



УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЗУБРЕНОК»

**ПРАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ
ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ**

Коллектив авторов под общей редакцией Н.Г. Онуфриевой

Данное издание содержит практические материалы из опыта работы НДЦ «Зубренок» по формированию культуры здорового образа жизни воспитанников в процессе реализации программы смены в воспитательно-оздоровительном учреждении образования (рефлексивные методики, информационные и сценарные материалы).

Адресуется педагогам, занимающимся организацией воспитательной работы в воспитательно-оздоровительных учреждениях образования.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РЕФЛЕКСИВНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СМЕНАХ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	4
СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РОСТА «GPS ДОСТИЖЕНИЙ»	4
МЕТОД ЭМОЦИОНАЛЬНО-СИМВОЛИЧЕСКОЙ АНАЛОГИИ «ИНДИКАТОР НАСТРОЕНИЯ»	5
МЕТОД ЭМОЦИОНАЛЬНО-СИМВОЛИЧЕСКОЙ АНАЛОГИИ «ЯРКИЕ КРАСКИ»	6
СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РОСТА «ВИТАМИНЫ РОСТА»	7
МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РОСТА «ГАЛЕРЕЯ ДОСТИЖЕНИЙ»	8
МЕТОД ЭМОЦИОНАЛЬНО-СИМВОЛИЧЕСКОЙ АНАЛОГИИ «ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ»	9
СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РОСТА «АРСЕНАЛ ЗДОРОВЬЯ»	10
МЕТОД ЭМОЦИОНАЛЬНО-СИМВОЛИЧЕСКОЙ АНАЛОГИИ «КОКТЕЙЛЬ НАСТРОЕНИЯ»	12
СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РОСТА «КАРТА МОЕГО ЗДОРОВЬЯ»	12
МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ И СЦЕНАРНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СМЕНАХ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	14
ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ МЕЖОТЯДНОГО КОНКУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОТРЯД»	14
ЖУРНАЛ ЗДОРОВЬЯ	15
МАТЕРИАЛЫ ПО КОРПУСНОМУ ДВИЖЕНИЮ «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»	17
МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ ПО ПРОБЛЕМЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ	47
ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕМАТИЧЕСКОГО ДНЯ «СПОРТУ – ДА! ЗДОРОВЬЮ – УРА!»	99
ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	114

РЕФЛЕКСИВНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СМЕНАХ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РОСТА «GPS ДОСТИЖЕНИЙ»

Цель: создание условий для формирования навыков рефлексии детьми и педагогами личностного развития каждого участника смены.

Задачи:

стимулировать индивидуальную активность участников смены;
предоставить воспитанникам возможность самостоятельного выбора модели поведения во временном детском объединении;
вырабатывать критическое отношение к собственной деятельности.




Игровая идея системы индивидуального роста. В данной смене предлагается система индивидуального роста «GPS достижений».

У каждого ребенка должно быть оформлено индивидуальное игровое поле, на котором пишется его имя и фамилия. Игровое поле каждого ребенка представлено в виде GPS-навигатора.

Ежедневно передвигаясь по маршруту, отмеченному на GPS-навигаторе, воспитанники при помощи различных символов фиксируют свои достижения на «рабочем столе». Под символом пишется дата.

Соответствие символов видам деятельности:

Символ	Вид деятельности
	Творчество. Развитие, совершенствование, демонстрация творческих способностей
	Организаторская деятельность. Организация жизнедеятельности отряда, корпуса, деятельность в органах детского самоуправления, самообъединения, общественно-значимая деятельность
	Спорт, здоровье. Развитие физических навыков, участие в спортивных мероприятиях, подвижных играх, соблюдение и выполнение санитарно-гигиенических норм, проведение зарядки.

	<p>Труд. Развитие навыков трудовой деятельности, художественно-прикладная деятельность, выполнение трудовых поручений, дежурство, самообслуживание.</p>
	<p>Интеллект. Демонстрация знаний, приобретение новых, участие в интеллектуальных играх, выполнение заданий по подбору информации.</p>
	<p>Лидерство. Проявление инициативы, организация дел и т.д.</p>

В конце смены у каждого ребенка получается свой личный «наполненный» различными достижениями «GPS-навигатор».



МЕТОД ЭМОЦИОНАЛЬНО-СИМВОЛИЧЕСКОЙ АНАЛОГИИ «ИНДИКАТОР НАСТРОЕНИЯ»

Цель: создание условий для развития у детей и подростков навыков рефлексии.

Задачи:

фиксировать динамику настроения у воспитанников в течение смены;

формировать навыки самоанализа у воспитанников.

Игровая идея метода эмоционально-символической аналогии.

Участникам смены предложен метод эмоционально-символической аналогии «Индикатор настроения».

Игровое поле представляет собой индикатор питания GPS-навигатора. Одна ячейка индикатора питания соответствует одному

дню, проведенному в центре. Ежедневно каждый ребенок на своем GPS-навигаторе, в ячейках индикатора питания при помощи различных цветов отмечает свое настроение. Для каждого ребенка игровое поле является индивидуальным.

Соответствие цвета настроению детей:

- красный – классное настроение;
- оранжевый – дружелюбное настроение;
- желтый – влюблённое настроение;
- зеленый – веселое настроение;
- голубой – переменчивое настроение;
- синий – грустное настроение;
- фиолетовый – обиженное настроение;
- розовый – чемоданное настроение.

В конце смены у каждого ребенка будет свои – «Индикатор настроения», на котором будет видно, какими эмоциями была «заряжена» смена.

МЕТОД ЭМОЦИОНАЛЬНО-СИМВОЛИЧЕСКОЙ АНАЛОГИИ «ЯРКИЕ КРАСКИ»

Задача воспитателя: ежедневный анализ настроения воспитанников и причин, повлиявших на него.

Задача воспитанников: ежедневное определение собственного настроения и причин, повлиявших на него.

Положительное настроение и внутренняя гармония – это то, к чему стремится молодежь 21 века. Раскраски-антистресс – это современное средство не только для приятного времяпровождения, но и для снятия усталости, эмоционального напряжения. Участникам смены «100 советов на здоровье» предлагается на протяжении смены сделать свой рисунок, раскрашивая картинку разным цветом в зависимости от своего эмоционального состояния.



Игровое поле. Игровое поле метода представляет собой раскраску-антистресс, которая разделена на равные сектора по количеству воспитанников в отряде. Ежедневно воспитанник должен добавить краски в общую раскраску. Выбор красок должен осуществлять в соответствии со своим настроением:

красный цвет – восторженное настроение;

оранжевый цвет – радостное настроение;

зеленый цвет – спокойное настроение;

синий цвет – печальное настроение;

фиолетовый цвет – тревожное настроение.

Результаты ежедневного анализа игрового поля метода воспитатель использует при планировании отрядной работы.

СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РОСТА «ВИТАМИНЫ РОСТА»



Цель: создание условий для формирования навыков анализа воспитанниками собственного индивидуального роста.

Задачи:
 способствовать самоопределению, самореализации воспитанников в различных видах деятельности;
 учить оценивать собственную деятельность, отслеживать динамику приобретаемых навыков и умений;
 отслеживать направление роста воспитанников отряда.

Механизм реализации

В детстве, для того чтобы мы росли здоровыми и крепкими, наши мамы давали нам витамины. В смене «100 советов на здоровье» ребятам также предлагаются витамины роста.

На протяжении смены ребят ожидает многое: интересные знакомства, творческие дела, спортивные конкурсы, интеллектуальные игры. Ежедневно ребята добиваются маленьких и больших успехов, которые можно сравнить с витаминками, развивающими способности детей.

Игровое поле для системы индивидуального роста – это изображение баночки витаминов, разделенной на сектора согласно количеству дней смены. В зависимости от того, чему ребенок научился, какой развил навык, умение, ежедневно перед вечерним огоньком каждый приклеивает к своему индивидуальному игровому полю значок, соответствующий деятельности:

	творческая деятельность
	спортивная деятельность
	интеллектуальная деятельность
	коммуникативная деятельность
	трудовая деятельность

МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РОСТА «ГАЛЕРЕЯ ДОСТИЖЕНИЙ»

Цель: создание условий для воспитанников для развития навыка саморефлексии, выработке навыка постановки цели и способов ее реального достижения.

Материал: таблица с символами по количеству воспитанников в отряде, карандаши, фломастеры.

Механизм реализации

На листе бумаги формата А3 рисуется таблица с символами – это «Галерея достижений». У каждого символа имеется свое значение. Количество таблиц должно совпадать с количеством воспитанников в отряде.

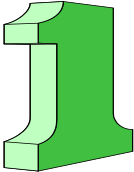
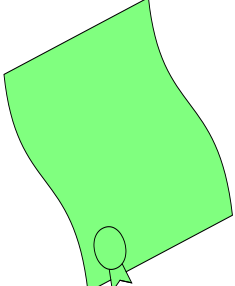
В конце прожитого дня ребенку необходимо определить, какой именно символ он может сегодня поместить себе в «Галерею достижений»: отметить в столбце напротив соответствующую дату (например, 05.10.2019). Если в течение дня было несколько достижений, то допускается проставлять одну и ту же дату в столбце с несколькими символами.

При подведении итогов дня, на вечернем разговоре, воспитатель спрашивает у воспитанников про их успехи в «Галерее достижений», интересуется, кто еще какой символ планирует себе добавить завтра в «Галерею» и что для этого нужно сделать.

Рефлексия

В конце смены воспитанники подсчитывают общее количество полученных символов по каждой позиции отдельно и проставляют эту цифру в соответствующей строке. На итоговом сборе отряда воспитатель может определить наиболее активных воспитанников по каждой позиции, а таблицу «Галерея достижений» дети могут увезти с собой домой в качестве практического пособия или сувенира.

Таблица символов:

Символ	Значение	Дата	Итого в зачете:
	Организаторская деятельность		
	Творческая деятельность		

	Учебная деятельность		
	Спортивная деятельность		
	Общественно-полезный труд		
	Помощь друзьям, сотрудникам		
	Благодарственное письмо по итогам смены		

МЕТОД ЭМОЦИОНАЛЬНО-СИМВОЛИЧЕСКОЙ АНАЛОГИИ «ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ»

Цель: выявление эмоционального самочувствия во временном коллективе путем использования различных цветов

Материал: бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Идея: на листе ватмана нарисован факел с олимпийским огнем. Это символическое обозначение временного детского объединения и каждого ребенка в нем. К концу смены нужно «зажечь олимпийский огонь»: закрасить рисунок пламени разными цветами.

Механизм реализации

Пламя факела разделено на вертикальные столбцы по количеству воспитанников в отряде, у каждого воспитанника есть свой подписанный столбец (своя часть пламени), а столбцы, в свою очередь, на квадратики, каждый из которых отражает настроение дня. Количество квадратиков соответствует количеству дней в смене. В конце каждого дня смены воспитанникам предлагается закрасить один квадратик (пронумерованный по соответствующей дате) одним из цветов радуги, соответствующим эмоциональному самочувствию в



течение дня. Если в течение дня было много эмоций или произошла смена настроения, то допускается использование нескольких цветов.

Легенда цвета

Красный – настроение очень хорошее!

Желтый – настроение жизнерадостное!

Зеленый – настроение переменчивое!

Голубой – настроение грустное, но ненадолго!

Рефлексия

Для определения эмоционального фона во временном объединении воспитателю достаточно будет внимательно изучить цветовую палитру «олимпийского огня». Мы намеренно использовали положительное значение цветовой гаммы, чтобы прогнозировать и создавать оптимистичный настрой во временном детском объединении, так как это является важной составляющей динамичного развития внутригрупповых процессов.

СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РОСТА «АРСЕНАЛ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: создание условий для формирования навыков рефлексии личностного роста каждого участника смены.

Задачи:

- стимулировать индивидуальный рост участников смены;
- предоставить воспитанникам возможность самостоятельного выбора модели поведения во временном детском объединении;
- учить производить самоанализ деятельности и достижений в процессе пребывания в центре;
- вырабатывать критическое отношение к собственной деятельности.

Условия реализации

В смене предлагается система индивидуального роста «Арсенал здоровья». В словаре Д.Н. Ушакова арсенал – это 1. Склад оружия и военного снаряжения (воен.). 2. В переносном смысле – запас, количество (преим. большое) чего-нибудь. В данном случае, мы рассматриваем именно переносное значение слова «Арсенал», т.е. каждый участник смены создает свой запас предметов, способствующих укреплению ЗОЖ.

У каждого воспитанника есть свое индивидуальное игровое поле, на котором он указывает свои имя и фамилию. Игровое поле каждого ребенка представлено в виде изображения полки для предметов.



Ежедневно воспитанники при помощи различных символов фиксируют свои достижения на игровом поле. Под символом пишется дата.

Соответствие символов видам деятельности

<i>Символ</i>	<i>Вид деятельности</i>
	Творчество. Участие в творческих конкурсах и мероприятиях.
	Организаторская деятельность. Лидерство. Организация жизнедеятельности отряда, корпуса, деятельность в органах детского самоуправления, самообъединения, общественно-значимая деятельность
	Спорт, здоровье. Участие в спортивных мероприятиях, подвижных играх, соблюдение и выполнение санитарно-гигиенических норм, проведение зарядки
	Труд. Художественно-прикладная деятельность, выполнение трудовых поручений, дежурство, самообслуживание
	Интеллект. Демонстрация знаний, приобретение новых, участие в интеллектуальных играх.
	Вожатское сердце. Знак, которым воспитатель награждает самых активных детей по итогам дня. Обязательным является указание причины поощрения. Дети, получившие наибольшее количество «Сердец» претендуют на получение Сертификата по итогам смены.

Дополнительно детям предлагается поместить на свою «полку» личный Дневник достижений. В дневнике (оформляется отдельно) дети ежедневно анализируют свой день по позициям: что нового я узнал, чему научился, кому помог. Каждые 3 дня на вечернем огоньке ребята открывают свои записи и вместе с вожатым анализируют личностный рост за прожитый период. В конце смены у каждого ребенка получается своя «полка», наполненная различными достижениями.

Особую роль при реализации системы индивидуального роста отводится позиции педагога. Необходимо не просто контролировать появление значков и записей на индивидуальных полях детей, но и учить их оценивать изменения их состояния. При этом нужно стимулировать соревновательный компонент не между детьми, а ребенка с самим собой.

