

"День без курения"

Цели:

- воспитание у обучающихся, ответственности за свое здоровье,
- расширение знаний о вреде курения.
- формирование негативного отношения к курению и продвижение здорового образа жизни.

Оборудование на 1 команду:

1 воздушный шарик, 1 обруч, 1 длинная веревка, листы бумаги.
Фонограмма песни «Брось сигарету».

Ход мероприятия

Звучит песня «Брось сигарету»

1-й ведущий: Здравствуйте! Мы приглашаем Вас стать участниками акции “День без курения”. Проблема борьбы с курением существует давно. Не потеряла она своей актуальности и в современном обществе. Наоборот, она обострилась.

2-й ведущий: Сейчас проводятся Международные экологические акции против курения. Это:

31 мая - День без курения.

20 ноября – Международный день отказа от курения.

По международной классификации болезней, вступившей в силу в 1999 году, табачная зависимость признана болезнью.

1-й ведущий: Курение наносит вред здоровью. А мы против курения, мы за Здоровый Образ Жизни! От вреда курения помогает спорт.

Воспитатель объявляет членов жюри и объявляет

1 эстафету.

«Тачка»

В этой эстафете нужна разбивка на пары. Одному из пары придется стать «тачкой» - реликтовым грузовым транспортом с одним колесиком и двумя ручками. Только здесь вместо колесика будут руки, вместо ручек – ноги. Итак, игрок-«тачка» ложится на землю, делая упор на руках, в это время игрок-«водитель тачки» берет своего партнера за ноги, чтобы корпус «тачки» был параллелен земле. «Тачка» готова к движению. Сигнал, и «тачка», двигаясь на

руках, «доезжает» до поворотного флажка и возвращается назад, где к движению уже готова новая «точка». Побеждают самые сильные и быстрые.

2 эстафета.

«Лопни шарик».

Участвует по 1 участнику от команды. У каждого участника воздушный шарик. По сигналу нужно надувать шарик до тех пор, пока он не лопнет.

2-й ведущий:

Давным-давно Минздрав твердит:

“Курильщик сам себе вредит”,

Давно родные просят,

Но вам никак не бросить.

А вы попробуйте пока

Прожить хоть день без табака.

Не трудно с этим справиться-

Вдруг это вам понравится.

Воспитатель объявляет

3 эстафету.

«Прыжки через «козла»

Козлом зовут не только животное, но и гимнастический снаряд.

Через него прыгают. Установим «козла» на линии старта, пусть им станет капитан. Второй участник разбегается, перепрыгивает через капитана и замирает на том месте, где приземлился. Он тоже превращается в «козла». Третий участник, разбежавшись, совершает уже два прыжка и тоже замирает в точке приземления.

Когда уже некому разбежаться и прыгать, капитан, который был первым «козлом», разгибается и прыгает через всю команду сам.

Так многократно прыгая и превращаясь то в прыгунов, то в снаряд для опорных прыжков, команда преодолевает дистанцию. Какая команда преодолеет дистанцию первой таким необычным образом – та и будет победительницей.

1-й ведущий: Об опасности курения для здоровья человека, особенно для растущего организма говорят такие факты:

4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ними. Пассивное курение еще опаснее.

2-й ведущий: Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.

1-й ведущий: Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили.

2-й ведущий: Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.

1-й ведущий: Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80.

2-й ведущий: Каждый 7-ой длительно курящий человек страдает тяжелым заболеванием кровеносных сосудов.

1-й ведущий: Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.

4 эстафету.

«Прокати обруч»

У первого участника в руках обруч. По сигналу он катит его до финишной отметки и обратно. Пронести в руках нельзя.

2-й ведущий: А сейчас небольшой урок математики. Сколько денег тратится за год на сигареты? Если одна пачка сигарет стоит минимум 100 рублей, а за день вы выкуриваете 1 пачку, то в целом за год тратите 36500 рублей.

1-й ведущий: Вы только представьте, на что бы вы могли потратить эти деньги? Например, на новый мобильный телефон; или новый костюм, на компьютер или планшет, на туристическую поездку... выбор за Вами: курить или не курить?

