при первой затяжке происходит его замедление, а затем сердце начинает биться в учащенном ритме. Одновременно с этим происходит повышение артериального давления, что обусловлено сужением периферических сосудов. К этому следует добавить, что оксид углерода, поступающий из сигарет, повышает содержание холестерина в крови и вызывает неблагоприятное влияние на сердце: для курящих вероятность инфаркта вдвое выше, чем для некурящих. При коронарной болезни страдает кровоснабжение сердца, а, следовательно, доставка к нему кислорода снижается. Оксид углерода усугубляет ситуацию, так как препятствует переносу кислорода из крови в ткани. Таким образом, воздействие оксида углерода (а возможно, и вдыхание никотина) повышает вероятность инфаркта миокарда у лиц с коронарной недостаточностью. Систематическое поступление в организм оксида углерода способствует развитию атеросклероза, а также других поражений сосудов, в частности артерий ног. Согласно врачебным наблюдениям через год после отказа от курения улучшается функция сердечно-сосудистой системы”.

*Ведущая:* *Зачитывает высказывания о вреде курения.*

***Жюри:*** “Между двумя командами прошел конкурс песен и стихов о вреде курения. Жюри внимательно прослушало их выступления, и в конце конференции ребята были награждены призами. Отрадно, что домашнее задание обе команды выполнили на отлично. Сколько смекалки и выдумки они проявили в этом участии. Молодцы ребята!”

Рассказ ученика “Курение и органы чувств”.

При затяжке табачным дымом, вначале наблюдается некоторое возбуждение центральной нервной системы, а затем происходит ее угнетение, торможение. Это отражается на всех функциях организма, в том числе и на деятельности органов чувств. Известно, например, что многие курильщики не любят сладкого. Это вполне объяснимо. У курильщика язык постоянно покрыт вязкой густой слизью, которая затрудняет контакт пищи с языком, с теми нервными окончаниями, которые воспринимают вкусовые ощущения. Нарушение вкусовых восприятий является одной из причин ухудшения аппетита, которое очень часто наблюдается у курильщиков. Неблагоприятно отражается курение на обонянии. Табак понижает способность воспринимать оттенки запахов. Это действие табака легко проверить на собаке. Если последней пустить в нос табачный дым, она теряет чутье. Систематическое курение вызывает хроническое воспаление слизистой оболочки носовых ходов, способствует возникновению и поддержанию хронического насморка.

Под влиянием постоянного поступления в организм табачных ядов происходят неблагоприятные изменения в зрительном нерве и в сетчатке глаз. Глаза злостного курильщика слезятся, краснеют, края век припухают. Иногда возникает полная потеря зрения (“табачная слепота”). Нередко нарушается нормальное цветоощущение. Это может повлиять на профессиональную трудоспособность, например, у шоферов, которые обязаны отчетливо различать красный, желтый, и зеленый цвета. Особенно вредит курение людям, страдающим повышенным внутриглазным давлением (глаукома). Вредно действует курение также и на орган слуха. Острота слуха у курильщиков понижена. Воспалительный процесс распространяется на слуховой нерв. Происходит утолщение барабанной перепонки и снижение подвижности слуховых косточек. Это хорошо знают музыканты.

*Преподаватель:* “Вы затянулись сигаретой. Как только синяя струйка дыма потянулась вверх, вам показалось, что мысли как бы прояснялись, возникло приятное ощущение бодрости. А что же на самом деле происходит в организме курильщиков? Горячий табачный дым обжигает небо и язык, и часть содержащихся в дыме вредных веществ оседает на слизистой оболочке. Такое постоянно повторяющееся раздражение может стать толчком к развитию злокачественных опухолей в ротовой полости и гортани. Мельчайшие частицы веществ, образовавшиеся в процессе сгорания табака, проникают в бронхи. Их так много, что слизь, необходимая для очистки бронхов от всего, что попадает в них из воздуха, начинает вырабатываться в очень больших количествах. Реснитчатый эпителий бронхов, удаляющий ее, перестает справляться с нагрузкой. В результате слизь, оседая на стенках бронхов, сужает или даже закупоривает их просвет. Это не только затрудняет дыхание, но и создает условия для развития различных заболеваний, и прежде всего хронического бронхита. Сердечно-сосудистая система подвергается ударам никотина и угарного газа. Под влиянием никотина в организме продуцируются гормоны, способствующие повышению артериального давления, увеличению частоты сердечных сокращений. Чтобы убедиться в этом, проделайте простой эксперимент. Утром, до того как выкурена первая сигарета, посчитайте частоту пульса в покое. Затем, не меняя положения тела, выкупите сигарету и еще раз подсчитаете пульс. И вы увидите, что частота увеличится на 10-15 ударов в минуту.

