Гюрджян Екатерина Александровна,

педагог-организатор,

Лескинен Анна Ивановна,

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»

**Квест-игра «Территория здоровья»**

**Цель:** первичная профилактика социально-негативных явлений в среде обучающихся (в том числе профилактика табакокурения и курительных смесей)

**Задачи:**

* повышение значимости здорового образа жизни;
* формирование здорового образа жизни в среде обучающихся и негативного отношения к табакокурению и курительным смесям;
* предоставление обучающимся объективной информации о влиянии ПАВ на организм человека;
* ориентирование обучающихся на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни.

**Место и сроки проведения:** МБОУ СОШ №1 апрель 2017 года

Квест «Территория здоровья» прошел 21 апреля в рамках акции «Неделя здоровья»[[1]](#footnote-1), направленной на формирование в молодёжной среде отрицательного отношения к употреблению табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ.

**Ход игры:** Накануне из учащихся 5-8 классов были сформированы команды и их названия вписаны в «путевые листы» (см. Приложение 1). Массовая игра по 5-8 классам проводилась на переменах (2, 3 и 4 перемены длительностью по 20 минут)

При формировании заданий учитывались возрастные особенности детей, их жизненный опыт и интересы.

Последовательность выполнения заданий для команд была произвольной, в каждом вопросе из путевого листа квеста зашифровано место (или педагог) в школе, куда команде надо было прийти для выполнения задания и получения отметки о прохождении этапа.

**Станции для квеста (задания см. в Приложении 2):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название станции** | **Цель и форма проведения** | **Место проведения, организатор** |
| **«Станция спасательная»** | Проверкаумений действовать в условиях чрезвычайной ситуации, оказание первой помощи пострадавшему.  Форма: выполнение заданий по билетам. | организатор - учитель ОБЖ, 106 кабинет |
| **«Физкультурная»** | Повышение уровня физической подготовки игроков.  Форма: Отжимания на скорость и метание мяча | спортивный зал, учителя физкультуры |
| **«Безопасность в Интернете»** | Формирование и проверка знаний правил поведения в сети Интернет  Форма: Тестирование, беседа | Учителя информатики |
| **«Медицинская»** | Формирование и проверка знаний негативных последствий для организма от табакокурения  Форма: Тестирование, беседа | В библиотеке. Работу станции организовывал представитель от родительского комитета от ЦГБ №1 |
| **«Станция позитивная»** | Социализация учеников внутри коллектива, умение выражать свои эмоции  Форма: тематические задания и (как результат) видеозапись | Актовый зал, педагог-организатор |
| **«Социальная»** | Создание агитплаката «Дом здоровья» из заранее подготовленных материалов[[2]](#footnote-2)  Форма: коллективное творческое дело | Социальный педагог |

Квест здоровья прошёл в увлекательной игровой форме и объединил участников из 7 команд в одном стремлении – сохранение и укрепление здоровья,  ведение здорового образа жизни!

Финальный этап квеста – выставка агитплакатов «Дом здоровья», призван повысить уровень информированности школьников в вопросах сохранения здоровья и негативных последствий табакокурения и употребления ПАВ, призывали быть ответственными  за свое здоровье.

**Список используемой литературы**

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 245, [1] с. – (Сердце отдаю детям).
2. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации \ авт.-сост. Н.Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
3. Сборник методических материалов «Игры и упражнения в профилактиктической работе с несовершеннолетними. – Иркутск 2015
4. Сборник методических материалов «Модель первичной профилактики наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения в образовательном учреждении» - часть 2. – Иркутск 2013
5. Сборник методических материалов «Лучшая педагогическая разработка по профилактике социально-негативных явлений в рамках работы школьного наркопоста» - Иркутск 2008.

**Приложение 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Квест «Территория здоровья»**  **Правила игры:** игра проводится на 1, 2 и 3 переменах для учащихся 5-8 классов.  Порядок прохождения этапов команда выбирает сама.  В каждом ВОПРОСЕ\* зашифровано место, где команда может получить задание и поставить отметку о прохождении этапа | |
| Название команды «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»  Игроки:  1.  2.  3.  4.  5. | |
| **\*ВОПРОСЫ:** | Отметка о прохождении (баллы от 1 до 10) |
| *где х – номер кабинета* |  |
| 1. Мы физически активны,   С ним мы станем быстры, сильны...  Закалит он нам натуру,  Укрепит мускулатуру.  Не нужны конфеты, торт,  Нужен нам один лишь **.....**  *(задание можно получить у любого учителя этого предмета)* |  |
| 1. Он быстрее человека   Перемножит два числа, В нем сто раз библиотека Поместиться бы смогла, Только там открыть возможно Сто окошек за минуту. Угадать совсем несложно, Что [загадка про](http://xn--80aaiflw7d.xn--p1ai/) **………**  *(А у нас, а у нас, а у нас их целый класс!)* |  |
| 1. Если ты не знаешь вдруг,   Как лечить или стирать  То легко ты можешь это  В **умных книжках** прочитать!  Как летает самолет,  Иль готовить как компот,  Продолжительность парсека -  В **книгах** всё в ……. |  |
| 1. Что, не слышали вы разве?   Где-то в школе будет Праздник!  Разве вы не знали?  Праздник будет **в зале**! |  |
| 1. Если дрался, хулиганил и уроки пропускал,   То, конечно же, ты знаешь  Как дорогу **к ней** найти.  Всем известно хулиганам,  Драчунам и крикунам,  Кто сидит в том кабинете  На **четвертом этаже** |  |