5 эстафета

«МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ЭСТАФЕТА»

На стойке для каждой команды прикреплен лист бумаги с 10 примерами на сложение, вычитание, умножение, деление. Участник добегают до стойки, решает один пример и возвращается. Все примеры должны быть решены правильно. За каждый неправильный ответ вычитается 1 балл.

Развитие двигательных навыков в сочетании с формированием математических навыков.

6 эстафету.

«Пролезь под веревкой».

Каждый участник от команды должен пройти под веревкой, прогибаясь и не касаясь пола роками, коленями и другими частями тела

2-й ведущий Яды табака, и, в первую очередь, никотин, способствует развитию очень тяжелых заболеваний, таких, как бронхит, туберкулез, воспаление и рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, инфаркт миокарда и т.д.

1-й ведущий И если курильщик не приобретает болезни типа только что перечисленных, то все равно его организм изнашивается и стареет значительно быстрее, чем организм некурящего человека.

2-й ведущий. Где же выход? Прежде всего – не надо начинать курить! Давайте беречь свое здоровье и здоровье близких!

1-й ведущий. Мы - не Минздрав, но предупреждаем: “Курение или здоровье – выбирайте сами!”

7 эстафета.

Отжимание.

Участвуют по 5 человек от команды. Засчитывается общий результат.

Все результаты вписываются в «путевку». По окончании игры результаты подсчитываются независимым экспертом. (учителем физкультуры).

1-й Ведущий: Минздрав! Родители! Учителя! Друзья! Любимые! Ваши будущие дети!!!

ПРЕДУПРЕЖДАЮТ!!!

2-й ведущий: У рекламы цель — продать!!! Образ яркий навязать! Разве КРУТО задыхаться и от рака умирать???!!!!

1-й ведущий: Разве СТИЛЬНО у прохожих сигареты Вам стрелять???!!!!

2-й ведущий: Разве МОДНО пахнуть плохо и вокруг себя плевать???!!!!

1-й ведущий: Разве ВЗРОСЛО яд вдыхать, организм свой отравлять???!!!!

2-й ведущий: ГЛУПО!!! во власти рекламы Жить!!!

Вот наши причины, чтоб не курить!!!

Выходят 8 учеников, каждый произносит по 1 причине.

Я хочу иметь здоровый внешний вид!!

Мой парень против курения!

У меня нет на это лишнего времени!

Курение мешает заниматься спортом!

Я найду, на что потратить свои деньги!
Мне не нравится вкус сигарет!
Я хочу, чтобы у меня были здоровые дети!
Я хочу успешным быть!!!

8эстафету.

«1 лишний» на полу по кругу лежат туристские сиденья, на 1 меньше чем участников конкурса, по сигналу все бегут по кругу в одну сторону, пока звучит музыка, когда музыка останавливается, нужно успеть сесть на сиденье, кто не успел- выбывает. Побеждает команда, участник которой остается последним в конкурсе.

1-й ведущий: Каждая сигарета причиняет нам вред. Табачный дым отравляет не только самого курильщика, но и окружающих его людей, вдыхающих его. Давно доказано, что «пассивное» курение, т.е. просто постоять рядом за компанию, ещё более опасно, чем активное курение.

2-й ведущий: Каждый имеет свою мотивацию для того чтоб бросить курить. Самая распространённая причина, люди хотят вести - Здоровый Образ Жизни, хорошо, когда это приходит на ум, ещё до момента когда никотин нанесет вашему организму непоправимый вред. Бросьте курить как можно быстрее, и почувствуйте свободу от никотина. **БРОСАЙ КУРИТЬ СЕГОДНЯ!!!**

1-й ведущий :А если ты сам не куришь - убеди бросить своих друзей и близких!

А сейчас мы попросим жюри подвести итоги наших соревнований. Слово предоставляется жюри. Награждаются победители.

2-й ведущий: Дорогие ребята! Мы надеемся, что сегодняшнее мероприятие заставит вас задуматься о вреде курения, и побороть эту пагубную привычку, а тем, кто не курит – никогда и не начинать. Мы желаем вам быть здоровыми и сильными духом! Под песню «Брось сигарету» все расходятся.