МЕТОД ЭМОЦИОНАЛЬНО-СИМВОЛИЧЕСКОЙ АНАЛОГИИ «КОКТЕЙЛЬ НАСТРОЕНИЯ»

Цель: создание условий для развития у детей и подростков навыков рефлексии собственного настроения.

Задачи:

фиксирование динамики настроения у воспитанников в течение смены;

формирование навыков самоанализа у воспитанников;

анализ факторов, влияющих на изменение настроения у воспитанников.

Условия реализации. Игровое поле представляет собой изображение сосуда для коктейля, на котором отмечены границы слоев и проставлены даты. Один слой соответствует одному дню, проведенному в центре. Ежедневно каждый воспитанник при помощи различных цветов закрашивает слой, отмечая свое настроение. Для каждого ребенка игровое поле является индивидуальным.

Соответствие цвета настроению детей:

красный – классное настроение;

зеленый – веселое настроение;

голубой – переменчивое настроение;

синий – грустное настроение.

В конце смены у каждого ребенка получится свой «Коктейль настроения», на котором будет видно, какими эмоциями была «заряжена» смена.

СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РОСТА «КАРТА МОЕГО ЗДОРОВЬЯ»

«Карта моего здоровья» — удостоверение личности, подтверждающая наличие вида на жительство в «Центре Здоровья» и предоставляющая право на оздоровление, участие в равном обучении для достижения звания тренера-лидера. Карта оформляется лично каждым владельцем, начинает действовать в организационный период «Я, ты, он, она – мы Здоровая страна!»

Это документ, который позволяет его обладателю постоянно повышать уровень здоровьесберегающей культуры, отдыхать, развивать и демонстрировать свои способности и таланты.

Метод предполагает анализ воспитанниками личностного опыта, осознанного использования его в реальной действительности, быстрого принятия решений, нравственного выбора: я говорю нет..., я говорю интересно..., я говорю здорово... и другие предпочтения. Предварительно педагогу необходимо обеспечить подростков возможностью выбора и участия в разнообразной и многоплановой по содержанию, направлениям, характеру, формам и методам деятельности.

В основе метода лежит идея накопления информации о себе, т.е. значимых для ребенка материалов, отражающих его способности, потребности, усилия, успехи, рост, развитие, что позволит учиться

ставить цели, определять задачи, анализировать и подводить итоги собственной деятельности.

Задача каждого участника проявлять активность и заинтересованность в делах центра, корпуса, отряда, службы, команды.

Для оформления метода каждым участником оформляется личная Карта, которая представляет собой лист бумаги форматом А4 или А5.

Примерный образец Карты не исключает особенности ее художественного оформления и содержательного наполнения в каждом отряде.

На карте размещается информация следующего содержания:

1. Фамилия, имя владельца

2. Фотография (принадлежность карты определяется фотографией: автопортрет, символ, ассоциация или другое обозначение).

3. Название отряда, направление службы, тема профиля отряда; команда, в которой участник обучается по подготовке тренера-сверстника.

4. В карте участник ежедневно отмечает:

Личностный взгляд и оценку прошедшего дня;

«Мой разноцветный мир здоровья»: достижения своей деятельности по номинациям (этикет и культура поведения, ЗОЖ, экология, организация, интеллект, творчество, и другие). Обозначения могут быть цветом или символами, каждый из которых соответствует одной позиции (узнал новую информацию, попробовал сам, научился у сверстника, присутствовал, организовывал, помогал, изучил самостоятельно и другое).

6. Кроме того, в карте могут быть рубрики: мои здоровьесберегающие инициативы. Напоминалки. Оставь сообщение. Я подружился. И другое, представляющее интерес для детей (перечень можно продолжить на другой стороне карты).

По итогам дня участнику, достигшему роста в своей деятельности, вручается лента с номинацией «Здоров Я».

По мере успешного прохождения этапов обучения мастерству тренера-сверстника подростки достигают званий: Участник. Инструктор. Мастер. Тренер. Тренер-лидер с отметкой в карте и вручением сертификата достижений.

Сертификат достижений

Вручен _____

Сертификат подтверждает присвоение звания

ИНСТРУКТОР

за личные достижения в программе смены

«Ты у себя один, или умей сказать «НЕТ!»

Подпись: _____ Дата

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ И СЦЕНАРНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СМЕНАХ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ МЕЖОТЯРДНОГО КОНКУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОТРЯД»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Конкурс «Здоровый отряд» (далее – конкурс) проводится в соответствии с планом работы учреждения образования «Национальный детский образовательно-оздоровительный центр «Зубренок» (далее – НДЦ «Зубренок») на 2020-2021 учебный год.

1.2. Организатором конкурса является творческая группа педагогов, созданная для решения задачи по созданию оптимальных условий для формирования мотивации воспитанников к ведению здорового образа жизни как одной из ценностных составляющих, способствующих развитию личности.

2. ЦЕЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА

Создание условий мотивации выполнения воспитанниками рекомендаций по сохранению и укреплению собственного здоровья, а также формирования культуры здорового образа жизни посредством внедрения системы соревнования между отрядами.

3. ЗАДАЧИ КОНКУРСА

3.1. Содействовать формированию здоровых привычек у воспитанников центра.

3.2. Совершенствовать работу педагогов по развитию у воспитанников мотивации к ведению здорового образа жизни.

3.3. Информировать воспитанников о мерах, содействующих сохранению и укреплению здоровья.

3.4. Организовывать сбор объективной и полной информации о выполнении воспитанниками рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья.

4. УЧАСТНИКИ КОНКУРСА

Воспитанники учреждения образования «Национальный детский образовательно-оздоровительный центр «Зубренок».

5. ПОРЯДОК И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

5.1. Конкурс проводится ежемесячно, начиная со второго дня смены.

5.2. Конкурс организуется посредством фиксирования результатов по выполнению показателей, указанных в «Журнале здоровья».

5.3. «Журнал здоровья» представляет собой брошюру с указанием дней смены, перечня показателей по сохранению и укреплению здоровья, периодичность фиксирования выполнения

рекомендаций, а также перечень лиц, имеющих право фиксировать показания.

5.4. К фиксации выполнения показателей привлекаются педагоги-организаторы, воспитатели, представители детских органов самоуправления, спортиструкторы, учителя.

6. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:

При подведении итогов конкурса учитывается совокупность факторов:

результаты зафиксированные в «Журнале здоровья»;

уровень заболеваемости в отряде;

выполнение воспитанниками рекомендаций работников медицинской

части НДЦ «Зубренок».

7. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КОНКУРСА И НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Подведение итогов конкурса проводится за день до разъезда участников смены на основании заполненных «Журналов здоровья» и информации из медицинской части НДЦ «Зубренок».

7.2. Итоги конкурса подводит жюри, в состав которого входят педагоги-организаторы корпусов и заведующие отделами по организации воспитательной работы структурных единиц «Звездная» и «Лазурная».

7.3. Награждение победителей конкурса осуществляется на празднике закрытия смены.

ЖУРНАЛ ЗДОРОВЬЯ

*«Девять десятых нашего счастья
зависят от здоровья»
Артур Шопенгауэр*

*«Здоровый человек есть самое
драгоценное произведение природы»
Томас Карлейль*

Друзья, в ваших руках не просто «Журнал здоровья»: в ваших руках ориентир, который поможет вам во время отдыха в НДЦ «Зубренок» приобрести полезные привычки, следование которым несомненно укрепит ваше здоровье.

Если вы внимательно посмотрите на таблицу журнала, вы увидите, что критерии, которые будете фиксировать, называются «Шаги к здоровью» - и это неспроста! В нашем центре разработана целая программа, которая так и называется - «Шаги к здоровью», ведь отдыхая в «Зубренке», вы попадаете в уникальную оздоровительную среду с оптимальным двигательным режимом (всегда помните: движение – это жизнь!), сбалансированным питанием, рациональным распорядком дня, уникальными природными факторами, где много внимания уделяется выполнению гигиенических норм и культуре здорового образа жизни в целом! Таким образом, день за днем, шаг за шагом на протяжении смены вы не только укрепляете свое здоровье, но

и приобретаете правильные привычки, которые, мы надеемся, прочно войдут в вашу жизнь и после пребывания в центре.

В каждой смене отряды участвуют в конкурсе «Здоровый отряд». Во время подведения итогов конкурса в равной степени учитывается и поощряется низкий уровень заболеваемости в отряде и соблюдение рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья участниками смены.

Прежде чем вы начнете свой путь к крепкому здоровью и победе в конкурсе «Здоровый отряд», позвольте дать вам **несколько советов**:

1. Определите, кто в вашем отряде готов исполнять поручение по ведению журнала – это ответственная и почетная миссия, ведь тщательность заполнения журнала приблизит вас к победе в конкурсе.

2. Не относитесь к ведению журнала формально, ведь в нем даны рациональные и обдуманые рекомендации, которые будут полезны для здоровья каждого воспитанника вашего отряда.

3. Внимательно читайте требования к фиксации результатов (кто, как и когда может зафиксировать результат ваших действий).

4. Помните, участие в конкурсе «Здоровый отряд» - ваше общее отрядное дело, которое не только укрепит здоровье и принесет заслуженный приз, но и дело, которое может еще больше объединить и сдружить ваш отряд на пути к единой цели.

5. В первую очередь заботьтесь о собственном здоровье: не забывайте мыть руки и соблюдать социальную дистанцию.

Будьте здоровы!



Шаги к здоровью	24.11	25.11	26.11	27.11	28.11	29.11	30.11		
Ожидка всего отряда по итогам (возможны фотоотчет)									
Первая половина дня								Исполнители отряда	
Вторая половина дня									
100% чистых тарелок (возможны фотоотчет)									
Завтрак								Вместитель команды отряда	
Обед									
Ужин									
Питьевой режим									
Сколько человек пило в течение дня чистую воду (кроме приемов пищи)								Спортивный отряд	
Витаминизация									
Обед								Зачетная команда отряда	
Движение – это жизнь									
Участие отряда в спортивной деятельности									
Участие отряда в спортивной деятельности									
Свежий воздух									
Прогулка (укажите название или место)								Учитель	
Прогулка (укажите название или место)									
Чистые руки									
Завтрак									
Обед								Отрядный воспитатель	
Ужин									
Проведение методики «Самоблагодарность на каждый день»									
Утренний разговор								Учитель	
Проведение утренней зарядки / утренней пробежки									
Утро								Учитель	
Температура тела									
Норма у всего отряда								Учитель	
Проведение зарядки для глаз									
Выполнение назначений медсестры (фиксируется один раз в конце смены педагогом-организатором)									
Количество человек посетивших медсестру во время смены								Учитель	
Количество человек не болевших в течение смены и не посетивших медсестру ни одного раза									

МАТЕРИАЛЫ ПО КОРПУСНОМУ ДВИЖЕНИЮ «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

ИГРА «7 ШАГОВ ПРОТИВ COVID»

для младшего школьного возраста (1-4 класс)

Автор Мансурова А.И.

Цель: создание условий для обобщения и закрепления знаний воспитанников об основных правилах личной гигиены и здорового образа жизни.

Задачи: повторить главные средства личной гигиены; развивать умение содержать свои вещи в порядке; воспитывать аккуратность.

Действующие лица (подготовленные заранее дети старших отрядов или волонтеры):

Ведущий
Тетушка Грязнуля
Микроб Петька
Коронавирус
Доктор Айболит

Ход игры

Ведущий. Здравствуйте, ребята. А вы знаете, почему следует мыть руки? А вы знаете, что дороже всего на свете?

Конечно. Это жизнь, здоровье. Еще в Древней Руси говорили: здоровье дороже богатства, здоровье не купишь, дал бы Бог здоровья, и счастье найдешь.

Тогда давайте мы совершим сказочное путешествие на планету Здоровья.

Под музыку появляется Тётушка Грязнуля

Тетушка Грязнуля.

Куда же вы все собрались?

Вы моих друзей не дождалась!

Речь идет о какой-то планете?

Здоровья? Да нет такой планеты на свете!

А коль есть - все равно не пущу!

Я всех всегда всему учу, и жизнь я вашу облегчу!

Вы знаете, что не нужно мучиться понапрасну - умываться, чистить зубы, убираться в своей комнате? И расчесывать волосы тоже не нужно - это так больно!

Никогда не мойте руки,

Шею, руки и лицо.

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно

Никакого смысла нет:

К старости сама собою облысеет голова.

Ведущий. Тетушка Грязнуля, да Вы что такое говорите. Наши ребята все знают о гигиене и чистоте. Да Вы проверьте сами.

Тетушка Грязнуля. Ха, а я сейчас и проверю, как ваши дети знают правила гигиены.

Если я назову то, что полезно для нашего здоровья, вы хлопаете в ладоши. А если назову вам то, что вредит здоровью, вы качаете головой и говорите «нет».

Умываться
 Делать утром зарядку
 Мыть руки
 Ходить в грязной одежде
 Забывать стричь ногти
 Мыться под душем,
 Вытирать пыль
 Ходить с грязными ушами
 Пылесосить
 Не выносить мусор из квартиры
 Мыть пол

Тётушка Грязнуля. А сейчас я проверю, знаете ли вы предметы, которые помогают людям ухаживать за собой и поддерживать чистоту в доме.

Мыло Мусор
 Шампунь Полотенце
 Грязь Веник
 Зубная щетка Лужа
 Ножницы Карандаш
 Расческа Швабра

Тетушка Грязнуля. На что вам далекая планета Здоровья? Я приглашаю вас в **королевство** Микробов. Тут совсем недалеко.

Звучит музыка, дети попадают в страну Микробов

Ведущий. Ребята, а вы знаете кто такие микробы?

(Ответы детей)

Ведущий. Мельчайшие микроорганизмы, их можно рассмотреть только под микроскопом. Их на нашей планете миллиарды миллиардов, очень и очень много. Даже в нашей комнате, на ваших руках и одежде. Они живут кругом.

В капельках слюны живет много, много микробов. И поэтому из незащищенного рта капельки разлетаются вокруг и оседают на другие предметы, людей. А разлетаются они примерно вот так

Опыт с пульверизатором «Закрывай рот ладошкой»

Именно таким образом, микробы, попавшие из организма других людей, могут вызвать заболевания. Что же делать, чтобы микробы не разлетались? Прикрывать рот ладошкой, воспользоваться салфеткой.