**Приложение 2**

**«СТАНЦИЯ СПАСАТЕЛЬНАЯ»**

***(тест для участников квеста)***

1. **Как правильно оказать в домашних условиях первую медицинскую помощь при пищевом отравлении? Из предложенных вариантов выберите необходимые действия и определите их очередность:**

а) измерить пострадавшему температуру;

б) дать пострадавшему обезболивающее средство;

в) дать пострадавшему крепкого чая;

г) промыть пострадавшему желудок;

д) на область желудка положить грелку;

е) направить пострадавшего в лечебное учреждение.

**(г, в, е)**

1. **Общими принципами неотложной помощи при поражении опасными химическими веществами являются:**

а) ускоренное выделение из организма всосавшихся ядовитых веществ;

б) проведение дезинфекции в жилом помещении, где находится пострадавший;

в) прекращение поступления яда в организм и удаление не всосавшегося;

г)восстановление и поддержание жизненно важных функций организма.

**(а, в, г)**

1. **В каком возрасте можно тушить лесной пожар?**  
   а) 18 лет;  
   б) 16 лет;  
   в) 15 лет;  
   г) 14 лет;  
   д) в любом возрасте.  
   **(а)**
2. **Как поступить, если вы на улице услышали об угрозе землетрясения?**  
   а) стоять на месте;  
   б) продолжать идти по своим делам;  
   в) вернуться домой;  
   г) начать танцевать;  
   д) уйти подальше от зданий и линий электропередач.

**(д)**

1. **Масса снега, падающая или соскальзывающая со склонов гор – это…**  
   а) обвал;  
   б) лавина;  
   в) град;  
   г) снегопад;  
   д) все ответы верны

**(б)**

1. **Каким прибором измеряют атмосферное давление?**  
   а) спидометр;  
   б) термометр;  
   в) тонометр;  
   г) барометр;   
   д) линейка.

**(г)**

**7. Алгоритм надевания противогаза. Практика (на скорость)**

**«БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ»**

***(тест для участников квеста)***

**1. Какую информацию нельзя разглашать в Интернете?**

1. Свои увлечения .

2. Свой псевдоним .

3. Домашний адрес.

**2. Чем опасны социальные сети?**

1. Личная информация может быть использована кем угодно в разных целях .

2. При просмотре неопознанных ссылок компьютер может быть взломан .

3. Все вышеперечисленное верно .

**3. Виртуальный собеседник предлагает встретиться, как следует поступить?**

**1.**Посоветоваться с родителями и ничего не предпринимать без их согласия .

**2.**Пойти на встречу одному .

**3.**Пригласить с собой друга .

**4. Что в Интернете запрещено законом?**

1. Размещать информацию о себе.

2. Размещать информацию других без их согласия .

3. Копировать файлы для личного использования .

**5. Действуют ли правила этикета в Интернете?**

1. Интернет - пространство свободное от правил .

2. В особых случаях .

3. Да, как и в реальной жизни.

**«МЕДИЦИНСКАЯ»**

***(вопросы для участников квеста и ответы для организатора станции)***

## *Можно ли курить без вреда для здоровья?*

Нет, нельзя. Все сигареты вредят здоровью. Любой вид курения опасен и вреден. Сигареты – это единственный товар, который широко рекламируется и активно предлагается населению, хотя всем известно о том, что вред курения для здоровья чрезвычайно опасен, а также о том, что курение приводит к раку.

Некоторые люди пытаются сократить для себя вред курения, выкуривая как можно меньше сигарет в день, однако для большинства курильщиков это достаточно сложно. Согласно результатам научных исследований, даже если человек выкуривает от 1 до 4 сигарет в день, в будущем это приводит к серьёзным проблемам со здоровьем, в том числе повышению риска сердечного приступа и смерти в молодом возрасте.

Некоторые люди уверены в том, что, если предпочитать сигаретам с высоким содержанием [**никотина**](http://www.ovrede.ru/vred-kureniya/46-vred-kureniya-voprosy-i-otvety-chast-1.html) и смол так называемые «лёгкие» сигареты, в которых меньше вредных веществ, то вред курения, который наносится организму, снизится, однако они заблуждаются. Когда человек, привыкший к «тяжёлым» т.е. «крепким» сигаретам, переходит на более лёгкие, он часто начинает выкуривать больше сигарет, чем до этого, или просто глубже затягивается, и в итоге его организм получает такую же дозу никотина, как и раньше.

