

## Power-point игра «Спаси планету!»

**Целевая аудитория:** 5–8 классы;

**Кол-во участников:** до 40 человек;

**Кол-во волонтеров:** 1 волонтер-ведущий (далее – В);

**Цель:** профилактика вредных привычек у школьников и популяризация здорового образа жизни с помощью применения элементов игровой деятельности и интеллектуальных заданий.

### План игры:

№	Этап	Тайминг
1.	Вступительное слово ведущего и разминка	10 минут
2.	Раунд 1: «Остров тумана»	5 минут
3.	Раунд 2: «Остров плохих привычек»	5 минут
4.	Раунд 3: «Остров НЕправильности»	5 минут
5.	Раунд 4: «Остров электронных злодеев»	5 минут
6.	Раунд 5: «Остров болезней»	5 минут
7.	Заключительное слово ведущего	5 минут
<b>Итого:</b>		<b>40 минут</b>

### Материально-техническое оснащение:

1. Ноутбук / компьютер;
2. Проектор и экран;
3. Флешка с презентацией;
4. Распечатанный сценарий и планшетка.

## Описание

Power-point игра нацелена на коллективную деятельность, в ходе которой участникам необходимо спасти планету от захвата злого короля Табака. Формат представляет собой серию 5 раундов с выполнением интерактивных заданий на слайдах презентации:

1. Раунд 1 «Остров тумана» – викторина, в которой необходимо ответить на вопросы, связанные с темой курения.
2. Раунд 2 «Остров плохих привычек» – задача ребят - придумать фразы, которыми можно убедить человека не начинать курить. *Чтобы сменить картинку на экране необходимо нажать на кнопку «убедить»*
3. Раунд 3 «Остров НЕправильности» – задача ребят - правильно сопоставить пары с утверждениями о здоровом образе жизни. *Чтобы иконка с текстом исчезла нужно нажать на нее.*
4. Раунд 4 «Остров электронных злодеев» – задача ребят определить является ли утверждение об электронных сигаретах правдой или мифом. *Чтобы вывести правильный ответ на экран нажмите на утверждение.*
5. Раунд 5 «Остров болезней» - задача ребят составить правильное утверждение из набора слов. *После того как ребята произнесут правильную фразу нажмите на нее и слова выстроятся в нужном порядке.*

## Сценарий Power-point игры «Спаси планету!»

### Слайд 1: Титульный слайд

В: Здравствуйте, ребята, меня зовут ... (имя ведущего), я пришёл со здоровой планеты Волонтеров-медиков. Знаете такую планету? Эта планета всегда находится в чистоте, там добрые люди и всегда чистый воздух, потому что на ней никто не курит. Пришел я к вам чтобы попросить о помощи! Совсем недавно мне пришло письмо от жителей другой Планеты. И они просят меня о помощи!

### Слайд 2: Письмо жителей Планеты.

«Здравствуйте, дорогие земляне!

Пишут вам жители Планеты. Мы находимся за много световых лет от вас, но очень нуждаемся в вашей помощи! Нашу планету захватил злой король Табак. С тех пор наше здоровье и наша жизнь под угрозой. Освободите нас от злого короля Табака, чтобы мы снова могли быть здоровыми!»

В: Ребята, представляете себе! Какой ужас! Я предлагаю нам с вами срочно отправиться в путешествие и спасти всех жителей этой очень красивой Планеты! Ну что, вы готовы стать героями?

\*ответ класса\*

В: Чтобы отправиться в далекое путешествие мы должны быть самыми сильными, ведь нам предстоит такой долгий путь! Предлагай встать со своих парт и немного размяться. Повторяйте за мной!

*Ведущий показывает упражнения для ребят из картинки ниже. Зарядку можно делать под следующий плейлист:*

[https://vk.com/audios-69966880?section=playlists&z=audio\\_playlist-69966880\\_7](https://vk.com/audios-69966880?section=playlists&z=audio_playlist-69966880_7)

## Зарядка:

1. Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания. Выполнять 1 минуту.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны выводим вверх. Повторять 2-5 раз.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем ее вправо-влево, вперед-назад. Совершить 2-5 повторов.
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Выполняем круговые движения плечами: сначала одним 2-5 раз, затем другим и попеременно.
5. Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Выполняем рывки руками вверх-вниз попеременно. 2-5 повторов на каждую руку.
6. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся уже вправо. По 2-5 раз каждой рукой.
7. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены параллельно полу. Поворачиваем корпус вправо и влево. 2-5 повторов в каждую сторону.
8. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем приседания в спокойном темпе, стараясь не ускорять его и не замедлять. 2-5 повторов.
9. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгаем то на одной ноге, то на другой, то на обеих одновременно. Продолжительность выполнения – 1 минута.
10. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе плавно поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, затем резко

опускаем тело вниз, руки к полу и стараемся максимально расслабить спину и шейный отдел.

В: Молодцы, ребята! А вон уже и наша Планета показалась!

### Слайд 3: Карта Планеты

В: Вот это да! Прекрасные острова превратились в страшные места. Смотрите тут есть «Остров тумана», «Остров плохих привычек», «Остров НЕправильности», «Остров электронных злодеев», «Остров болезней». Предлагаю скорее спасти планету! И начнем мы с «Острова тумана».