Звучит музыка. Появляется Петька-микроб

Петька-микроб с пластмассовой бутылкой с водой. Здравствуйте, ребяташки. Я - Петька Микроб. А живу я везде: в воде, на руках, на вещах. Вот! *(Обращается к Грязнуле)* О! Здравствуйте, моя старая знакомая! *(Пожимает ей руку, испачканную мишурой.)* Классно. Покажите свои руки детям. Красивые, такие

блестящие, как капельки слюны из нашего рта, когда вы кашляли и закрывали рот рукой.

Ведущий. Микробы с ваших рук переходят от человека к человеку. А если сейчас тетушка Грязнуля заденет предметы в нашем зале, наши микробы перейдут и на них. И человек, который не болел, но набрал этих микробов, становится зараженный ими. Так как же нам, все-таки, спастись от микробов? Правильно, надо закрывать рот платочком и платочек как можно чаще стирать. А руки мыть с мылом.

(Опыты «Вода с перцем», «Отмоем ладошки».)

Петька-микроб. Я к вам с подарочком пришел! С водичкой! Попить не хотите? (Микроб отворачивается от детей и громким шепотом сообщает, что воду он набрал в луже около дороги. Переворачивает бутылку, и вода становится серой. Наливает воду в одноразовый стаканчик и предлагает детям.

Дети отказываются

Петька-микроб. Вы ведь, я надеюсь, не моете руки и не забываете пить сырую воду? И, конечно же, не моете фрукты перед тем, как съесть? Тогда я с удовольствием поселюсь у вас в желудке. Мне там будет очень хорошо.

Тетушка Грязнуля достает яблоко, откусывает

Тетушка Грязнуля. Вот я никогда ничего не мою!

Жует яблоко. Спустя немного времени хватается за живот, начинает кричать

Ай-ай-ай! Ай, болит, болит мой живо-о-от!

Петька-микроб хохочет, вирус ему помогает

Айболит. Кто-то меня звал? Это ты меня звала, бабушка?

Тетушка Грязнуля. Помоги мне, доктор! Я съела немытое яблоко немытыми руками, и у меня теперь живот болит.

Айболит (дает Грязнуле лекарство). Это будет тебе, Грязнуля, наука. Будешь теперь соблюдать правила гигиены.

Тетушка Грязнуля. Да. И дружбу с микробами водить не буду!

Петька-микроб. Ха-ха. А в нашей стране Микробов появился новый самый сильный вирус, сейчас он вам покажет (*грозит кулаком*)

Коронавирус.

Я злой- презлой Коронавирус,

По всему я Миру вырос.

К вам напасти напущу,

И в «Зубренок» вас я не пущу.

Айболит. А мы с тобой уже знакомы и знаем, как с тобой бороться.

Дети и взрослые надевают маски медицинские

Дети отвечают на вопросы ведущего.

Что нужно сделать, чтобы не заболеть? (Мыть руки с мылом, пить кипяченую воду, носить маску и т. д. Коронавирус при этом прячется)

Айболит и тетушка Грязнуля. Мы не хотим болеть.

Тебе, **Коронавирус**, мы скажем дружно **стоп!** И сейчас вас вредные микробы, мы прогоним. Ребята повторяйте за нами: «Стоп, коронавирус!»

*Айболит и Тетушка Грязнуля берут в руки антисептики,
прскают на микробов, те убегают*

Айболит. Помните, ребята. Чистые руки - залог здоровья!

Грязнуля. Я теперь тоже буду соблюдать правила гигиены, мыть руки с мылом, носить маску, а когда вернусь домой, сделаю уборку и постираю одежду.

Вместе.

Дорогие наши дети!

Очень, очень вас мы просим:

Руки мойте:

Перед едой

После магазина,

После посещения туалета,

После еды,

После игры с животными

И когда руки грязные.

Айболит и Грязнуля. Будьте здоровы!

РОЛЕВАЯ ИГРА «ОБОРОНА КРЕПОСТИ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: создание условий для поддержания интереса к смене у воспитанников.

Задачи:

обобщить и углубить знания детей по содержанию направления здорового образа жизни;

учить делать правильный выбор в опасных для здоровья жизненных ситуациях и предлагать пути противостояния разрушительным привычкам и недугам.

Участники: Все дети из отряда формируются в группы защитников и лазутчиков.

Условия проведения:

Защитники – охраняют крепость.

Лазутчики – стараются проникнуть в крепость и разрушить её, заразив всех защитников.

Совет крепости исполняет роль независимых экспертов, консультантов и координаторов игры и избирается из состава детей в количестве целесообразном для управления развитием игровой деятельности. Возглавляет совет педагог отряда.

Игровая интрига

Давайте представим себе крепость, которая беспрестанно подвергается нападению. Крепость – это живой организм человека. Армия, обороняющая крепость, достаточно сильна и многочисленна, чтобы отбить любые атаки. Но, к несчастью, в лагерь защитников проникает лазутчик. Он очень болен. Защитникам крепости создается угроза безопасного существования и поражения неким недугом, пагубной привычкой или болезнью. Будем для краткости называть это «вирусом» (например: наркотик, курение, алкоголь, СПИД,

сквернословие, простуда, ожирение, болезни грязных рук, неряшливость, гиподинамия, жвачка, усталость, бессонница, травматизм, нарушение осанки, ожог); можно включить специальные термины. Лазутчики совершают несколько атак. На каждую атаку каждый лазутчик получает определенную роль – «вирус». Атака имеет стадии развития.

1. Подготовка к атаке.

Задача лазутчика, не называя «вирус», описать его признаки. Или наоборот. Лазутчик получает описание, а его задача – определить «вирус». То есть, по признакам определить свою «роль».

2. Непосредственно атака.

Подготовленная лазутчиком информация передается защитнику. Задача защитников – предложить наиболее полную информацию о путях профилактики, лечения, избавления от «вируса».

3. Подведение результатов и итогов атаки.

Совет крепости после изучения материалов и деятельности обеих сторон определяет самых активных и грамотных лазутчиков, защитников и пары «лазутчик-защитник».

При напористой и не получившей достойного отпора атаке лазутчика «вирус» считается жизнестойким и поражает защитника, тем самым проникая в крепость.

Вокруг крепости появляется символ проникновения, например, «паутина», лазутчик получает знак отличия, например, «кепку». При достойном противостоянии защитник препятствует проникновению «вируса», заслуживает знак отличия, и вокруг крепости появляется символ защиты – «дерево». В ситуации, когда силы соперников равны, знаки отличия получает и лазутчик, и защитник. Вокруг крепости появляется символ равновесия – «весы».

Критериями оценки участников служат:

Новизна информации по «вирусу», соответствующая возрасту детей.

Предоставление доступных, приемлемых возрасту способов профилактики.

Предложение путей лечения, борьбы, рецептов как традиционных, так и из народных источников.

Творческий подход в подаче и оформлении информации.

4. Отметка результатов атаки

События и результаты игры должны иметь информационное отражение. На игровом табло схематично (рисунок, символ и т.п.) изобразить «Крепость Здоровья» и каждого участника игры. По ходу проведения игры всем участникам событий прикрепляют символы, заслуженные по результатам атак (вариант оформления игрового поля предлагается).

5. Информация педагогу по организации игрового модуля.

А. В организации игры можно использовать несколько приёмов или выбрать один:

классический (описан);

при отражении «вируса» лазутчик может переходить в лагерь защитников и получать новый символ. Впоследствии, когда защитников становится больше, защитники взаимодействуют по группам (или

наоборот);

можно разыгрывать и другие ситуации: регулировать количество проникновения «вирусов» в одной атаке; объединять защитников в группы для отражения одного «вируса»;

возможен аналогичный вариант с объединением лазутчиков в группу одного «вируса»;

забавным может оказаться вариант, когда все лазутчики представляют один «вирус».

Это откроется при подведении итогов и результатов атаки. Данный вариант будет способствовать накоплению объёмной информации по одной проблеме; возможны и авторские варианты педагогов, организующих предложенный модуль.

Б. Количество атак определяется педагогом и Советом крепости. Роли участникам можно менять.

В. «Вирусы» можно разыгрывать между лазутчиками и защитниками. А может и Совет крепости определять, кому из защитников какой лазутчик создаёт угрозу здоровью и безопасности. Пары (лазутчик и защитник по одному «вирусу») не знают друг друга. Вся информация о распределении и отражении «вирусов» между лазутчиками и защитниками держится в тайне. Ею владеет только Совет крепости.

Г. Для успешного проведения этой игры важно обеспечить участников информационными средствами: чтобы на корпусе, в библиотеке, методическом отделе была соответствующая литература, проспекты, буклеты, организованы консультации учителей и медицинских работников.

6. Подведение итогов игры.

Анализ полученной в ходе игрового действия информации:

для получения обратной связи используется методика «Чемодан, мясорубка, корзина».

Участникам предлагается записать, объяснить почему, и проголосовать, отправив записку в «чемодан», «мясорубку» или «корзину» по принципу:

«Чемодан» – записать то, что понравилось, что «уношу» с собой, что пригодится в будущем (полезные знания, положительный опыт);

«Мясорубка» – записать то, что было интересно, но ещё следовало доработать, было не совсем понятно и мало интересно, знания, которые трудно использовать на практике.

«Корзина» – записать то, что не пригодится, что хотелось бы выбросить, то, что было неинтересно и бесполезно.

Результат деятельности участников.

Кто действовал активно, справился успешно со своей ролью лазутчика или защитника, творчески подошёл к демонстрации результатов своей деятельности.

Оценка эмоционального состояния участников.

Какие чувства испытывал участник, будучи в роли защитника и лазутчика; какие сложности пришлось преодолевать при выполнении своего поручения, кто оказывал помощь и поддержку.

ДЕЛОВАЯ ИГРА «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: создание условий для знакомства воспитанников с основами здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать представления об основных способах и методах сохранения и укрепления здоровья;
- формировать положительные установки здорового образа жизни.

Оборудование: листы бумаги формата А4, ручки, карандаши.

Количество участников: 25-30 человек.

Ход проведения

1. Вступительное слово педагога о значимости здорового образа жизни.

2. Проведение *игры* «Комплимент» (в ходе игры участникам необходимо назвать максимальное количество комплиментов и пожеланий своему здоровью). Комментирование полученных результатов.

3. Проведение игры «Идеальный ОН/ОНА».

Условия: отряд формирует 2 группы – мальчиков и девочек. За определенное время команда девочек создает образ идеального мужчины, а команда мальчиков – женщины, ориентируясь на качества и свойства личности, необходимые для достижения успеха в жизни. На листе рисуют соответствующую фигуру и отмечают на ней выбранные качества.

Примеры качеств:

Образ идеальной женщины	Образ идеального мужчины
нежность	сила
доброта	мужественность
красота	культура общения и поведения
женственность	смелость
дружелюбие	ум
культура	рассудительность
обаяние	здоровье
хозяйственность	чувство юмора
ум	чистоплотность
скромность	любовь к детям
справедливость	доброта
ответственность	любовь к миру
здоровье	красота
чувство юмора	дружелюбие

4. Подведение итогов задания.

5. Рефлексия.

ТОК-ШОУ «КУРЕНИЕ. НУЖНО ЛИ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ?»

Цель: включение ребят в ситуацию выбора, вызванного необходимостью соотнести свои ценностные установки с суждениями сверстников и научным толкованием проблемы, сделать свой вывод.

Задачи:

подготовить к мероприятию необходимые материалы для совместной коллективной деятельности;

определить степень актуальности предложенной проблемы в подростковой среде, создать доверительную доброжелательную атмосферу в процессе обсуждения проблемы;

развивать способность вести дискуссию, пропагандировать ЗОЖ.

Оборудование: мультимедийная презентация, карточки с надписями «за» и «против», 4 картонные коробки, мусорная корзина, картинки с изображением сигарет.

Количество участников: до 150 человек.

Место проведения: актовый зал.

Заранее из числа воспитанников формируется четыре команды по 6 человек в каждой.

Ход мероприятия

Ведущий. Добрый день, добрый день! Я рада приветствовать вас на шоу-программе, которая посвящена теме «Курение. Нужно ли начинать курить?» Говорить мы будем сегодня о важном и актуальном. И нужно ли начинать «курить!». А вы как считаете? *(Ответы детей)*. Какой вред от курения? А есть ли какая-либо польза от курения? На эти и другие вопросы мы сегодня услышим ответы. Сейчас познакомимся с нашими гостями:

Творческая группа «Курить – здоровью вредить!»

Группа экспертов «Быть здоровым – это модно!»

Группа аналитиков «Они здоровью всегда скажут – ДА!»

Интеллектуальная группа «Курение – наш враг!».

Ведущий. Наши гости работали над определенными программами о вреде курения: изучали, доказывали, находили что – то новое. И сегодня мы с этим познакомимся. Давайте поприветствуем наших зрителей. При входе в аудиторию, вы проголосовали «за» и «против» курения. Давайте познакомимся с результатами. Итак ... Надеюсь, у многих мнение измениться! В конце программы мы это увидим. Сегодняшнюю программу я решила провести необычно. Начнем мы с решения простой, на первый взгляд, проблемы. У каждой группы в коробках находятся предметы быта, продукты питания, сигареты, вы должны распределить эти предметы по группам: полезно и вредно для здоровья, сделать выставку и объяснить, почему именно так вы решили?

(Выполнение задания)

Ведущий. Отлично! Давайте сделаем вывод. Курение приносит вред. Остановимся на этой проблеме. Творческая группа «Курить – здоровью вредить» подготовила свое выступление.

(Выступление группы со сценкой «Курильщик»)

Ведущий. Спасибо! Как вы можете охарактеризовать данную ситуацию? Что случилось с этим человеком? Какой вред принесло курение человеку? Почему курильщик не может бросить курить? *(Ответы детей).*

Ведущий. Правильно ли суждение о том, что курение помогает оставаться стройным, о том, что курение помогает сосредоточиться, помогает выглядеть независимым, современным, согреться в холодное время года? *(Ответы детей).*

Ведущий. Всем этим с нами поделится группа экспертов «Быть здоровым – это модно!» Они расскажут и правильно научат оценивать распространенные «мифы» о курении. Встречаем.

(Дети рассказывают информацию о курении. (Слайд-презентация))

Ведущий. Спасибо за информацию. Какие выводы вы для себя вынесли? Скажите, а можно ли отличить курильщика в толпе? *(Ответы детей).* Давайте послушаем, что же нам расскажет и покажет группа аналитиков.