Производители табачной продукции смогли убедить курильщиков в том, что вред курения "лёгких" сигарет не так силён для здоровья, и что переход на такие сигареты может помочь [**бросить курить**](http://www.ovrede.ru/vred-kureniya/46-vred-kureniya-voprosy-i-otvety-chast-1.html). Увы, это совсем не так! Сигареты с пониженным содержанием никотина и смол так же вредны, как и обычные сигареты, так как при курении таких сигарет многие курильщики затягиваются глубже и чаще, а также выкуривают сигарету почти до фильтра, что также не способствует снижению вреда курения. Научные исследования показали, что риск развития рака лёгких одинаков для тех, кто курит обычные «крепкие» сигареты и тех, кто предпочитает сигареты «лёгкие».

Существует мнение, что так называемые «самокрутки», то есть самодельные сигареты из табака, завёрнутого в курительную бумагу, безопаснее, да и дешевле, чем обычные сигареты, однако на самом деле вред курения таких "самокруток" ничуть не меньше, чем вред курения обычных сигарет, которые производят табачные компании. Согласно клиническим исследованиям, у тех, кто курит "самокрутки", рак гортани (органа, отвечающего за способность человека говорить вслух), пищевода (органа, который соединяет рот и желудок), ротовой полости и глотки развивается чаще, чем у тех, кто курит обычные сигареты.

Не так давно в продаже появились так называемые «натуральные» сигареты. Производители утверждают, что эти сигареты не содержат вредных химикатов и примесей, а их фильтры изготовлены из чистого хлопка. Однако пока нет никаких доказательств того, что вред курения этих сигарет для здоровья меньше, чем вред курения других сигарет. При этом реально нет никаких причин верить в то, что это действительно так. Дым этих сигарет, как и дым любых других табачных продуктов, содержит различные канцерогенные вещества и токсины, которые образуются при горении табака, в том числе смолы и окись углерода.

Что касается травяных сигарет, то, даже если они не содержат табака, в них всё равно есть вредные для здоровья смолы и окись углерода. Таким образом, курение без вреда для здоровья невозможно.

## *Как никотин действует на организм?*

В больших дозах никотин становится смертельно опасным ядом и может вызвать смерть от остановки дыхания. Однако курильщики употребляют никотин в небольших количествах, которые достаточно быстро нейтрализуются организмом и выводятся из него. Первая доза никотина за день вызывает чувство бодрости и эмоциональный подъём, а последующие – ощущение спокойствия и расслабления.

Вред курения у начинающих курильщиков, а также тех, кто выкурил слишком много сигарет подряд, часто проявляется в том, что людей начинает тошнить, а у некоторых появляются боли в животе. Частота пульса у тех, кто курит впервые, возрастает на 2-3 удара в минуту по сравнению с нормой. [**Никотин**](http://www.ovrede.ru/vred-kureniya/46-vred-kureniya-voprosy-i-otvety-chast-1.html) также снижает температуру тела и препятствует нормальной циркуляции крови между телом и конечностями, что приводит к возрастанию риска сердечных заболеваний и инсульта.

Многие люди ошибочно считают, что именно [**никотин**](http://www.ovrede.ru/vred-kureniya/46-vred-kureniya-voprosy-i-otvety-chast-1.html) вызывает рак, поэтому не решаются попробовать бросить курить, используя заменители сигарет, содержащие никотин (пластыри, таблетки и т.д.). Вред курения в действительности силён и никотин вызывает зависимость от курения, однако сам рак у курильщиков развивается под действием других токсичных веществ, содержащихся в табачном дыме. Эксперименты на животных показали, что под действием [**никотина**](http://www.ovrede.ru/vred-kureniya/46-vred-kureniya-voprosy-i-otvety-chast-1.html)могут начать расти и развиваться опухоли, которые уже были в организме, однако пока точно не выяснено, оказывает ли никотин такое же действие на человеческий организм.

## *Почему сигаретный дым так вреден?*

Вред курения оказывается настолько силён, потому что дым, который курильщик вдыхает в себя, содержит невероятно ядовитые вещества. Сигаретный дым представляет собой сложное химическое соединение, возникающее в результате горения табака и веществ, добавленных к нему при изготовлении табачного продукта. В табачном дыме содержится смола, в состав которой входит более 4000 химических веществ, 60 из которых являются канцерогенными. Некоторые из этих веществ вызывают смертельно опасные заболевания сердца и лёгких. В это может быть трудно поверить, но, согласно результатам научных исследований, в табачном дыме содержатся следующие крайне опасные для здоровья химикаты.

