

Квест - игра «Я НЕ КУРЮ»

Игра проводится в виде конкурсной программы.

Может быть использована как для проведения в конкретном классе, так и для проведения общешкольного мероприятия.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- выработка у детей и подростков негативного отношения к табакокурению;
- формирование навыков отказа от предложенной сигареты;
- развитие индивидуального и группового самосознания;
- формирование креативности личности и представлений о преимуществах здорового образа жизни.
- тренировка актерского мастерства, сценических навыков и умения держаться перед камерой

ХОД КВЕСТА.

Начало квеста у всех команд одновременно на одной станции, потом все расходится по маршрутным листам.

Общая станция «Старт квеста»

Вед(рассказывает + демонстрация презентации на экране, либо рассказывает + картинки, таблицы, рисунки):

Среди наиболее опасных привычек человека следует назвать алкоголь, курение, наркоманию. Даже один раз попробовав что-то, человек может попасть в зависимость, которая обернется для него большой бедой. Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% – от здоровья родителей (т.е. наследственности) и еще, на 20% – от условий, в которых живет человек. Самой распространенной вредной привычкой сегодня является табакокурение.

Владимир Иванович Даль, русский лексикограф, пишет: «Табак – растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье». История приобщения европейцев к курению началась в Америке в 15 веке. В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали носы, уши, ссылали в дальние города. А вот Петр 1 стал

внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации.

Подсчитано, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут.

Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением.

За год – это 2,5 млн человек.

Население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Общая масса окурков – 2 520 000 тонн!

И сегодня мы с вами отправляемся в квест, который называется, скажите мне дружно сами, как?

Все: Я НЕ КУРЮ !

Вед: Я желаю вам пройти все станции и набрать максимальное количество баллов.

На каждой станции можно будет перейти на второй уровень, т.е сделать дополнительное задание и получить дополнительные баллы.

В квесте действуют правила и мы сейчас с вами их повторим.

ПРАВИЛА КВЕСТА.

1. Один говорит – все слушают.
2. Не критикуй, а предлагай.
3. Чем лучше слушаю ведущего, тем больше шансов на успех.
4. Один за всех и все за успех.

Станция первая. «УСПЕТЬ ЗА 2 ЧАСА!!!»

Вед: Ребята, мы с вами знаем, что продолжительность жизни человека не бесконечная, люди не живут, как попугаи и черепахи 300 лет. Ученые подсчитали, что заядлый курильщик тратит в среднем 2 часа в день на курение. Не трудно подсчитать, что уже за неделю это сколько ? Верно! 14 часов! Это больше , чем пол дня! А за месяц это... Целых два дня ! полноценные выходные, которые можно потратить на поездку в любую точку земного шара!

Задание :

Запишите как можно больше полезных и важных дел, на которые вы можете потратить эти два, потерянные курильщиками, часа . Что можно успеть сделать за два этих часа ?

Это могут быть дела из таких категорий, как :

здоровье(гимнастика, отжимания, бег, тренировки)

отдых(прогулка, встреча с друзьями, поход на спектакль и концерт)

отношения(звонок бабушке, визит к родственникам)

забота о младших(сводить кота к ветеренару)

креативные(выучить 2 китайских слова, фразу на испанском языке для

отдыха с родителями в Испании, нарисовать эскиз авторского корабля для моего фантастического фильма)

(лайф - хак от ведущего: выберите тех, кто быстро пишет, остальные обсуждают и предлагают дела)

Далее ребята записывают сами, либо ведущий под их диктовку на листах А4 дела.

Сколько дел- столько очков получает команда.

Задание второго уровня:

Вед: Теперь по очереди(выстройтесь в очередь)надо успеть за минуту показать как можно больше этих дел без слов(как в игре крокодил) чтобы все отгадали. Ваши очки удваиваются, если вы показали и отгадали больше 10 дел.

Станция вторая «Я ЗА ЗОЖ»

Вед: Ни для кого не секрет, что курение очень вредит здоровью. Давайте разберемся, какой вред наносит курение вместе (ведущий обсуждает и вывешивает на планшете заготовленные тезисы):

- Курение вызывает смертельную болезнь рак легких

-Отдышку при ходьбе

-Желтый или землистый, нездоровый цвет кожи

-желтые белки глаз

-неприятный, отталкивающий запах от волос, кожи, одежды

-хриплый, грубый голос

-слабое зрение

- плохую память
- медленную реакцию
- раздражительное плохое настроение
- курящую девушку называли раньше пепельница
- отсутствие денег(курильщик тратит от 7000 до 15000 руб в месяц)

Задание: Придумайте антитезис к каждому негативному последствию курения.