(На сцене группа «Аналитиков» демонстрирует плакаты и рассказывает о том, что там изображено)

Ведущий. Хорошо, какой вывод можем сделать после услышанного? И сейчас слово нашей интеллектуальной группе «Курение – наш враг». Что же они изучали по данной проблеме?

(Группа проводит викторину)

Ведущий. Спасибо! Итак, время нашей программы подходит к своему завершению. Я хочу задать всего лишь один вопрос: Нужно ли начинать курить? Что нового вы узнали? *(Ответы детей).* Хорошо, а скажите, была ли полезна наша передача вам, наши уважаемые зрители? Чем? *(Ответы детей).*

Рефлексия.

Наша жизнь часто ставит нас в ситуацию выбора, но самое важное – сделать правильный, осмысленный выбор. У вас в руках картинка с изображением «сигареты», посмотрите на нее и представьте себе, что она забирает кусочек вашей жизни. Я предлагаю каждому, выходя из зала, сделать правильный выбор: взять ее с собой или выбросить *(у выхода стоит мусорная корзина).*

ИГРА «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: расширение круга информированности и образованности подростков по проблеме поддержания здорового образа жизни.

Задачи:

систематизировать и углубить знания детей о вредных привычках и болезнях;

способствовать созданию позитивного эмоционального фона, познакомить с примерным комплексом упражнений для утренней зарядки;

проверить знания детей в области медицины, ЗОЖ;

развивать творческое мышление, фантазию, проявлять оригинальный подход в заботе о своем здоровье;

познакомить на практике с некоторыми способами быстрого снятия напряжения.

Оборудование: карта маршрута путешествия, карточки с названием вредных привычек, болезней, витаминов; шкатулка, изображения Цветика-восьмицветика и сердечек на картоне.

Место проведения: класс, отрядное место со стульями, столами, мультимедийной установкой.

Количество участников: 3 команды по 10 человек.

Ход проведения

Педагог. Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам, – здравствуйте, дорогие участники и гости нашего мероприятия. Мы стараемся побольше узнать об окружающей нас действительности. Если спросить вас, что такое землетрясение, вулканы, дождь, снег, вы без труда ответите на эти вопросы.

Учеными установлено, что самый неизученный объект – это сам человек, это мир его внутренних переживаний, его самочувствие...

Попробуем сегодня найти путь к себе, лучше узнать о своем здоровье, о том, как его сберечь, укрепить, прожить долгую и счастливую жизнь, совершив небольшое путешествие в страну здоровья.

За здоровьем всех людей планеты следит Всемирная Организация Здравоохранения, сокращенно – ВОЗ. Эта организация создана при ООН. Вот к каким интересным наблюдениям пришли ученые мира:

на 20% наше здоровье зависит от окружающей среды, еще 20% – от наследственности; 8,5% приходится на врачей, 1,5% – несчастные случаи.

Вычисляем общий процент: $20+20+8,5+1,5=50\%$. Как вы думаете, остальные 50% на чью долю приходится, кто в ответе за каждый второй год, второй день, второй час, вторую минуту, секунду великого блаженства на земле – по имени ЖИЗНЬ? *(Ответы детей)*.

Педагог. Да, правильно, мы сами. И назвали эту вторую половину – здоровый образ жизни. И даже науку ученые придумали: по-латински «валео» – здоровье, и «логос» – наука, вместе валеология – наука о здоровье. Что такое здоровье, что нужно делать, чтобы его сберечь, укрепить. Об этом и не только мы узнаем в ходе нашего путешествия в страну Здоровья.

Страна Здоровья – это страна, где всегда светит солнце, где никогда никто не болеет, где царит мир, спокойствие, море счастья.

Хотите в нее попасть и стать ее полноправными жителями? Тогда отправляемся в путь. Ой, а как же мы отправимся в путь, если не знаем дороги? Не унывайте. Нам на помощь спешит «Цветик-восьмицветик».

Чтобы найти дорогу, мы должны растолковать понятие «здоровье». Как вы понимаете, что такое «здоровье»? *(Ответы детей)*.

Вот что нам говорит «Цветик-восьмицветик». (Каждый лепесток – аспект здоровья). Давайте сложим его.

Итак, задание участникам игры: необходимо придумать на каждый лепесток цветка какой-либо аспект здоровья.

Выполнение задания. Подведение итогов задания. Обсуждение полученных результатов

Педагог. Давайте сравним ваши предложения с теми, что предлагаю вам я.

Здоровье – это бережное отношение к своему здоровью.

Здоровье – это забота о ближних.

Здоровье – это активное участие в жизни общества.

Здоровье – это занятие физкультурой и спортом.

Здоровье – это состояние радости и счастья.

Здоровье – это стремление учиться и быть образованным.

Здоровье – это безопасное поведение.

Здоровье – это умение общаться и понимать друзей.

Определение понятию «здоровье» мы сделали. Это не полный список, его можно продолжить. У каждого свое понимание, что такое здоровье. Мы лишь назвали основные.

Вот и распустился «Цветик-восьмицветик», указывая нам путь. Путь – это восхождение по «лестнице здоровья». Все, что мы понимаем под «здоровьем», мы попробуем проследить на каждой ступеньке лестницы.

Жители Страны здоровья хотят удостовериться, можно ли вас принять в свои ряды, насколько вы информированы о способах бережного отношения к своему здоровью и умеете применить полученные знания в жизни.

Каждая ступенька лестницы – определенный этап, на каждом из них вас ждет испытание. Только успешно его преодолев, вы сможете двигаться дальше.

Шагаем на первую ступеньку – *«Вредные привычки, болезни»*.

Страну здоровья атакуют вирусы: вредные привычки, болезни. Назовите, какие вы знаете? (*Ответы детей*). Основные три: курение – алкоголь – наркомания. Они исчезнут, как только поймут, что мы их не боимся, знаем, какой вред они приносят человеку, как оградить себя от них, как с ними бороться. Давайте, покажем им свои знания. (Устные выступления 3 человек):

1. Курение

На протяжении многих веков люди курили ради удовольствия, а иногда и в надежде, что курение поможет преодолеть трудности, снять напряжение, справиться с жизненными невзгодами. Курящие не задумывались над тем, что «приятная» привычка оказывает губительное воздействие на организм. Однако с течением времени люди заметили разрушающее воздействие табака. Поняли, что курильщики чаще подвергаются различным заболеваниям, быстрее стареют, раньше умирают. К сожалению, сегодня армия курильщиков пополняется в основном за счет молодежи. А чем раньше человек начинает курить, тем быстрее сказывается влияние этой привычки на его организм. У всех возникает вопрос: «Почему же вреден табак и какое влияние он оказывает на организм человека?».

В табаке содержится никотин. Он чрезвычайно ядовит. Когда никотин попадает в организм человека в больших дозах, он вызывает

головокружение, судороги, обмороки. И если не оказать своевременную помощь, человек умрет. Никотин очень вреден для умственной деятельности. У курящих ребят постепенно ухудшается память. Им труднее заучить стихотворение, решать задачи, запоминать иностранные слова. Снижается успеваемость. Никотин очень вреден легким, сердцу, кровеносным сосудам, органам пищеварения.

Кроме никотина табачный дым содержит еще много вредных веществ. В состав сигарет входят клейкие вещества, которые называют смолами. Табачная смола липнет к легким, именно из-за нее на зубах курильщика появляется неприятный желтый налет.

Всемирная организация здоровья зафиксировала: ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением (туберкулез, болезни сердца) умирает 2,5 млн. человек. Каждые 13 секунд умирает 1 человек.

Вопросы командам:

Как называется сильнейший яд, содержащийся в табачном дыме?

Какие органы чаще всего страдают от последствий курения?

Что означает «пассивное курение»?

Давайте составим словесный портрет курильщика. Ваши предложения, как одолеть курение, что нужно делать? (*Обсуждение*).

2.Алкоголизм

Средь традиций самых разных

Есть нелегкая одна –

Если встреча, если праздник,

Значит пей! И пей до дна!

«Будьте здоровы!» – говорят, чокаясь, сидя за столом, уставленным спиртными напитками. Но как противоестественно, по существу, это пожелание. Не здоровье, а болезни, не успехи, а несчастья, не силу, а бессилье, не ум, а безумие, несет с собой водка!

Многие уже сейчас осознают, что употребление спиртных напитков опасно для здоровья. Но есть и такие, которые считают, что нет. И поэтому мы должны попытаться убедить в неправильном мнении на этот счет.

У подростков, злоупотребляющих алкоголем, наблюдаются разнообразные расстройства, преимущественно в эмоциональной и волевой сферах:

угасают волевые навыки;

падает общественная активность.

Появляются нарушения:

грубость, вспыльчивость, безынициативность, внушаемость.

Подростки становятся невнимательными к близким, а порой и жестокими в отношении к прежним друзьям – неискренними, голодными, замкнутыми и недоверчивыми. Алкоголизм! Вредная привычка, которая перерастает в болезнь.

Алкоголизм ведем к деградации личности, утрате работоспособности, особенно к творческому труду. Отказ от спиртного – твой верный выбор.

3.Наркомания

Наркомания – страшная болезнь. К наркотику привыкаешь уже после первой пробы. Почему люди начинают пробовать наркотики? К чему это приводит в дальнейшем? (Сообщение ребенка о наркомании.)

Мы победили все вирусы. Пусть они тонут в болоте. А мы успешно двигаемся дальше.

2 ступенька – «Спортивная гимнастика»

Педагог. Здоровье – это занятия физкультурой и спортом. Сейчас мы выполним комплекс упражнений, который позволит нам отдохнуть, набраться сил и положительных эмоций.

(Ребята выполняют упражнения под музыкальную композицию группы А-Студио «Зарядка»).

Эти упражнения вы можете выполнять на утренней зарядке, вносить дополнительные упражнения, чередовать.

3 ступенька – «Эрудит»

Педагог. Здоровье – это стремление учиться и быть образованным.

Сейчас жители страны здоровья проверят, насколько хорошо вы владеете знаниями в области ЗОЖ, насколько вы начитаны и эрудированы. У меня в руках «сундучок здоровья», в котором лежат записки с вопросами. По очереди представитель от каждой команды тянете вопрос. За правильный ответ команда получает жетоны – «витаминки». В конце путешествия мы узнаем, кто самый эрудированный.

Вопросы:

1. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (Моржи.)

2. Какой вирус вызывает синдром приобретенного иммунодефицита? (ВИЧ.)

3. Что означает «пассивное курение»?

4. Какие способы закаливания вы знаете?

5. Без чего невозможен хороший обед? (Аппетит.)

6. Если не выросли зубы мудрости, значит, человек глуп. Так ли это? (Нет.)

7. Люди, питающиеся только растительно-молочной пищей? (Вегетарианцы.)

8. Учреждение, осуществляющее изготовление и отпуск лекарств? (Аптека.)

9. Человек неестественно маленького роста? (Карлик.)

10. Арматура (основа) для человеческого тела? (Скелет.)

11. Что помогает проверить частоту ударов сердца? (Пульс.)

12. Как называется витамин, защищающий нас от простуды? (Витамин С.)

13. Самое распространенное инфекционное заболевание? (Насморк.)

14. Что означает в переводе с латинского слово «витамин»?

4 ступенька – «Рецепты здоровья»

Педагог. Как вы знаете, существуют кулинарные рецепты, которые помогают человеку приготовить оригинальное, вкусное блюдо. Мы попробуем с вами составить рецепты здоровья, т.е. что нужно делать, чтобы быть здоровым.

(Работа в группах. Учитывается содержательность, оригинальность, оформление. Анализ, подведение итогов, раздача витаминов).

5 ступенька – «*Расслабляйся, если хочешь быть здоров*»

Педагог. Часто можно слышать, что большинство болезней от нервов. И это так. Чтобы хорошо себя чувствовать, каждый должен уметь снимать напряжение, расслабляться. Существует множество способов.

1. Физические упражнения.
2. Глубокое дыхание.
3. Расслабление.
4. Отрыв от повседневности.
5. Массаж.

Практикум. Упражнение «Глубокое дыхание».

6 ступенька – «*Я здоров!*»

Педагог. На этом наше путешествие подошло к концу. Вы успешно добрались до страны Здоровья. Теперь давайте подсчитаем «витамины», которые вам удалось собрать и определим, кто самый Здоровый и заслуживает титул «**Здоровячек**» (Аплодисменты.)

Педагог. Солнышко улыбается. Вы в стране Здоровья. Я надеюсь, что в этой стране вы будете полноправными жителями, будете оберегать себя, свое здоровье, а также заботиться о других.

Цветовая рефлексия.

Педагог. Оцените, как прошло наше мероприятие, и наклейте сердечко соответствующего цвета:

Красное

скучно;
трудно;
ничего нового не узнал.

Желтое

интересно;
легко;
узнал много нового.

ТЕСТ «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ»

Цель. Определение общего уровня здоровья отряда.

Задачи:

расширение знаний детей о состоянии их здоровья;
формирование рефлексивных умений и навыков.

Алгоритм реализации

Введение

Чтобы пройти тест вам понадобятся лист бумаги и ручка. Разумеется, этот тест достаточно условен. Однако он позволяет периодически проверять и контролировать свое физическое состояние.

Реализация

1. Возраст. Каждый год дает один балл. (Если вам 15, значит, вы имеете 15 баллов).

2. Вес. Нормальный вес условно равен росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 баллов, за каждый килограмм выше нормы вычитается 5 баллов. Допустим, что при росте 176 сантиметров вы весите 85 килограммов, тогда по второму показателю вы имеете минус 45 баллов.

3. Отношение к курению. Некурящий получает плюс 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету вычитается 1 балл.

4. Выносливость. Если вы ежедневно в течение не менее 12 минут выполняете упражнения на развитие выносливости (бегаете в равномерном темпе, плаваете, гребете, катаетесь на лыжах или на велосипеде, т.е. делаете упражнения, которые наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую систему), то вы получаете 30 баллов. Упражняясь четыре раза в неделю, вы набираете 25 баллов, три раза – 20, два раза – 10; один раз – 5 баллов. За другие упражнения (комплекс утренней гимнастики, прогулка, различные игры) в этом тесте баллы не начисляются. Если же вы вообще не занимаетесь физкультурой, то из общей суммы вычитаются 10 баллов. Если к тому же вы ведете малоподвижный образ жизни, то теряете еще 20 баллов.