А это значит, что сердце вынуждено перекачивать крови на тысячу литров больше! Сердце курильщика работает в условиях относительной кислородной недостаточности, так как окись углерода препятствует растворению кислорода в крови. С курением связано и серьезное заболевание артерий — облитерирующий эндартериит - нарушение кровоснабжения ног, может быть гангрена пальцев стоп, что иногда приводит к ампутации конечности”.

*Преподаватель:* “Ребята! Вы знаете, что 31 мая - Всемирный день без табачного дыма.

Прослушайте стихотворение “Табак стоит гораздо дороже, чем вы думаете”.

Тоскует сердце, мозг, сосуды, почки.
Слабеют легкие, от дыма почернев.
Мы кашляем весь день и даже ночью.
Страдает печень, яд не одолев.
Остановитесь, люди, жизнь прекрасна.
Но с дымом счастье улетает прочь,-
Не сразу. Постепенно и ужасно,
И лучший врач не сможет вам помочь.
Друзья и господа, курить бросайте смело.
Не постепенно, сразу, навсегда.
Чтоб голова была здорова, не болела.
Чтоб сердце не болело никогда.

*Эдуард Свирский, врач”*

*Ведущий*: “Ребята! Вам домой было дано задание: по картинке, на которой перед зеркалом сидит девушка (одна половина - цветущее, молодое лицо, а на другой половине - девушка с очень старческим лицом), вы должны были сочинить песню.

Сейчас прослушаем ее в исполнении группы, которая борется против курения”.

*Песня “Помню, я еще молодушкой была”.*

1. Помню я ещё молодушкой была,
Не пила и не курила никогда,
о однажды пристрастилась я курить,
И здоровье пошатнулось в тот же миг.
2. Нет удали, красоты уж той былой
В зеркале лишь вижу страшный образ свой.
Поняла, какой же глупой я была,
Загубила ведь сама же я себя.
3. И сейчас я обращаюсь к вам, друзья.
Не курите, молодые, никогда
Ведь у вас еще все в жизни впереди
Так не стоит же самим себе вредить.

Ребята подняли транспарант “Если хочешь долго жить - брось курить”

*Преподаватель:* “Дорогие ребята, в будущем вы станете взрослыми, будете папами и мамами. Какой у вас родится ребенок - всецело зависит от вас. Вы должны уже сейчас, в вашем возрасте, когда еще учитесь в школе, иметь представление о том, какое пагубное влияние оказывает действие никотина на будущий организм.”

Рассказ “Влияние курения на организм детей”.

В настоящее время наибольшее число курящих наблюдается в возрасте 20-30 лет. В это же время состоящие в браке становятся родителями. Курящие родители наносят вред в первую очередь своему ребенку.

Первый “пик” приобщения к курению приходится у мальчиков на детский и подростковый возраст (14-15 лет), второй - на юношеский (15-20 лет.). У женщин основной “пик” приобщения к курению приходится на возраст (20 -30 лет). Многие начали курить, беря пример с окружающих, а также из любопытства.

*Ведущий:* “Наша конференция подходит к концу, вы сегодня очень много узнали о вреде курения на организм человека. Возможно, кто-то захочет бросить курить. Как это сделать? Вот вопрос. Дальше речь пойдет как раз об этом”.

*Рассказ ученика “Для тех, кто решил бросить курить”.*

Многие курильщики желают прекратить курение. Что же, похвально. Но как это сделать? Как преодолеть себя, как проявить волевое усилие? “Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут перестать”, - так сказал английский психиатр Рассел.