В: Чтобы спасти этот остров необходимо отгадать все загадки про злой и вредный туман. Вы готовы?

### Слайд 4: Остров тумана (необходимо нажать на картинку острова)

Викторина: *(жирным шрифтом выделены правильные ответы)*

1. Когда отмечается Всемирный день без табака?

- а) 31 августа;
- б) 31 декабря;
- в) 31 мая.**


Комментарий: ВОЗ учредила Всемирный день без табака в 1987 году для привлечения глобального внимания к табачной эпидемии и ее смертельным последствиям.

2. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

- а) 20–30;
- б) 200–300;
- в) свыше 4000.**

Комментарий: По разным оценкам, в состав табачного дыма входят от 4000 до более 7000 химических веществ.

3. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

- 
- а) не более 20 %;
  - б) 40 %;
  - в) 100%.

Комментарий: По данным лабораторных исследований, фильтры задерживают около 8% вредных составляющих табачного дыма, тогда как 50% остается во вдыхаемом дыме, около 30% — в окурке, порядка 10% — в золе.

4. Как влияет курение на сосуды?

- а) улучшает сосуды;
- б) не влияет;
- в) **делает более хрупкими.**

Комментарий: Никотин, содержащийся в сигаретах, крайне вреден для здоровья. Но самую большую опасность он представляет для сосудов. Никотин разрушает сосуды как ржавчина, которая покрывает трубы с водой.

5. Что происходит с физическими возможностями человека при курении?

- а) они повышаются;
- б) они не меняются;
- в) **они понижаются.**


Комментарий: Чем больше человек курит, тем больше сил организма расходуется на то, чтобы устранить последствия от курения. Соответственно меньше сил остается на то, чтобы бегать, прыгать и радоваться жизни!

6. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

- а) стаж не имеет значения;
- б) **чем дольше куришь, тем сложнее бросить;**
- в) чем больше куришь, тем легче бросить курить.

Комментарий: Привычка курить может очень просто закрепиться у людей в голове. Зачастую заядлые курильщики уже даже не могут представить свой день без сигареты.

7. Что такое пассивное курение?

- а) **нахождение в помещении, где курят;**
  - б) когда куришь за компанию;
- 



в) когда не затягиваешься сигаретой.

Комментарий: К сожалению, люди, которые курят, вредят не только себе, но и окружающим. Ведь в дыме от сигарет содержится очень много вредных веществ, которые разрушают здоровье окружающих.

8. Что вреднее?

- а) **дым от сигареты;**
- б) дым от газовой горелки;
- в) выхлопные газы.

Комментарий: Безусловно выхлопные газы также оказывают отрицательное влияние на здоровье человека. Но дым от сигарет несет в себе гораздо больше вреда для всего организма в целом.

9. Как курение влияет на массу человека?

- а) снижает его;
- б) повышает его;
- в) **не изменяет его.**


Комментарий: Существует миф, что курение помогает снизить вес тела. Но это не так. При курении не изменяется аппетит и никак не меняется вес тела.

10. Какое опасное заболевание влечет за собой курение?


- а) аллергия;
- б) **рак легкого;**
- в) ангина.

Комментарий: К сожалению, по статистике, более 90% страдающих от рака легкого это курильщики.

*Нажать на кнопку «Спаси остров»*





- 
1. Ведущий зачитывает действие;
  2. Затем озвучивает сколько раз его необходимо выполнять исходя из текста на экране.
  3. Класс должен назвать правильное количество выполнений действия.
  4. Чтобы исправить неправильный ответ на правильный необходимо нажать на кнопку с количеством повторений (кнопки в правом ряду).

Умываться по утрам – один раз в неделю **неправильно**

*верно: каждый день*

Курить по сигарете – каждый день **неправильно**

*верно: никогда не делать*

Дышать свежим воздухом – раз в год **неправильно**

*верно: каждый день*

Выходить на прогулку – никогда **неправильно**

*верно: два-три раза в неделю*

Дышать сигаретным дымом – два раза в день **неправильно**

*верно – никогда*

*Необходимо нажать на кнопку «Спаси остров!»*

### **Слайд 9: Карта Планеты (с тремя спасенными островами).**


**В:** Как здорово и ярко стало на Планете! Но мы еще не закончили! Теперь нужно спасти остров «Остров электронных злодеев». Жители этого острова очень любят электронные сигареты. Для того, чтобы спасти бедных жителей, нужно отгадать, что в легендах об электронных сигаретах - миф, а что - правда.


*Ведущий зачитывает утверждения с экрана, затем класс отвечает - правда это или миф. После ответа класса ведущий дает правильный ответ (нужно кликнуть на высказывание) и объясняет утверждение.*

### **Слайд 10: «Остров электронных злодеев»**

**Утверждение №1:** Электронные сигареты безопаснее обычных. **(миф)**

**Объяснение:** Нет серьезных исследований безопасности электронных сигарет. Ранние лозунги, так называемой, «безопасности» электронных сигарет - это лишь маркетинговый ход самих производителей. Кроме того, обязательной





сертификации они не подлежат. Это значит, что они не поддаются ни надзору, ни контролю. К тому же с электронными сигаретами человек перестает контролировать количество их употребления. Ведь нет пачек, на которые можно ориентироваться, и курильщик не представляет, сколько он успел выкурить, тем самым увеличивая дозу вредных веществ, попадающих в организм.