5. Пульс в покое. Если число сердечных сокращений в покое у вас меньше 90, то за каждый удар пульса из этой разницы вы получаете один балл. Например, при частоте пульса 72 удара в минуту – 18 баллов (90 - 72).

6. Восстановление частоты пульса после нагрузки. После 2-минутного бега (можно на месте) отдохните 4 минуты лежа. При частоте пульса, превышающей исходную цифру всего на 10 ударов, вы получаете 30 баллов, на 15 ударов – 15 баллов, а на 20 и более – ни одного балла.

Результат

Не более 20 баллов. Вам необходимо обратиться к врачу для проверки вашего здоровья, попытаться сбросить лишний вес, оградить себя от вредных привычек, начать легкие пробежки.

21–60 баллов. Надо уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас факторами риска (лишним весом, вредными привычками или малой физической активностью).

61–100 баллов. Результат неплохой, не снижайте интенсивности в развитии выносливости.

Свыше 100 баллов – ваше здоровье отличное, его «закрома» полны резервов выносливости и сопротивляемости болезням. Продолжайте поддерживать и беречь свое здоровье.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАРАФОН «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»

Цель: информирование воспитанников центра о пагубном воздействии табака на здоровье, способствовать снижению табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения, пропаганда здорового образа жизни, развитие творческих способностей.

Место проведения: мероприятие проводится на открытых уличных площадках либо на отрядных местах.

Оборудование: плакаты и рисунки о здоровом образе жизни.

В рамках мероприятия предлагаются следующие тематические площадки:

1. «Курение – опасное увлечение» (беседа с врачами).
2. «В объятиях табачного дыма» (викторина о табаке и курении).

- 3.Этикет говорит: «НЕТ!» (занятие по принципу «равный обучает равного»).
- 4.«Кто курит табак, тот сам себе враг» (защита стендовых докладов воспитанников).
- 5.«Преступление и наказание» (викторина).
- 6.Конкурс агитбригад «Хочешь жить – бросай курить!
7. Как бороться с вредными привычками? (консультация и советы психолога).
- 8.Конкурс плакатов «Курение – лишение...»
- 9.Тематическая книжная выставка «Жизнь без сигарет».

Девиз мероприятия: «Ты мозг и легкие свои для жизни пожалеешь...»

ВИКТОРИНА «В ОБЪЯТИЯХ ТАБАЧНОГО ДЫМА»

Цель: формирование положительных установок здорового образа жизни, неприятие табакокурения.

Ход проведения

Ведущий. Добрый день, дорогие гости и участники нашего информационного марафона «Формула здоровья». Мы рады приветствовать вас на одной из площадок нашего мероприятия, которое посвящено актуальной проблеме табакокурения среди молодежи. Сегодня на планете каждые 10 секунд умирает один заядлый курильщик, а к 2020 году этот показатель может повыситься до одного человека за 3 секунды.

Ведущий. Казалось бы, никаких новых данных по этой теме нет, о вреде курения знают все. Но почему же тогда мы продолжаем курить у парадных административных зданий, равнодушно проходить мимо, курящих молодых и продолжаем продавать сигареты детям в любой торговой точке? От кого зависит, чтобы этого не было? Конечно же, от нас самих. Мы творцы своей жизни и своего здоровья. Вот именно по этой причине, мы сегодня все собрались здесь, чтобы дружно сказать: «Нет – табаку и куренью! Мы все голосуем за здоровый образ жизни! Мысль о том, что курение – вредная привычка, иногда возникает. Но как устоять перед познанием неизвестного и запретного? Жажда новых ощущений затмевает все другие мысли. Слишком велико желание убедиться на собственном опыте, так ли все плохо, как говорят взрослые. А может они ошибаются? Ведь многие из них курят. И ничего. Да так ли уж «ничего»? Возможно, что о многих последствиях подростки просто не знают. А некоторые из них не проявляются сразу столь ярко, что на них тут же обратишь внимание.

Ведущий. Откуда появился табак? Давайте совершим небольшой экскурс и узнаем историю табака. С чего все начиналось.

Выступление воспитанника.

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Родина табака – тропическая Америка. Его семена в 1496 году привезли в Европу члены экспедиции Колумба. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети –

держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что дикари традиционно используют листья для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ, как проявление враждебности или недоверия.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и...несколько курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые дикари, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. И европейцы стали приобщаться к новому обычаю – курению. О том, что этот обычай вредный, испанцы писали еще в 1535 году. Но потом заговорили и о целебных свойствах табака (он способен «выгонять и уничтожать болезни головы и мозга»). Были и периоды запретов. Но табачное нашествие оказалось слишком сильным, и привычка курить все больше укоренялась.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» - так называют основной компонент табака, самый ядовитый. Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе, а торговля табаком приносила огромные прибыли.

В Россию табак завезли иностранные купцы в XVI веке. Царская власть и духовенство отнеслись к нему отрицательно. Но борьба с курением потерпела неудачу уже в то время. Постепенно табак стали выращивать как сельскохозяйственную культуру. И так курение стало модным, а для некоторых уже просто необходимым. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

Ведущий. Теперь, ребята, проверим, что знаете вы о табаке.

За правильный ответ вы получаете жетон.

1.Родина табака:

а. Южная Америка;

б. Южная Африка;

в. Южный полюс.

2.Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую называли...

а. папиросо;

б. сигаро;

в. самокрутка.

3.Кто обнаружил в табаке никотин?

а. Жан-Жак Руссо;

б. Жан-Поль Бельмондо;

в. Жан Нико.

4.Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от...

а. насморка;

б. мигрени;

в. простуды.

5. В какой стране табак в XVI веке был объявлен «забавой дьявола»?

а. Испании;

б. Италии;

в. Бразилии.

6. Книга, написанная английским королем Яковом I в 1604 году, называется...

а. «О вреде табака»;

б. «О пользе курения»;

в. «Об истории трубки».

7. Самый популярный способ употребления табака в США до XIX века?

а. курение;

б. нюханье;

в. жевание.

8. Кого называют «курильщиками поневоле»?

а. тех, кто находится в обществе курящих;

б. тех, кого заставляют курить принудительно;

в. тех, кто курит в тюрьме.

9. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

а) сигареты с фильтром;

б) сигареты с низким содержанием никотина;

в) нет.

10. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

а) 20-30;

б) 200-300;

в) свыше 4000.

11. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

а) не более 20 %;

б) 40 %;

в) 100%.

12. Как влияет курение на работу сердца?

а) замедляет его работу;

б) заставляет учащенно биться;

в) не влияет.

13. Что происходит с физическими возможностями человека?

а) они повышаются;

б) они не меняются;

в) они понижаются.

14. 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.

15. Что вреднее?

а) дым от сигареты;

б) дым от газовой горелки;

в) выхлопные газы.

16. Как курение влияет на массу человека?

а) снижает его;

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

17. У кого наибольшая зависимость от табака?

а) у тех, кто начал курить до 20 лет;

б) у тех, кто начал курить после 20 лет;

в) табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

18. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 см.3 табачного дыма?

а) до 3 млн.;

б) до 10 тыс.;

в) до 1 тыс.

Подведение итогов викторины

Ведущий. Мы все с вами живем в 21 веке, считаемся людьми образованными и культурными. А знаете ли вы, ребята, какие правила этикета существовали и существуют для курящих? Нет? И никогда не слышали? Тогда послушайте.

Выступление воспитанника.

В XIX веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение – отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал курить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба-Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

Ведущий. В современном мире, на фоне проходящей на Западе широкой и разноплановой компании против курения (вплоть до отказа курящим в приеме на работу), вопрос о курении в общественных местах и на официальных мероприятиях становится все более щепетильным. Согласно устоявшимся правилам этикета курить за обедом или ужином можно только с разрешения хозяйки и присутствующих. Если в помещении, где проводится прием, на столах не стоят пепельницы, то это означает, что здесь курение не предусмотрено. Курение допускается в специально отведенных местах, а также, когда подается кофе и коньяк, т.е. после десерта. Прежде чем зажечь сигарету, спрашивают разрешения у собеседника по столу. Трубку за праздничным столом курить не принято. В Великобритании на официальных банкетах курение может разрешаться только после тоста за здоровье королевы. Первыми закуривают старшие по возрасту, почетные гости, а затем и все остальные. Если женщина собирается закурить, то мужчина должен поднести зажженную спичку или зажигалку к ее сигарете. Считается невежливым зажигать сигарету, когда кто-то говорит речь или произносит тост. Но если курение начато раньше, то можно сигарету не гасить. Я думаю, что каждый из нас должен соблюдать правила этикета и не нарушать их.

Ведущий. Победа сама не придет никогда, победу в борьбе добывают! В победе – частица большого труда, задор – мастерство дополняет!

Награждение победителей викторины дипломами

Ведущий. Надеюсь, что наша викторина помогла всем молодым людям сделать свой правильный выбор. Нет большего смысла, чем добиться результата. Преодолеть себя, обстоятельства – и победить! До свидания! До новых встреч! Желаем вам всего хорошего, доброго и светлого!

КОНКУРС АГИТБРИГАД «ХОЧЕШЬ ЖИТЬ – БРОСАЙ КУРИТЬ!»

АГИТБРИГАДА «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цель: популяризация здорового образа жизни среди детей и подростков.

Оборудование: две ширмы, два стула, два стола, метла либо веник, полотенце, книга, компьютерная клавиатура, изображение билета с подписью «Билет в новую жизнь», музыкальное сопровождение.

Ход проведения

Ведущий. Здравствуйте, мы вас видеть рады!
Все вместе: Мы – «К здоровью шаг» – агитбригада!

Ведущий. Со всей ответственностью заявляем:
Все вместе: Что мы к здоровью призываем!

Ведущий. Здоровый я – здоровая страна!

Чтец. Наш отряд представляет вам агитбригаду на тему ЗОЖ.

Чтец. Мы расскажем, что маленькие мелочи могут привести к большим проблемам.

Чтец. Мы покажем вам один день из жизни активиста и лентяя, сравним и сделаем выводы.

Ведущий: Итак, 8.00. Вот так встает активист!

(Раздвигается ширма, ребенок - активист подтягивается под музыку группы А-Студио «Зарядка»)

Ведущий. Он потягивается, делает разминочные упражнения.
(Ширма задвигается)

Ведущий. А вот так встает лентяй.

(Ширма раздвигается. Второй участник делает вид, что крепко спит. Ширма задвигается)

Ведущий. 8. 15. Активист делает зарядку!

(Ширма раздвигается. Ребенок – активист делает зарядку на сцене)

Ведущий. А лентяй все еще спит!

Ведущий. 8. 25. Активист идет умываться, а затем на завтрак.

(Ребенок – активист выходит из-за ширмы, делает вид, что умывается. Далее подходит к столу)

Ведущий. А лентяй не помыл перед едой руки!

(Из-за ширмы не спеша выходит второй участник с взъерошенными волосами)

Ведущий. Так начался день у этих ребят.

Ведущий. Интересно, каким будет у них день?

(Участники сценки заходят за ширму)

Ведущий. И вот так действия разворачиваются в школе.

(Ширма раздвигается. За столом два участника. Один из них лежит на столе)

Ведущий. На уроках лентяй спит на последней парте, а активист активно работает и получает хорошие оценки.

(Выходит третий участник – учитель под музыку Владимира Шаинского «Учат в школе, учат в школе»)

Учитель. Дети, что такое муссоны?

Активист. Муссоны – это сезонные ветры.

Учитель. А что нам расскажет твой сосед?

Лентяй. Что? Что? *(просыпаясь и вскакивая.)*

(Звонит звонок. Лентяй выбегает за кулисы с криками «Ура-а-а!!!», активист спокойно встает со своего места и так уходит за кулисы. Ширма задвигается)

Ведущий. Как же ребята проводят свой досуг?

Ведущий. Может быть ребята в зале знают? *(Ответы детей).*

Ведущий. Предлагаю нам вновь понаблюдать за нашими героями. *(Ширма раздвигается. Активист читает книгу, а лентяй делает вид, что играет в компьютерные игры)*

Ведущий. 17.00. Активист сходил на кружки, и сейчас читает интересную книгу, а лентяй сидит в социальных сетях с 15.00 и играет в компьютерные игры.

(Ширма задвигается)

Ведущий. Какое будущее их ожидает?

Ведущий. И так представьте. Прошло 10 лет!

(Ширма раздвигается. Активист выходит в костюме, позади него бежит секретарь и записывает за ним, с противоположной стороны выходит лентяй с метлой, непричесанный, в поношенной старой одежде.

Ребята выстраиваются перед ширмами)

Ведущий.

Всего лишь нужно за собой следить:

Зарядку делать, не курить, не пить,

А чтобы понятно стало это

Вот в «мир ошибок» и в «мир ЗОЖ» билеты!

(Ведущий вручает лентяю импровизированный билет)

Все вместе: Активист – всем ребятам пример, а лентяй – ты за ним не повторяй!!!

АГИТБРИГАДА «МЫ ПРОТИВ СПИДА»

Цель: создание условий для формирования бережного отношения к своему здоровью, ответственности за свою жизнь.

Оборудование: костюмы для участников агитбригады, сделанные из подручных материалов, надписи «нарковирус», «таблетки», «риск», «разбойники», «шприц», плакат «Мы за ЖИЗНЬ», изображение монет.

*Ход проведения**Ведущий за кулисами читает текст*

Ведущий. Сегодня мы хотим вам рассказать одну историю, про то, как здоровые люди пристрастились к наркотикам. Однажды Нарковирус встретился с Риском.

(Выходят ребенок с надписью «нарковирус» и ребенок с надписью «риск» под композицию Jean Sibelius – «Грустный вальс»)

Риск. Здравствуй, Нарковирус. Как дела, старый друг?

Нарковирус. Доброй болезни. Дела плохи – жертв мало.

Риск. А давай с тобой заключим договор: людям – наркотики, мне – деньги, тебе – души.

Нарковирус. Круто придумал, старичок. Давай.

Ведущий. И Риск пошел искать жертвы. Пришел он на дискотеку и нашел там то, что искал.

(Играет композиция группы Краски – «1,2,3,4», выходят дети и танцуют. К ним подходит ребенок с надписью «риск»)

Риск. Давайте знакомиться. Расскажите мне о себе.