Способов и советов, как бросить курить, существует великое множество, но, к сожалению, они не осуществимы без ясно выраженного желания и твердой воли курильщика раз и навсегда покончить со своей вредной привычкой.

Лечение никотинизма, естественно, проводится врачами-специалистами. Тем не менее, очень многое зависит от самого больного, его упорства, силы воли, желания избавиться от опасного порока - курения.

Международный противораковый союз рекомендует ряд правил, придерживаясь которых курильщик самостоятельно может добиться прекращения курения:

1. Стараться выкуривать как можно меньше сигарет, вести подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера.

2. Затягиваться менее часто и как можно менее глубоко.

3. Не курить на голодный желудок, а тем более утром натощак, так как продукты возгонки табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь, по той же причине не курить во время еды или приема напитков.

4. Между затяжками не оставлять сигарету во рту.

5. Не докуривать сигарету до конца, выбрасывать сигарету недокуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество никотина, еще лучше выбрасывать сигарету сразу после двух-трех затяжек.

6. Не курить на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору, потому что в это время дыхание очень интенсивно.

7. Как можно дольше не курить после значительной физической нагрузки, а тем более во время нее.

8. Предпочитать сигареты с фильтром.

9. Время от времени устраивать перерывы в курении.

10. Не курить, когда курить не хочется.

*Ведущий*: “Да, для лечения никотинизма существует много методов. Хочу остановиться на распространенном методе борьбы - гипнопсихотерапии. Это сознательное самовнушение, повторение определенной словесной формулы. Для волевого самовнушения рекомендуется следующая развернутая формула:

“Я полностью освободился от курения сигарет (папирос), от жевания табака и пр. Чувствую себя легко и спокойно. Дышу свободно... Дышу легко... Дышу ровно... Приятная свежесть вливается в легкие...

Мне дышится легко и свободно. “ Мое сердце бьется спокойно, ритмично, сильно... Вид сигарет (папирос), табака вызывает отвращение, тошноту... Запах табачного дыма вызывает головокружение. Я ни при каких обстоятельствах не возьму в рот сигарету (табак)... Я могу это сделать просто...

Я набрался новых сил... Я полон энергии... Я готов к любым усилиям... Я полон сил и бодрости... Да, никотин - яд”.

Курение представляет собой сложный условный рефлекс, но как любой другой условный рефлекс его можно подавить. Полное внезапное прекращение курения не связано с какой-либо опасностью для организма. Это нужно знать! В прекращении курения важную роль играет самовнушение, активное желание бросить курить. И уверенность в том, что сделать это легко и просто. Человеку, бросившему курить, следует помнить, что каждое, даже однократное закуривание может вызвать возвращение к пагубной привычке!

Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: “Тот, кто может победить другого, -силен, тот, кто побеждает самого себя, — воистину могуществен”.

*Ведущий:* “А сейчас жюри подвело итоги нашей конференции, и ребята будут награждены за конкурсы: стихов, песен, рисунков, выпуск газет, выступления в конференции. Победители награждаются призами.

Дорогие участники конференции, я выражаю вам большую благодарность за активную работу на нашем форуме и думаю, что это оставит след в вашей памяти. Спасибо за теплые слова, сказанные вами. Очень отрадно то, что кто-то решил бросить курить, и что наш труд не пропал даром!”

Все присутствующие на этой конференции исполняют песню, которую сами сочинили. Как бросить курить!

1. Виновата ли я, виновата ли я,
виновата ли я, что курю.
Что здоровье свое, что здоровье свое
на ветер бросаю его.
2. Говорили мне все, говорили мне все,
говорили всегда не кури,
Но в привычку вошло, но в привычку вошло,
Каждый день никотином дышать!
3. Ах, ты сердце мое, ах, ты сердце мое,
Не шути так жестоко со мной
Я болеть не хочу, я болеть не хочу,
И поэтому брошу курить!

Присутствующим на конференции разлаются листовки о вреде курения и способах бросить эту пагубную привычку.