**Утверждение №2:** Электронные сигареты не содержат никотина. (миф)

Объяснение: Реклама электронных сигарет утверждает, что они не содержат никотина – это ложь!

Никотин — основное вещество, содержащееся в табаке, вызывающее зависимость. При курении электронных сигарет никотин попадает в лёгкие и там быстро всасывается в кровь. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты никотин попадает в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронных сигарет концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т. к. он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме.

Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и даже онкологические заболевания, рак легких - самая частая патология у курильщиков.

Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.

Сердце человека, зависящего от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.

Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язвы в желудке.


Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух.

**Утверждение №3:** Электронные сигареты не смогут помочь отказаться от сигарет. (правда)

Объяснение: Зависимость от электронных сигарет ничем не отличается от зависимости от обычных сигарет. И бросить курить электронные сигареты также тяжело.

**Утверждение №4:** Качественные электронные сигареты имеют сертификаты ВОЗ. (неправда)

Объяснение: Это неправда. Некоторые производители электронных сигарет действительно пытались провести их сертификацию, но указанная процедура



требует длительных и тщательных исследований. До сих пор ни одна из организаций здравоохранения официально не одобрила продукцию такого рода.

**Утверждение №5:** Курить электронные сигареты дешевле, чем обычные сигареты (**неправда**)

Объяснение: Популярность электронных сигарет начала расти после ввода запрета на курение в общественных местах и роста цен на сигареты. При этом сегодня можно с уверенностью сказать, что электронные девайсы, инструменты для их обслуживания, запчасти и сами жидкости обходятся куда дороже, чем обычные сигареты. Начав откладывать деньги, вместо покупки сигарет, можно сэкономить от 30 тысяч рублей до 60 тысяч. А на эти деньги можно купить новый телефон или отправиться в мини-путешествие.

*Необходимо нажать на кнопку «Спаси остров!»*

**Слайд 11: Карта Планеты (с четырьмя спасенными островами).**


В: Друзья, мы большие молодцы! Посмотрите, Планета разительно отличается от той, что была раньше! Нам осталась совсем чуть-чуть! Давайте спасать последний остров «Остров болезней»!

**Слайд 12: «Остров болезней»**

В: Ребята, вам сейчас нужно сложить все пословицы про здоровье. И тогда мы точно победим.

*Ведущий зачитывает по очереди строчки с перепутанными словами из пословиц. Затем ждет ответ класса. Чтобы пословицы выстроились в нужном порядке нужно нажать на них.*

1. здоровье платье, Береги а смолоду снову (правильно: Береги платье снову, а здоровье смолоду);
2. и болезнь не ловкого догонит Быстрого (правильно: Быстрого и ловкого болезнь не догонит);
3. весь Смолоду сгодишься - на закалишься век (правильно: Смолоду закалишься - на весь век сгодишься);

- 
4. а - воды крепче ослабнет камня человек Укрепится, - слабее (правильно: Укрепится человек - крепче камня, а ослабнет - слабее воды);
  5. хвори - вода для Чистая беда (правильно: Чистая вода - для хвори беда);
  6. воды бойся Чаще, не мойся (правильно: Чаще мойся, воды не бойся);
  7. лекарств - правильно надобно и не Ешь (правильно: Ешь правильно - и лекарств не надобно);
  8. разрушает Сахар укрепляет, а морковь зубы (правильно: Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет);
  9. тренировка Репка, зубам - яблоко, нашим морковь (правильно: Репка, яблоко, морковь - зубам нашим тренировка);
  10. музыки без праздника без, что Обед овощей (правильно: Обед без овощей, что праздник без музыки);
  11. зарядку старости лет Делай до (правильно: Делай зарядку до старости лет);

*Необходимо нажать на кнопку «Спаси остров!»*

### **Слайд 13: Карта спасенной Планеты**

В: Ребята, мы это сделали! Мы спасли целую планету! Я вас поздравляю! Смотрите, здесь новое письмо от жителей Планеты!

*Необходимо нажать на кнопку «Новое письмо от жителей планеты»*

### **Слайд 14: Карта спасенной Планеты**

«Здравствуйте, дорогие друзья!

Мы благодарим вас за неоценимую помощь в спасение нашей Планеты от злого короля Табака! Теперь мы все будем жить здОрово и здорОво. Желаем каждому из вас крепкого здоровья и радостных дней!»

В: Друзья, мне кажется, каждый из вас теперь заслуживает звания «Герой ЗОЖ»! Вы смогли доказать, что, даже свернув с пути ЗОЖ, можно снова на него вернуться! А что вам понравилось больше в сегодняшнем спасении?

\*ответы класса\*

В: А что вы узнали нового?

\*ответы класса\*

В: Ребята, вы большие молодцы! До новых встреч!