(Дети по очереди рассказывают свои истории)

1-й участник. Мама ушла от нас, когда я была маленькой, а мой папа бизнесмен, и на меня у него нет времени.

2-й участник. Меня все ненавидят, у меня нет друзей. Я одинок и единственное счастье в жизни – это наркотики.

3-й участник. Мои родители сейчас разводятся, они часто ругаются и из-за своих проблем не видят моих.

4-й участник. У меня нет папы, а мама пьет. Из-за этого со мной не дружат дети.

5-й участник. А я не смог сказать «Нет» и противостоять давлению плохой компании.

Риск. Ладно, не кисните. Познакомьтесь с моими друзьями.

(Выходят дети с табличками «таблетки», «разбойники», «шприц», становятся напротив детей. Дети начинают танцевать с ними.)

Музыка обрывается и дети с табличками «таблетки», «разбойники», «шприц» отходят от детей и окружают ребенка с табличкой «нарковирус»)

Нарковирус. Если вы хотите еще, то за это нужно платить.

(Дети подбегают к Нарковирусу, отдают «деньги» и забирают картинки с изображением наркотиков. Опять начинается музыка, все становятся в круг, берутся за руки и начинают сжимать круг)

Дети говорят слова:

«Мне плохо»,

«Помогите мне»,

«Спасите»,

«Я не хочу так вести себя».

(Они пытаются выбраться из круга, у них не получается и они повисают на руках у детей с табличками)

Выходят Нарковирус и Риск

Риск. Смотри сколько жертв. Ну что, ты доволен нашей сделкой?

Нарковирус. Еще как!!!

(Дети выстраиваются в ряд)

1-й участник. Я могу умереть в 21 год от передозировки.

2-й участник. А я в 17 лет.

3-й участник. А меня не стало в 18.

4-й участник. Меня заразили СПИДом в 16, и я дожила только до

23.

5-й участник. А я до 20.

(Все дети выходят с плакатом и произносят слова)

Мы против наркотиков.

Мы против СПИДа, мы за ЖИЗНЬ.

Жизнь и здоровье в руках каждого.

КВН-ИГРА «ЗДОРОВАЯ ПЛАНЕТА В НАШИХ РУКАХ»

Цель: формирование представлений об основных способах и методах сохранения и укрепления здоровья.

Оборудование: мультимедийная презентация, конверты с вопросами, жетоны с названием «здоровые клетки»,

Место проведения: актовый зал.

Ход проведения

Ведущий: Добрый вечер! Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы как можно больше узнать о здоровье и научиться применять те знания, которые имеются. Итак, условия вечера: от каждого отряда приглашаются команды из 5-ти человек, включая капитана.

Команды занимают соответствующие места на сцене под музыкальную композицию «Вместе весело шагать по просторам»

Ведущий: Здоровье – это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток. Ваша задача сохранить и приумножить количество здоровых клеток. Поэтому за правильно, успешно и полностью выполненное задание вы будете получать определенное количество «здоровых клеток». А решать, каким числом «здоровых клеток» вас наградить, будет наше компетентное жюри, так называемый «банк донорских клеток».

Представление жюри

Победителем станет наиболее «здоровый организм», т.е. та команда, которая наберет наибольшее количество здоровых клеток. Итак, начнем:

I. Конкурс «Это мы»

Условия: Нужно придумать название команды, в котором отражалась бы суть темы мероприятия и объяснить свой выбор. Время на обдумывание – три минуты. Наибольшее количество клеток, которое вам может присудить жюри – до 5 «здоровых клеток».

II. Конкурс - разминка

Условия: Один из членов команды вытягивает из конверта ведущего по 2 вопроса, затем дается время всем командам, они отвечают на данный вопрос с пояснениями. За каждый верный ответ команда может получить до 10 «здоровых клеток». Если ответ неверный – ведущий дает правильный ответ, поясняя его.

Примерный перечень вопросов и ответов:

1. *Вопрос:* К несчастью, иногда прием наркотиков, даже если Вы их пробуете первый раз в жизни, приводит к смертельному исходу. Назовите самую распространенную причину летального исхода?

Ответ: ПЕРЕДОЗИРОВКА. Информация к размышлению: зачастую смертельное для организма количество наркотика индивидуально для каждого человека. И на вопрос, когда откажет Ваше сердце, легкие или печень, не может ответить никто.

2. *Вопрос:* Наркотики – это всегда расходы, и с течением времени они все увеличиваются и увеличиваются. Чем дольше человек принимает наркотики, тем труднее ему добывать деньги законным путем. Как называется в Уголовном кодексе РБ хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путем обмана или злоупотребления доверием?

Ответ: МОШЕННИЧЕСТВО. Информация к размышлению: диапазон наказания – от 200 минимальных размеров оплаты труда до лишения свободы до 10 лет с конфискацией имущества.

3. *Вопрос:* Использование при приготовлении наркотиков растворителей уничтожает в организме клетки – производители белков, отвечающие за иммунитет. Какой внутренний орган человека страдает при этом больше всего?

Ответ: ПЕЧЕНЬ. Информация к размышлению: уничтожение белков, ответственных за иммунитет, можно сравнить со СПИДом. В результате отсутствия таких клеток в организме наркоман не в состоянии сопротивляться многим заболеваниям (от воспаления легких до тромбозов).

4. *Вопрос:* Что, по одной народной китайской мудрости, приносит сто горестей и одну радость?

Ответ: АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ.

5. *Вопрос:* Одно из правил противопожарной безопасности по-болгарски звучит: «Не пушете в леглото!» Переведите его на русский язык.

Ответ: НЕ КУРИТЕ В ПОСТЕЛИ!

6. *Вопрос:* Какая способность организма утрачивается вследствие поражения клеток печени и заражения СПИДом как заболеванием, сопутствующим наркомании.

Ответ: ИММУНИТЕТ. Информация к размышлению: СПИД – это неизлечимое заболевание (по крайней мере, пока). Избавиться от наркозависимости очень и очень сложно. Поражение иммунной системы делает человека беззащитным перед самыми простыми заболеваниями.

7. *Вопрос:* Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность. Что это?

Ответ: НИКОТИН.

8. *Вопрос:* Многие наркотики, а особенно психостимуляторы и барбитураты, отрицательно и пагубно действуют на головной мозг, печень, а особенно на сердечно-сосудистую систему. Какова причина летального исхода у таких наркоманов, которая встречается довольно часто?

Ответ: ОСТАНОВКА СЕРДЦА. Информация к размышлению: инфаркты миокарда в основном случаются у пожилых людей вследствие изношенности сердечной мышцы с возрастом. У молодых инфаркты случаются как раз чаще всего из-за приема наркотиков. Стимуляторы «изнашивают» запас прочности, рассчитанный на десятилетия, в считанные годы.

9. *Вопрос:* Одним из самых опасных видов наркотика являются опиаты. Некоторые из таких веществ использовались в медицине (например, кодеин). Назовите вещество, которое использовалось как болеутоляющее и снотворное? Подсказка в подсказке: его название происходит от имени бога сна.

Ответ: МОРФИН. (Имя бога сна у древних римлян – Морфей). Информация к размышлению: морфин «вымывает» из организма кальций (выпадают зубы, гниют кости), при передозировке происходит ухудшение снабжения кислородом клеток головного мозга. Клетки мозга не восстанавливаются!

10. *Вопрос:* Результатом какого способа употребления наркотиков является сепсис?

Ответ: ИНЪЕКЦИЯ или внутривенный способ, т.к. сепсис – это заражение крови. Информация к размышлению: наркоманы редко используют одноразовые шприцы, часто все вместе используют один шприц и вместе с наркотиком получают целый букет заболеваний, самым страшным из которых является СПИД.

III. Конкурс «По статьям вашей газеты»

Домашнее задание: командам заранее было поручено подготовить газету-плакат о здоровом образе жизни. Командам нужно придумать девиз к газете и представить ее на суд зрительному залу. Максимальное количество «здоровых клеток» можно получить:

за газету – до 10 «здоровых клеток»,

за представление залу – до 10 «здоровых клеток»,

за девиз – до 10 «здоровых клеток».

Время 5 минут.

IV. Конкурс «Капитанов»

Условия проведения: Каждому капитану необходимо придумать антирекламу по тематике вечера (присуждается до 10 «здоровых

клеток»). В это время остальная команда участвует в следующем конкурсе.

V. Конкурс «Послание будущему поколению»

Условие: Команда без капитана пишет письмо будущему поколению. Время для подготовки 8-10 минут. Жюри может наградить лучшее письмо (или письма) 10 «здоровыми клетками».

(Во время выполнения командами заданий конкурса 4 и 5 проводится игра со зрителями в зале).

Ведущий: Интересно, много ли знают зрители о здоровье? Ответьте на вопрос и тем самым добавьте количество здоровых клеток команде из вашего класса. За каждый правильный и аргументированный ответ вы получите 5 здоровых клеток, которые наш «Банк донорских клеток», т.е. жюри, добавит к организму команды вашего класса. Итак, начали:

(Ведущий исправляет отвечающих, если ответ дали неверно, и более полно комментирует его)

1. «Его покидает дух веры и благочестия, остается же в нем дух дерзости и порочности. Его будут проклинать Бог, ангелы и правоверные. Сорок дней его молитва не будет принята. В день Страшного суда лицо его будет черным, язык будет свисать изо рта, слюна стекать на его грудь, от жажды поднимается вопль из груди». В каком случае мусульманина ждет такое наказание. (Если принимает алкоголь).

2. Врачи считают, что самая распространенная заразная инфекционная болезнь в мире – это насморк. А что считается самой распространенной в мире незаразной инфекционной болезнью? (Кариес).

3. Какая болезнь, по мнению греков, раскалывает ум и душу? (Шизофрения, греч. Shizo – раскалываю, phren – душа, ум).

4. По данным Всемирной организации здравоохранения, одной из профессиональных болезней школьных учителей является полиоз. Болезнь эта не смертельна, но рано или поздно поражает каждого человека, за исключением некоторых счастливых, которые сами тому не рады. Школьных учителей, однако, полиоз поражает раньше среднестатистического срока. Назовите основной симптом этой болезни. (Седые волосы, полиоз – это поседение, седеют все, кроме лысых).

5. По мнению американских медиков, эти существа являются главными переносчиками гриппа в США. Именно они ответственны за то, что каждый год осенью вспыхивают эпидемии. Кто они? (Школьники).

6. Изобретатель этого предрекает своему детищу две области применения – доставка почты и средство для похудения. Назовите современное название этого предмета. (Велосипед).

7. П. Брэгг говорит, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (Солнце, воздух и вода).

8. О каком виде спорта говорится в остроумном английском изречении: «Это обмен знаниями при помощи жестов»? (О боксе).

9. Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один единственный вид легкой атлетики. Какой? (Бег).

10. Появлению этой спортивной игры помогло обыкновенное незрелое яблоко. С Востока эта игра пришла в Европу. В позапрошлом веке ее привез английский герцог, поместье которого находилось недалеко от города, откуда и берет начало свое название эта игра. О какой спортивной игре идет речь? (Бадминтон).

11. В русский язык это слово пришло в конце XVIII века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесения специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное значение. (Эстафета).

(После представления конкурса 4 и 5 жюри подводит предварительные итоги и объявляет результаты конкурса залу, в это время освобождается сцена для следующего конкурса).

VI. Конкурс «Мы не скажем, а покажем!»

Команды по желанию готовят номер художественной самодеятельности по тематике вечера. За каждый номер жюри выделяет не более 25 «здоровых клеток». От каждой команды принимается не более 3-х номеров.

Подведение итогов вечера, подсчитывается количество «здоровых клеток». Жюри объявляет результаты и награждает участников и победителей памятными подарками.

Ведущий: Благодарим вас за участие и не забывайте, что, как говорят врачи: «Болезнь легче предупредить, чем лечить». Наше здоровье в наших руках! Спасибо!

ПРОГРАММА АКЦИИ «НЕТ - ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!»

Задачи:

вовлекать детей и подростков в разнообразные формы обучения способам сохранения и защиты своего здоровья;
способствовать проявлению творческого подхода и способностей детей в моделировании решения проблем здоровья.

Программа акции

Корпусной уровень:

Смотр-конкурс корпусных афиш-плакатов: «1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИД»
Формат А3.

Отрядный уровень:

Информминутка: на утреннем разговоре информатор делает краткое сообщение в цифрах и фактах о проблеме ЗОЖ в целом и СПИД в частности

Информдайджест «Стоп, СПИД!»: выпускается редколлегией отряда на протяжении дня и представляется на выставку.

Формат А4.

Салон «Быть здоровым – это классно!»

Приглашаются ребята, педагоги, которые смогли преодолеть в себе вредные привычки (например, прекратили жевать «жвачку», соблюдают режим дня, перешли на раздельное питание и т. д.).

В программе:

знакомство друг с другом;

рассказ о своих вредных привычках и способах избавления от них;

составление памятки для всех «Полезные и здоровые советы».

Творческая мастерская «Клякса»

Цель: выразить чувства и позицию по проблеме отношения к ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом.

Возраст: 14 – 16 лет.

Материалы: листы с контурами кляксы, карточки с заданиями, краски, цветные карандаши.

Ход проведения:

Группа воспитанников формирует три команды по 6 человек. Каждая команда вытягивает одну из карточек: «Здоровый, активный человек», «ВИЧ-инфицированный», «Больной СПИДом» и получает листок с изображением контура кляксы. В течение 5 – 10 минут команда должна изобразить (разукрасить кляксу, что-либо нарисовать и т.д.) чувства того человека, который был определен заданием. Затем команда демонстрирует получившееся изображение, а остальные, глядя на рисунок, пытаются угадать, что было задано на карточке и какие чувства были заложены в рисунке. В конце работы каждая команда, демонстрируя свой рисунок, рассказывает, какой смысл был вложен в данное изображение.

Примечания:

1. Задание проводится после предварительного разговора, сообщения по проблеме ВИЧ/СПИД.

2. Участникам заранее сообщается, какие карточки существуют, однако после никто не должен знать, кому какая карточка достанется.

Личностный уровень

Каждый желающий может принять участие в конкурсе рисунков, плакатов, карикатур, комиксов на тему «Нет – вредным привычкам». Формат А4.

ЧАС ЗДОРОВЬЯ «В СХВАТКЕ С ЖЕСТОКОЙ РЕАЛЬНОСТЬЮ»

Цель: создание условий для формирования у детей полное представление о СПИДе как глобальной проблеме современности.