* Цианид (цианистый калий)
* Бензол
* Формальдегид
* Метанол (древесный спирт)
* Ацетилен (топливо, используемое в сварочных горелках)
* Нашатырный спирт

В состав табачного дыма входят также ядовитые газы – двуокись углерода и угарный газ (окись углерода). И, конечно же, в дыме есть [**никотин**](http://www.ovrede.ru/vred-kureniya/46-vred-kureniya-voprosy-i-otvety-chast-1.html) – наркотик и активный компонент, который вызывает зависимость от табака.

Кроме того, в табачных листьях, из которых изготавливают сигареты, содержатся радиоактивные вещества. Концентрация этих веществ зависит от почвы, на которой выращивались растения, и от удобрений, которые использовались для их подкорма. Таким образом, вред курения наносится также и радиацией, так как табачный дым представляет собой радиоактивное соединение, которое вдыхают курильщики при затяжке. Частицы радиоактивных веществ оседают в лёгких, и через некоторое время их концентрация становится весьма опасной для здоровья. Причём, именно радиоактивные вещества, по мнению врачей, могут быть причиной частого развития рака лёгких у курильщиков.

## *К каким проблемам со здоровьем может привести курение и как быстро они развиваются?*

* Курение является причиной многих видов рака, однако рак – это всего лишь одна из многих смертельных болезней, которые развиваются у курящих людей. Вред курения может проявляться сразу в виде целого комплекса заболеваний. У тех, кто курит на протяжении долгого времени, чаще наблюдаются сердечные заболевания, аневризма (расширение сосудов), различные виды бронхита, эмфизема и инсульт. Кроме того, курение приводит к обострению астмы и развитию хронической пневмонии. У курильщиков дольше заживают раны и порезы на теле, а иммунитет значительно ниже, чем у некурящих людей.
* Курение также наносит тяжёлый вред кровеносным артериям, поэтому многие хирурги отказываются делать пациентам с заболеваниями периферических артерий (нарушение кровообращения в руках и ногах) операции, пока те не бросят курить. Чем дольше курят мужчины, тем выше у них риск развития импотенции (эректильной дисфункции).
* Установлено, что курящие люди живут меньше, чем некурящие. Согласно результатам исследований, проведенных в конце 1990-х годов специалистами "Центра контроля и профилактики заболеваний", вред курения проявляется в том, что курение сокращает продолжительность жизни на 13,2 года у мужчин и на 14,5 лет у женщин. Курящие мужчины и женщины чаще умирают в среднем возрасте (35-69 лет), чем те, кто никогда не курил.
* Курение вредит здоровью и в краткосрочной перспективе – к примеру, приводит к нарушению нормального функционирования лёгких, из-за чего многие курильщики страдают от одышки и кашля. Курящие люди быстрее утомляются при физической активности. Курение снижает чувствительность к вкусам и запахам, приводит к преждевременному старению кожи, вызывает неприятный запах изо рта и потемнение зубов.

1. *Чем вредны электронные сигареты и курительные смеси?*

В состав и обычной сигареты и электронной входит [**никотин**](http://otravleniya.net/polza-i-vred/vred-ot-ehlektronnykh-sigaret.html) — наркотическое вещество с сильным нейротропным действием. [**Никотин**](http://otravleniya.net/polza-i-vred/vred-ot-ehlektronnykh-sigaret.html) чрезвычайно опасен для человека — он является ядом для сосудов и сердца.

Кроме этого, никотин является наркотиком и при многократном употреблении вызывает физическую и психологическую зависимость. Поэтому целесообразность использование его в устройстве, которое создано якобы для отказа от курения, очень сомнительно.

Количество же никотина в отдельных «крепких» разновидностях жидкостей для курения может достигать 25 мг на один миллилитр. **При неумеренном или неправильном пользовании такими сигаретами может возникнуть** [**отравление никотином**](http://otravleniya.net/alkogolnye-i-narkoticheskie-otravleniya/nikotinovoe-otravlenie.html)**.**

**«СТАНЦИЯ ПОЗИТИВНАЯ»**

**(билеты для командной инсценировки)**

* Смех ОЧЕНЬ воспитанной принцессы
* Смех маленького гнома
* Смех деда Мороза
* Победный злодейский смех
* Смех самого большого великана

1. В ходе акции «Неделя здоровья» также проведены уроки здоровья, тренинги, лекции, профилактические беседы, конкурсы и игры, спортивные мероприятия. Всего в акции  приняли участие более 500 человек.     [↑](#footnote-ref-1)
2. **Оборудование:**

   * Цветные карандаши, фломастер, клей, ножницы
   * изображения, пропагандирующие здоровый образ жизни
   * Макеты домов (лист формата А5 вырезанный в форме дома)

   [↑](#footnote-ref-2)