

«В поисках страны здоровья»

(спортивный квест к Международному дню отказа от курения)

Цели мероприятия:

1. Воспитывать стремление к сохранению и укреплению здоровья, развитию и совершенствованию необходимых способностей, качеств и свойств личности.
2. Способствовать воспитанию общественно-активной личности.
3. Расширять у учащихся знания социально-биологических, психологических основ здорового образа жизни.

Задачи мероприятия:

1. Способствовать формированию у учащихся значения ценности физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
3. Вовлекать учащихся во внеурочную досуговую деятельность, формировать навыки совместного, сплоченного взаимодействия.

Оборудование мероприятия:

1. Информационный материал.
2. Фотоаппарат.
3. Тематический стенд
4. Столы, стулья.
5. Ручки, карандаши.
6. Листы белой бумаги.
7. Поощрительные призы.
8. Карточки с заданиями.

В поисках страны здоровья

Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в ноябре проводится день некурения.

Борьба с курением – необходимое условие улучшения здоровья населения. Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует 18 форм рака у человека.

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится рядом с ним. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени страдают различными инфекциями дыхательных путей.

Табак содержит никотин – вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к его потреблению. При курении табак всасывается в организм, яд в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, а в больших – вызывает ее паралич.

Особую тревогу вызывает курение у подростков, т.к. обычно они курят потом всю жизнь, что приводит к риску развития хронических заболеваний. Подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.

Симптомы при курении у подростков:

- страдает память;
- снижается скорость заучивания и объем памяти;
- замедляется реакция в движении;
- снижается мышечная сила;
- ухудшается острота зрения;
- активизирует деятельность щитовидной железы;
- сухой кашель.

Для курения подростков имеется много причин:

- подражание другим;
- чувство новизны и интереса;
- желание казаться взрослыми и самостоятельными.

У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Курение это ЯД! Сделайте правильный выбор – переместитесь в Мир Вне Зависимости!

1. Конкурс - разминка «Отказ от «сигареты»»

Игрокам “предлагают закурить” сигарету. Игроки должны придумать, как можно больше причин отказаться от сигареты.
(На ответ 1 минута)

2. Викторина «Удиви!»

- 1) Известный путешественник, который научил весь мир курить табак?
(Колумб)
- 2) Кто такой пассивный курильщик? (тот кто вдыхает дым курящего сигарету)
- 3) Какое самое вредное вещество находится в сигарете? (никотин)
- 4) Какие органы чаще всего страдают от курения? (сердце и лёгкие)
- 5) С какого возраста в нашей стране можно покупать сигареты? (18)
- 6) Какое наказание за курение существовало в царской России?
(отрезали нос и губы)
- 7) Ящик созданный во Франции для хранения табака (табакерка)
- 8) Что случилось с актёром, игравшим ковбоя в рекламе сигарет Marlboro? (умер от рака лёгких)
- 9) Какой % курящих мужчин и женщин среди населения Беларуси?
(50-55%, 14-20%)
- 10) Сколько людей ежегодно умирает от употребления никотина? (8 миллионов)

3. Игра - анаграмма «Последствия курения»

- 1) Зосоретопо - Остеопороз

- 2) Звая - Язва
- 3) Запроис - Псориаз
- 4) Арактакат - Катаракта
- 5) Сыеолебни - Облысение
- 6) Ригепиянот - Гипертония

4. Игра «Спаси жизнь»

Каждый день, каждый час, каждую минуту, каждую секунду в мире какой-то человек знакомит свой организм с курением.

Каждое приседание будет означать, что игрок спас 1 жизнь такого человека в мире. (1 минута)

5. Конкурс: «Дартс»

Каждый дротик будет означать сигарету, а табло дартс олицетворяет собой мусорную корзину. Чем больше попаданий соберёт команда, тем лучше. (1 минута)

6. Конкурс: «Сказочное объявление»

А сейчас рубрика сказочных объявлений. А вы должны угадать сказочного персонажа.

Пришлите срочно бутылочку подсолнечного масла: отлежал бок. (Колобок)

Собираю коллекцию перьев золотых петушков. Ищу друга по обмену перышками. Руку и сердце не предлагать. (Шамаханская царица).

Срочно требуется норковая шкурка для поездки на бал. Предложения посылать по адресу: "Зеленое болото". (Царевна - лягушка)

Утеряна вставная челюсть. Нашедшего и вернувшего озолочу. (Кощей Бессмертный).

Ищу спонсора для участия в конкурсе плача. (Несмеяна)

Ищу эффективное средство от моли, так как летающий аппарат вышел из строя. (Старик Хоттабыч)

Одинокий мечтатель, рост 12 метров, вес 4 тонны, подарит пламенную любовь нежной треглавой подружке. (Змей Горыныч)

Банк "Страна дураков" принимает вклады от населения. Гарантируем миллион процентов в год (Лиса Алиса и Кот Базилио)

Срочно требуется очень-очень маленький мальчик для постановки сказки (Мальчик с Пальчик). (2 минуты)

7. Конкурс: «Улыбайтесь»

Предлагаем определить хорошую физическую подготовку каждого из участников мероприятия с помощью скакалки. Кто больше сделает прыжков, тот и является победителем конкурса. (2 минуты)

8. Конкурс: «Отгадай фразу»

Н-Т В-Х--а! (Нет выхода!)

О--о-о--о, з-а- с-б--а! (Осторожно, злая собака!)

П- Т--В- Н- Х-д--Ь! (По траве не ходить!)

Н- к-р--Ь! (Не курить!)

О---р--н- к--п-ч! (Осторожно, кирпич!)

Р--о--ю- л--и! (Работают люди!)

О-н-ст---нн-е д--ж-н--! (Одностороннее движение!)

З---с--й В--О-! (Запасный выход!)

В-о- в-сп--щ--! (Вход воспрещен!)

О-т-н-в-а а-т--у-а! (Остановка автобуса!)

9. Конкурс: «Конструктор»

Выложить с помощью деталей конструктора слова: табак (27 деталей), никотин (32 детали), сигара (28 деталей)

10. Конкурс: «Воспроизведи!» (1 минута)

Кто и сколько их изображено на рисунке?

Какие запасы сделали лесные жители и в каком количестве?

Птицы-3

Насекомые- 4

Животные-3

Орехи- 15

ЦВЕТЫ-15

Полено-5

Оценочная таблица

[illegible]