Оборудование: листы бумаги формата А4, карточки с надписями «Высокий риск», «Низкий риск», «Нет риска».

Количество участников: 25-30 человек.

Место проведения: отрядное место.

Ход проведения

1.Игровая ситуация «Я не знал, что болен»

Условия проведения.

Педагог предлагает собрать воспитанникам на листах автографы у 3-5 человек в отряде. После выполнения этого задания педагог просит учащихся внимательно посмотреть на свои листочки и подняться того, у которого он оказался помеченным.

Далее педагог акцентирует внимание воспитанников, на том, что дети только что были «заражены» опасной, смертельной болезнью, от которой нет лекарств. Педагог просит детей взять фломастеры и со словами: «Прости, я не знал, что болен», поставить крестик на руках тех детей, у которых воспитанник брал автограф. Затем те, у кого на руке крестик проделывают то же самое.

Педагог. Ребята, посмотрите вокруг себя, сколько людей оказалось «зараженными» из-за действий всего лишь одного человека. О том, что человечество научилось делать выводы из истории, писали многие. СПИД принадлежит, как раз, к числу тех феноменов, которые подтверждают эту мысль. «Что за возвышенная болезнь! Нет более прелестного апофеоза, чем умереть, раздавленным весом таких скандальных приключений! Что за удивительный конец для настоящего художника!» – бравировал Коппи, аргентинский рисовальщик и драматург, а в 1987 году он умер от СПИДа. А вот еще одно откровение.

Умирая от СПИД, некий Джим Нерли, 33 лет, адвокат из Нью-Йорка, записал на видеомэгнитофон следующие слова, опубликованные еженедельником «Ньюс.уик» после его смерти: «Я получил СПИД в годы половой распущенности в конце 70-х в Нью-Йорке, когда никто не знал, что из этого получится. Люди вроде меня верили, что пилюля с лекарством вылечит любую венерическую болезнь...»

Говорят, великие прорицатели задолго до нынешнего столетия предсказали человечеству смертельно опасную болезнь, посланную людям в наказание за распущенность и грехопадение. Даже если это так, то наказание чересчур жестокое. Мало того, что болезнь оказалась заразной и переросла в глобальную эпидемию, не признающую границ, она еще растянулась во времени, отбирая жизнь по капле.

Четыре тысячи лет. Если верить американскому описанию, печально известный с библейских времен город Садом был стерт с лица Земли именно СПИДом. Такой вывод был сделан в результате исследований прекрасно сохранившейся мумии молодого человека, пролежавшего около 4 тысяч лет в гробнице, – там, где когда-то находился «город Греха». У мумии был обнаружен... ВИЧ. Как предполагается, именно СПИД стал причиной смерти. Вот вам и чума XX века.

2.Игровая ситуация «Что я знаю»

Условия проведения: участникам игры необходимо разместить свои карточки на доске, на которой проведена черта. Каждый участник фиксирует свою карточку на тот участок линии риска, который, по его мнению, наиболее точно отражает риск. При этом каждый объясняет,

почему он положил свою карточку именно здесь. Напомните, что в случае сомнений можно карточку положить рядом с надписью: «Не знаю».

3. Творческое задание «Жизнь с болезнью»

Условия задания: каждому воспитаннику педагог раздает по 12 листочков, и дети пишут: 4 названия любимых блюд, 4 названия любимых занятий и 4 – имена близких людей.

Педагог. Такая опасная болезнь как СПИД требует от человека больших жертв и просит участников выбрать и отдать по 1 любимому блюду, занятию, близкому человеку. Далее болезнь требует следующих жертв, и участники отдают еще 3 листочка. После этого ведущий сам проходит по кругу и забирает, не глядя, по 1 листочку у каждого участника. Все, что осталось у участников – это возможный вариант того, что болезнь может сделать с жизнью человека.

После этого участники обсуждают психологические последствия болезни.

1. Что чувствовали участники во время игры?
2. Как они сейчас себя чувствуют?
3. С чем (или с кем) было труднее расставаться?

Педагог.

Жизнь – возможность, используйте ее,
 Жизнь – красива, восхищайтесь ею,
 Жизнь – блаженство, вкушайте его,
 Жизнь – мечта, осуществляйте ее,
 Жизнь – вызов, примите его,
 Жизнь – игра, сыграйте в нее,
 Жизнь – богатство, дорожите им,
 Жизнь – здоровье, берегите его,
 Жизнь – здоровье, наслаждайтесь ею,
 Жизнь – тайна, познайте ее,
 Жизнь – шанс, воспользуйтесь им,
 Жизнь – горе, превозмогите его,
 Жизнь – песня, спойте ее,
 Жизнь – борьба, выдержите ее,
 Жизнь – приключение, решитесь на него,
 Жизнь – трагедия, преодолите ее,
 Жизнь – счастье, сотворите его,
 Жизнь – прекрасна, не губите ее,
 Жизнь – это жизнь, боритесь за нее.

Так говорила известная всему миру мать Тереза – защитница всех обиженных и больных. И пусть отныне эти слова станут частью вашей жизни.

Подведение итогов часа здоровья.

Рефлексия.

Мое отношение к проблеме.

Мое отношению к происшедшему сейчас.

МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ ПО ПРОБЛЕМЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ

В 1989 году Всемирная организация здравоохранения объявила 31 мая Всемирным днем отказа от табака. На этот день выбор пал по той причине, что сразу за ним следует Международный день защиты детей. Таким образом, Организация выразила надежду, что молодое поколение откажется от курения.

Несмотря на то, что тема профилактики и отказа от табакокурения не новая, несмотря на то, что даже в процессе активной работы не всегда удается добиться желаемых успехов, сдаваться не стоит. Нам, педагогам, в первую очередь необходимо обращать внимание на данную проблему. Ведь зависимость от табака – это хроническая болезнь. Табак представляет собой одну из самых серьезных проблем общественного здравоохранения. Курение и пассивное курение наносит серьезный вред здоровью человека. В мире курение убивает каждого десятого человека. Ожидается, что к 2030 году табак станет главной причиной смерти примерно 10 млн. человек. В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают около 15,5 тысяч человек. С курением связано 30–40 % всех случаев смерти от ишемической болезни сердца, 30 % – от онкологических заболеваний, причем 97 % заболевших раком легкого – активные курильщики.

По данным республиканского социологического исследования, в настоящее время курит треть взрослого населения страны (32,3 %), в том числе 51,3 % мужчин и 16,3 % женщин. Причем, самый высокий процент курящих (43,1 %) отмечен в возрастной группе от 16 до 29 лет. Среди учащихся 1-4-х классов пробовали курить 1,8 %, в настоящее время курят 0,7 %. В 5-8-х классах пробовали курить 15,2 % школьников, курят сейчас 2,8 %. Среди старшеклассников в 9-11-х классах курят 14,9 %.

Данные социологического исследования красноречиво говорят о том, что необходимо дальнейшее развитие эффективной помощи и действенной профилактики, направленных на борьбу с табакокурением, и, как следствие этой работы, уменьшение связанной с ним заболеваемости.

В Концепции непрерывного образования детей и учащейся молодежи отмечается: «Содержание воспитательной работы по формированию здорового образа жизни направлено на усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям в спортивных кружках и секциях; формирование культуры питания, труда и отдыха; предупреждение вредных зависимостей».

В Национальном детском образовательно-оздоровительном центре «Зубренок» одно из основных направлений деятельности

направлено на развитие личностных качеств детей и подростков, формирование у них ответственного отношения к своему здоровью и здоровью других людей как важнейшей ценности в жизни.

На сегодняшний день профилактика распространения табакокурения должна стать важным вопросом в воспитательной работе каждого педагога. Ведь курение – это настоящая болезнь и огромная проблема для всего современного общества. Особенно если принимать во внимание тот факт, что многие дети вырастают среди курящих родственников и воспринимают курение как такой же естественный процесс, как потребление пищи и воды. Курение у современных детей и подростков ассоциируется с общепринятой нормой поведения. При решении данной проблемы сегодня одни идут по пути «строгого запрета», другие во главу ставят проведение профилактической работы. В действительности все средства хороши, но педагогу важно уметь определить и придерживаться «золотой середины».

Профилактика является достаточно эффективным средством в формировании здоровой личности. Как сделать так, чтобы эффект от проведенного мероприятия был именно профилактическим, т. е. повышающим информированность, формирующим установки на здоровый образ жизни и способствующим принятию единственно верного решения – «не пробовать!»?

Далее можно познакомиться с формами и содержанием организации работы с детьми и подростками по данному направлению.

ИГРА-ПУТЕШЕСТВИЕ «ДОРОГОЮ ЗДОРОВЬЯ»

Возраст детей: 12 – 17 лет.

Цель. Создать условия для формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

воспитывать у детей негативное отношение к курению;
предупреждение формирования у детей вредных привычек.

Условия проведения

Сформировать пять групп участников численностью до 30 человек.

Подготовить маршрутные листы по числу участвующих групп детей. В маршрутных листах указывается очередность посещения станций и их месторасположение.

Расположить станции на примерно одинаковом расстоянии друг от друга.

Игра начинается с места общего сбора, во время которого организатор знакомит участников с правилами проведения игры.

Прохождение участниками игровых станций, выполнение заданий, получение информации.

Задача участников – после прохождения по маршруту и выполнения предлагаемых заданий, разработать и изготовить

(командой) плакат на тему «Мы против курения!». Содержание плаката должно отражать информацию, полученную детьми на игровых станциях. Придумать творческую защиту плакатам.

Содержание игровых станций

Станция «Историческая»

Перед участниками на слайде демонстрируется текст о событиях, связанных с историей возникновения табакокурения, но не в хронологическом порядке.

Команды получают карточки, на которых указаны временные периоды:

600–1000 гг. н. э., 1492 г., 15 марта 1496 г., 1531 г., 1585 г., 1634 г., 1674 г., 1697 г., 1940–1950 гг.

Задача команд: восстановить хронологию событий, т. е. к определенному историческому событию подобрать соответствующую дату.

События, связанные с историей возникновения табакокурения

Уаксактун, Гватемала. Первое графическое изображение курящего человека. Найден глиняный сосуд, на нем изображен индеец Майя, курящий свернутые листья табака, перетянутые ниткой. Курение индейцы Майя называли сик'ар. (600–1000 гг. н. э.)

Корабли великого мореплавателя Христофора Колумба пристали к побережью Америки. Удивлению путешественников не было предела, когда они увидели «пьющих дым» людей. Индейцы, почитавшие табак священным растением, преподнесли пачку сухих листьев Колумбу, обучив его заодно и способу их курить. (1492 г.)

В португальском порту причалил последний корабль второй экспедиции Колумба «Эль Ниньо», неся на своем борту высушенные листья специальной травы для курения. Трава была «родом» из провинции Табаго и была представлена европейцам под именем «табак». (15 марта 1496 г.)

Санто-Доминго. Начинается европейская культивация табака. (1531 г.)

Распространение табакокурения на Руси. (1585 г.)

Россия. Царь Михаил Романов вводит наказание за курение. Первое нарушение – порка, вырывание ноздрей и ссылка в Сибирь, второе – смертная казнь. (1634 г.)

Россия. Курение табака запрещено, наказание – вплоть до смертной казни. Употребление табака продолжает расти, и ограничения сняты двумя годами позже. Курение распространяется от высших сословий к простому населению. (1674 г.)

В России Петром I отменен запрет на курение. (1697 г.)

Появились первые научные исследования о вреде табака. Сенсацией явилось опубликование обобщенных клинических материалов по наблюдениям 40 тыс. практикующих врачей. Сравнение состояния здоровья курильщиков и людей некурящих повергло ученых в шок. Оказалось, что заядлые курильщики во много раз чаще болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями дыхательных путей, раком легких. Вместе с тем и смертность от различных заболеваний у курящих в несколько раз выше, чем у некурящих. Эти результаты

перевернули представление о табаке, и из лучшего друга врачей он в мгновение ока превратился в заклятого врага. (1940–1950 гг.)

Станция «Географическая»

Как в мире борются с проблемой табакокурения?

Участникам предлагаются таблички формата А3 с изображением флагов разных стран, о которых пойдет речь. На обороте каждой таблички крупно написана информация о мерах, предпринимаемых для борьбы с табакокурением.

Участники сообщают информацию для своих сверстников.

Италия. В Италии штраф за курение в общественных местах составляет от 250 до 2000 евро.

Королевство Бутан. В гималайском Королевстве Бутан табак объявлен вне закона. За продажу сигарет введен штраф в 225 долларов. При этом средняя зарплата в стране 16 долларов.

Германия. В Германии в закон о страховании внесена поправка: взнос некурящего на 40 % меньше, поскольку для медицины он обходится дешевле. Известно, что в Германии выделяется время на перекуры, но время тех, кто добровольно отказался от курения, суммируется и плюсуется к отпуску.

Запрещено курить в государственных учреждениях, учебных заведениях, больницах, вокзалах, а Ассоциация домашних врачей Гамбурга предлагает продавать сигареты только в аптеках.

Испания. В Испании запрещается продажа табачных изделий в лечебных учреждениях, учебных заведениях. Курение запрещается в общественном транспорте, в помещениях, где трудятся беременные женщины, в административных зданиях, в цехах по производству пищевых продуктов, в читальных и выставочных залах, в лифтах, в театрах, кинотеатрах, закрытых спортивных помещениях.

Великобритания. Антитабачная служба Великобритании добилась постановления, согласно которому некурящий сотрудник вправе потребовать от своих курящих коллег компенсации в 25 тысяч долларов.

Бельгия. Запрещено курить в помещениях, где есть дети, и в учреждениях здравоохранения, в домах престарелых.

Финляндия. В стране нельзя курить не только на территориях, прилегающих к детским учреждениям, но и у подъездов, на улицах и просто в домах. Кроме того, финских курильщиков лишили права покупать сигареты через Интернет или получать их в подарок от иностранцев.

Греция. Вступил в силу новый закон, запрещающий рекламу сигарет и курение в общественных местах, находящихся в закрытом помещении. Нарушителям нового закона грозит штраф до 500 евро, а компаниям – до 10 тыс. евро. Греческое правительство заявляет, что запрет призван защитить здоровье населения.