(Ребята говорят, ведущий записывает, потом предлагает разделить по парам и раздает каждой паре лист с антитезисом)

Задание второго уровня.

Вед: И сейчас у вас презентация вашего задания. Вы все говорите одну и ту же фразу дружно вместе «Я не курю и поэтому» и потом в парах ваш антитезис, в той последовательности, как я раздал вам их. Т.е это должно звучать так:

Я не курю и поэтому у меня сияющая кожа

Я не курю и поэтому у меня зоркое зрение

Я не курю и поэтому у меня легкая походка и т.д.

(презентация , запись на видео)

Станция третья « ПОЖИРАТЕЛИ РЕКЛАМЫ»

Вед: Итак, ребята, реклама – двигатель прогресса. Но что же делать с тем, что мы не хотим в жизни и что приносит нам вред? Правильно. Придумать антирекламу.

Задание : Вам предстоит стать антирекламным агентством. Придумать и нарисовать плакат антирекламы. Участвовать должны все. Вот вам ватман, придумайте что вы в центре изобразите и перечеркнете как в запрещающем знаке 9 это рисуют отдельно на листе А3 2-3 человека) и сто вокруг плохого от этой привычки вы изобразите . Обсуждайте. Договаривайтесь и можно приступать.

Задание второго уровня.

Вед: А теперь снимаем клип. Придумайте антислоган.

Например:

Нет куренью скажем дружно

Ведь здоровье всем нам нужно или

Сигарете скажем нет

Чтоб не кашлять нам как дед.

Надо это, держа плакат громко и дружно отантирекламировать.

Камера, мотор, съемка.

Станция четвертая «Ну, очень страшная сказка»

Вед: Итак, на этой станции вам предстоит разыграть сказку. Давайте распределимся по ролям.

Сказка: Жили- были в одном сказочном королевстве принцы и принцессы. Принцы очень сильные! Такие сильные, что гнули подковы и турники на детской площадке. Такие сильные, что легко носили принцесс, как будто они пушинки.

Принцессы были очень красивые. Такие красивые, что от их красоты принцы каждый раз падали в обморок. Но принцессы их поднимали одним своим взглядом.

Принцессы целыми днями пели песни, танцевали и снимали видео для тик тока.

Еще каждое утро в королевстве начиналось с утренней зарядки. Принцы и принцессы вставали все дружно. Просыпались, потягивались, умывались и бежали на пробежку, бежали целый круг по парку, высоко поднимая ноги. Потом вставали в шахматном порядке и делали разные упражнения, приседания, отжимания ии.....шпагат!

И все было прекрасно в это королевстве. Пока не появилась страшная и ужасная Сигаретещица.

Появилась эта сигаретещица, дыхнула на принцев и забрала с собой в свою сигаретную трясику, и сразу они стали кашлять, как старые дряхлые дедушки, стали они все горбатые. Одноглазые. Стали все ходить, хромая на левую ногу, потом на правую ногу. А потом и вовсе ползать и хрипеть.

А сигаретещица показывала на них пальцем, радовалась и смеялась страшным голосом!

Хотели принцы от нее уползти, но стали они такие слабые. Что топнула сигаретещица один раз, дыхнула на них изо всех сил своим ядовитым дымом и не смогли они сдвинуться с места. Только лежали на спине и подняв вверх руки и ноги мелко трясли ими, как тараканы.

И вот, видя все это, принцессы бросили изо всех сил об пол свои телефоны с тик током!

Взяли свое самое сильное оружие против сигарет: поправили перед зеркалом свою красоту, сложили в свои рюкзаки полезную и вкусную еду: сорвали с деревьев фрукты. Яблоки, груши, сбили палками с пальм бананы, выкопали лопатами морковь и лук. Взяли они себе в помощники Мистера Спорта И Мистера Здоровье. Взяли гантели тяжелые и отправились в путь, спасти принцев. Шли они, шли, по болотам, по лесам, по лугам, под дождем мокли, в снежных бурях замерзали и вот пришли.

Отогрелись, осмотрелись по сторонам. Увидели принцев, подпрыгнули на месте от радости, подбежали, накормили из ложечки вкусным пюре из того, что принесли: из яблок, бананов и лука с морковкой. Принцы стали подниматься, отряхаться. И чем больше принцессы впихивали в них пюре, тем сильнее и мощнее становились принцы. Потом принцессы дали им гантели и стали принцы с гантелями тренироваться. Приседать. Ать-два.Ать-два.Ать-два. И вот принцы стали такие сильные. Что как в давние времена, победили сигаретещицу (дали ей щелбан по носу) и донесли принцесс на руках, как пушинок, обратно в свое царство.

Обнялись они и стали жить- поживать и добра наживать.

Поклон, аплодисменты.

(ведущий распределяет роли и под его рассказ ребята все сразу отыгрывают)

Задание второго уровня.

Вед: Придумайте как по-другому можно победить сигаретещицу и разыграйте.

Станция пятая «Самый лучший фильм»

Вед: Итак, на этой станции вам надо придумать как можно больше вариантов отказа от предложения покурить и разыграть, как мини- фильмы на камеру. Т.е. Вы придумываете небольшие сюжеты, у актеров это называется этюды: где вам предлагают попробовать курить, кто, как он вас уговаривает и как вы отказываете.

Задание второго уровня: Разыграть все тоже самое стили (выбрать по жеребьевке: опера. Триллер, цирковое представление)

Станция шестая «Окурки против планеты Земля»

По данным Всемирной организации здравоохранения, число курильщиков в мире уже достигло миллиардной отметки и многие из них выкидывают окурки мимо мусорной урны. При этом многие даже не осознают, что горы сигаретных окурков являются тем самым пластиковым мусором, который буквально **уничтожает нашу планету**.

Исследователи из Университета Англия Раскин наглядно показали, насколько сильно одна выброшенная на землю сигарета мешает росту растений.

Сigaretные окурки действительно являются пластиковым мусором. Дело в том, что сигаретные фильтры, которые якобы снижают количество смол и никотина во вдыхаемом дыме, изготавливаются из пластика под названием ацетилцеллюлоза. По расчетам ученых, для полного разложения этого материала требуется от полутора до десяти лет. За это время его химический состав успевает попасть в почву и навредить растениям.

Вред окурков.

Чтобы доказать это, ученые провели простой эксперимент. Они выкинули сигаретный окурок в горшок, в котором рос белый клевер — довольно устойчивое к перепадам температур и влажности растение, которое служит газоном практически во всех парках мира. Всего за 21 день пребывания в горшке, окурок замедлил рост клевера на 27%, и заметно укоротил его длину. Замедление роста также было замечено и в случае с газонной травой под названием райграс.

По словам ученых, нет никакой разницы, целую сигарету выкидывает человек, или же окурок — вред окружающей среде наносится в любом случае. Являясь одним из самых распространенных растений в парках, белый клевер играет огромную роль в природных процессах. Например, клевер обогащает почву, насыщая ее азотом, а также участвует в опылении растений — из его цветов пчелы активно собирают нектар, и производят качественный, белый мед с сильным ароматом.

Чтобы показать масштабы вреда, которую наносят природе выброшенные на землю сигареты, исследователи обошли несколько парков и посчитали количество лежащих в них окурков. В некоторых участках они обнаруживали буквально горы мусора — на одном квадратном метре порой лежало более 100 остатков сигарет. Исследователи сделали вывод, что бросание окурков мимо мусорных урн становится социальной проблемой, и жителям городов пора объяснить, что сигаретные фильтры разлагаются очень долго, и наносят растениям сильнейший вред.

В некоторых странах, например, в Германии, за выброшенный на землю окурок можно получить довольно большой штраф, или **даже попасть за решетку**. Так, в Мюнхене и Гамбурге размер штрафа достигает 55 евро, что по нынешнему курсу составляет около 4000 рублей. Если же человек выкидывает сигарету из машины, он совершает уголовное преступление и рискует сесть в тюрьму — окурки могут стать причиной возникновения пожара или дорожно-транспортного происшествия. Если в ходе аварии, которая каким-то образом случилась из-за выброшенной сигареты, погибли люди, это считается непредумышленным убийством.

Похожие законопроекты хотят принять и в России. Например, в 2017 году, в постановлении «О противопожарном режиме», появился пункт, запрещающий бросать сигареты и спички из окон поездов и автомобилей. Есть сообщения, что в некоторых регионах за такие нарушения штрафуют на суммы от 2000 рублей.

Задание.

Вед: Что можно сделать еще, ребята, для безопасности Земли от окурков? Давайте вместе подумаем.

- Всем бросить курить
- Выпускать экологичные фильтры
- Носить личные пепельницы

И самое главное — это изменение социальных норм. До сих пор сигаретный окурочек — это последний вид мусора, который допустимо выбрасывать на землю. Социальные нормы во многом влияют на наше поведение. Экологическое просвещение и изменение общественных установок — это важная составляющая в борьбе за чистоту нашей планеты, даже в таком маленьком вопросе, как сигаретный окурочек.

Задание второго уровня. Составить письмо-петицию к тем, кто собрался бросить окурочек на землю.

(Ведущий дает листок и ручку и ребята придумывают и пишут письмо)

Вед: Итак, вы прошли все пять станций и много что знаете и умеете, ребята, и самое главное вы можете сказать уверенно:

НЕТ СИГАРЕТАМ, Я НЕ КУРЮ.