Канада. В Канаде курить запрещено во всех госучреждениях страны, курильщикам запрещено появляться с сигаретой на службе, в аэропортах, на вокзалах. Пепельницы исчезли из баров и ресторанов. Табачным компаниям не разрешается быть спонсорами спортивных соревнований.

Нью-Йорк. Больше нельзя курить не только в традиционных общественных местах, но и на свежем воздухе – на пляжах и в парках, в пешеходных зонах, городских парках и пляжах. С 1988 года в Нью-Йорке запрещено курить в такси и общедоступных туалетах, с 2002 г. – в барах и ресторанах. Почти 12 тысяч гектаров парков и пляжей Нью-Йорка контролируют 200 специальных сотрудников. А с курильщиков, пойманных с сигаретой в неположенном месте, взимается штраф в размере до 50 долларов.

Объединенные Арабские Эмираты. Власти приняли федеральный закон о борьбе с курением. Максимально нарушителям грозит штраф до одного миллиона дирхамов (более 270 тысяч долларов) и тюремное заключение на срок не менее 2 лет. Закон ставит под запрет курение в общественном транспорте и закрытых помещениях, в храмах, учебных и медицинских учреждениях, на стадионах. Не разрешается курение в частных автомобилях, перевозящих детей в возрасте до 12 лет, и выращивание табака.

Китай. Китайским педагогам запретили показываться на глаза ученикам с сигаретой в руках, предлагать сигареты коллегам. По статистике, число курильщиков в Китае превышает 300 миллионов человек. Число так называемых пассивных курильщиков уже достигло 540 миллионов, из которых 180 миллионов – дети младше 15 лет. Согласно данным Минздрава, ежегодно от болезней, связанных с табакокурением, в КНР умирает 1 миллион жителей.

Австралия. Австралия в борьбе с табакокурением впереди всей планеты. Там **все сигаретные пачки станут одинаковыми: оливково-зелеными, без рисунков и логотипов, но с картинками последствий курения.** Строгие ограничения на продажу табачных изделий и запрет на курение в общественных местах уже принесли свои плоды. За последние десять лет количество курильщиков среди взрослых австралийцев снизилось с 23 до 15 процентов. Австралийское правительство надеется, что к 2018 году курить будет всего десять процентов австралийцев.

БЕЛАРУСЬ. В нашей стране действует ряд нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность в области контроля над табаком.

Основополагающим документом в этой области является Декрет Президента Республики Беларусь от 17. 12. 2002 года № 28 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий» (в ред. от 30. 04. 2010 г.). В соответствии с п. 38 Положения о государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий, утвержденного данным Декретом, запрещается курение (потребление) табачных изделий, за исключением мест, специально предназначенных для этой цели (подробнее см. Введение).

Станция «Химическая»

Участникам предлагается назвать из каких элементов состоит сигарета. Для этого на плакате с нарисованной сигаретой необходимо указать все составляющие, из которых, по мнению детей, состоит сигарета. После проделанной работы педагог демонстрирует плакат, на котором изображены правильные ответы (см. рис. 1).



Рисунок 1

Станция «Литературная»

Участникам необходимо восстановить фразы известных людей о курении. Для этого подобранные фразы разбиваются на две части и записываются на карточки. Задача участников: соединить по две карточки вместе, чтобы получилась фраза. Вместе с первой частью фразы на карточке указывается фамилия ее автора (см. таблицу 1).

Автор	1-ая часть цитаты	2-ая часть цитаты
Гиппократ	Болезни происходят частью от образа жизни, частью от воздуха,себе злейший враг
Аристотель	То, в чем мы больше всего нуждаемся для тела, оказывает и наибольшее влияние на здоровье:тиран людей.
О. Бальзак	Табак усыпляет горе,легче сегодня, чем завтра
Гете	От курения тупеешь.это главным образом вода и воздух.
Конфуций	Побороть дурные привычкии делает неясным ее выражение
Л. Толстой	Курение ослабляет силу мысли...	...который мы вводим в себя и которым мы живем.
Шекспир	Привычка –...	...Оно не совместимо с творческой работой.
Цицерон	Человек часто самно и неизбежно ослабляет энергию.

Таблица 1

Правильные ответы

Болезни происходят частью от образа жизни, частью от воздуха, который мы вводим в себя и которым мы живем (Гиппократ.).

То, в чем мы больше всего нуждаемся для тела, оказывает и наибольшее влияние на здоровье: это главным образом вода и воздух (*Аристотель*).

Табак усыпляет горе, но и неизбежно ослабляет энергию (*О. Бальзак*).

От курения тупеешь. Оно не совместимо с творческой работой (*Гете*).

Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра (*Конфуций*).

Курение ослабляет силу мысли и делает неясным ее выражение

(*Л. Толстой*).

Привычка – тиран людей (*Шекспир*).

Человек часто сам себе злейший враг (*Цицерон*).

Станция «Юмористическая»

Табакокурительная викторина

В этой викторине победителями станут ребята, ответившие на наименьшее число вопросов, ведь они ничего не знают и «слыхом не слыхивали» ни о табаке, ни о сигаретах.

Как говорят, когда дело плохо? (*Дело табак!*)

Дружба дружбой, а он врозь. Назовите его. (*Табачок. «Дружба дружбой, а табачок врозь».*)

Голосом какого знаменитого актера театра и кино говорит мультяшный кот Матроскин? (*Олега Табакова*.)

Назовите сельскохозяйственную культуру, которая на 90% сгорает, а на 10% выбрасывается. (*Табак*.)

Как называется декоративное садовое растение с крупными душистыми цветами? (*Душистый табак*.)

Как называется тушка цыпленка, разрезанная вдоль и поджаренная со специями? (*Цыпленок-табака*.)

Как называется сказка В. Ф. Одоевского: «Городок в табакерке» или «Деревушка в портсигаре»? (*«Городок в табакерке».*)

Какой император (в честь его назван один из сортов сигарет) усиленно внедрял в России кофе и табак? (*Петр I*.)

Когда на Руси впервые появился картофель, некоторые его называли «чертовым яблоком». А что эти же люди называли «чертовым ладаном»? (*Табак*.)

Если бы Екатерина II Великая не была императрицей и жила в эпоху царствования Федора III Алексеевича, то ей, скорее всего, отрубили бы нос. А за что? (*За нюхание табака. Екатерина, как известно, любила этим баловаться. А Федор III таким любителям носы отрубал.*)

В XVIII веке в петербургском свете было модно дамам нюхать табак. При этом любая уважающая себя дама всегда брала понюшку левой рукой, а никогда – правой. Почему? (*Правую руку давали для поцелуя, и она не должна была пахнуть табаком.*)

Какая страна вся до темноты задымлена курильщиками? (*Государство Чад, что в Центральной Африке.*)

На какие российские острова мечтают попасть все курильщики? (*На Курильские острова.*)

Так называется не только морской родственник окуня, но и остаток выкуренной сигареты. (*Бычок.*)

Полное название какого пиджака переводится дословно с английского как «куртка, в которой курят»? (*Смокинг.*)

Какое растение семейства пасленовых изображено на гербе Бразилии? (*Табак.*)

Как называется очень тонкая бумага для детского творчества? (*Папиросная бумага.*)

Как иначе называют светло-серый цвет, который очень любят курильщики? (*Пепельный. Пепельные волосы – цвета пепла.*)

По-французски «носить лист» – портфель, «носить деньги» – портмоне, «носить кресло» – портшез. А как будет по-французски «носить сигары»? (*Портсигар.*)

Что курил знаменитый детектив Шерлок Холмс: трубку или сигары? (*Трубку.*)

Знак перемирия у воинствующих индейцев – это... что? (*Трубка мира. Раскурить Трубку мира – заключить перемирие.*)

Как поклонники часто называют один из московских театров: Портсигар, Табакерка или Кисет? (*Табакерка. Театр-студия под руководством О. Табакова.*)

Какое растение является родственником табака: капуста, лук или картофель? (*Картофель, он тоже семейство пасленовых.*)

Как называется отрасль сельского хозяйства, снабжающая мир курительным зельем? (*Табакводство.*)

Как иначе называют витамин РР? (*Никотиновая кислота. Участвует во многих окислительных реакциях в живых клетках.*)

Какой смайлик у пользователей Интернета означает «курящий»? («:-Q». *Двоеточие – глаза рожницы, дефис – нос, а хвостик буквы Q – сигарета в углу рта.*)

Почему ночной грабитель обходит стороной дом курильщика? (*Потому что хозяин дома всю ночь кашляет и не спит.*)

Почему собака не кусает курильщика? (*Он слаб и поэтому ходит с палкой, а собаки не кусают человека с палкой.*)

Почему курильщик никогда не состарится? (*Потому что он умрет молодым.*)

Согласно неписанному правилу Голливуда, только эти люди могут позволить себе курить в кадре. Какие? (*Отрицательные персонажи.*)

Представьте себе щит социальной рекламы. В левом его углу изображен спортсмен с мячом у баскетбольной корзины, а в правом – мужчина с сигарой в одной руке и бокалом виски в другой. Какое одно слово нужно написать между этими двумя изображениями? («*Бросай!*».)

Всем известно, что курение вредит здоровью, что было неоднократно доказано медиками. А вот в 1989 году появилось исследование, авторы которого доказывали, что курильщики очень выгодны государству, а точнее – его Пенсионному фонду. Приведите их основной аргумент. (*Курильщики живут достаточно долго для того, чтобы полностью сделать взнос в Пенсионный фонд, но недостаточно, чтобы в старости пользоваться этими деньгами.*)

Отказаться от этого Фиделя Кастро убедил знаменитый океанолог Жак Ив Кусто, чтобы подать убедительный пример всему человечеству.

Столь мужественный поступок команданта был отмечен международной медалью, сам же Кастро назвал свой поступок отступничеством и едва ли не величайшей своей жертвой Революции. Что же в середине 80-х годов сделал Фидель Кастро? *(Бросил курить сигары, несмотря на то, что одна из важнейших статей экспорта Кубы – именно кубинские сигары.)*

Станция «Мы против курения!»

Участникам необходимо разработать и изготовить плакат, который должен отражать информацию, полученную детьми на игровых станциях. После этого на общем сборе происходит презентация и творческая защита плакатов, оформляется выставка.

КАМПАНИЯ «КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!»

Возраст участников: 12–17 лет.

Количество участников: не ограничено.

Цель. Создание условий для повышения социальной компетентности и активности детей в выборе здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- систематизировать знания детей о вреде курения;
- способствовать формированию личной позиции ребенка по отношению к курению;
- совершенствовать навыки коммуникативного общения между детьми в групповой деятельности.

Программа рассчитана на два дня. Уровни организации и проведения кампании подразумевают индивидуальные и групповые формы работы с детьми.

Программа кампании «Курить – здоровью вредить!»:

- тест – игра «Верно-неверно»;
- творческий конкурс «Курить вредно!»;
- конкурс «Ролевая игра»;
- исследование «Почему курят подростки?»;
- занятие-демонстрация опыта «Физиологические последствия курения»;
- беседа-спор «За и против курения»;
- поисковый штурм «Вместо сигареты лучше...»;
- альтернативное голосование «Сигарета или здоровье?».

В течение кампании работает экспертная группа. В состав группы входят педагоги, представители органов детского самоуправления. Экспертная группа подводит итоги мероприятий, предлагает рекомендации по проблеме табакокурения, выпускает информационный бюллетень кампании «Курить – здоровью вредить!».

ТЕСТ-ИГРА «ВЕРНО-НЕВЕРНО»

Количество участников: до 30 человек.

Условия проведения: участники должны ответить на предлагаемые вопросы. Ответы потом сравниваются с вопросами. На основании ответов педагог может составить представление об уровне образованности детей по данному вопросу.

Вопросы

Верно или неверно следующее утверждение?

Одна из главных причин, почему подросток курит – «быть как все». *(Верно.)*

Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения. *(Верно.)*

Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает. *(Неверно. Никотин вызывает сильное привыкание. Он влияет на деятельность мозга, вызывает смену настроения.)*

В легких человека, выкуривающего каждый день по пачке сигарет, оседает за год один литр табачной смолы. *(Верно.)*

Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением. *(Неверно. Курение влияет на химизм обменных процессов в организме. Физические упражнения не нейтрализуют вред, наносимый курением.)*

Одной пачки сигарет вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление и нарушилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких. *(Неверно. В считанные секунды после первой затяжки в легкие проникают канцерогенные вещества.)*

Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать курить. *(Неверно. Большинство курящих хотят бросить курить, но не могут.)*

Курение – одна из основных причин заболевания сердца. *(Верно.)*

Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время. *(Неверно. Никотин вызывает самое сильное привыкание.)*

Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение начнет превращаться в привычку. *(Неверно. Никотин вызывает самое сильное привыкание.)*

ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС «КУРИТЬ ВРЕДНО!»

Количество участников: не ограничено.

Условия проведения: конкурс предполагает поэтапное выполнение всех полученных заданий. По результатам подведения итогов выявляется победитель конкурса. Участие в конкурсе может быть индивидуальным, групповым, коллективным.

Конкурсные задания:

Мини-сочинение «Курение и его влияние на здоровье».

Рисунок-плакат «Курение – опасное увлечение».

Антиникотиновый лозунг.

Антиреклама сигаретам.

Логотип (эмблема) некурящего человека.

Итоги конкурса подводятся в следующих номинациях:

- Лучшее сочинение.
- Острая антиреклама.
- Яркий рисунок-плакат.
- Содержательный лозунг.
- Стильный логотип.

КОНКУРС «РОЛЕВАЯ ИГРА»

(Нахождение выхода из проблемных ситуаций)

Количество участников: до 30 человек.

Условия проведения: для проведения игры из числа участников подбирается «театральная труппа», чтобы разыграть сюжеты (ситуации) по ролям и придумать финалы для эпизодов, в которых пригодится умение принимать правильные решения.

После того как сюжеты будут разыграны и придуманы их финалы, участникам предлагается ответить на вопросы:

Какие существуют возможные варианты решений?

Каковы отрицательные и положительные последствия каждого из вариантов?

Можете ли вы отказаться от этих вариантов?

Если нет, принимали ли вы подобные решения в прошлом?

Если да, то были ли эти решения правильными. Можете ли вы снова принять такие же решения сейчас?

К кому вы можете обратиться за советом по поводу этих решений?

Каково мое окончательное решение?

Сюжет 1

Таня, Наташа, Елена после колледжа зашли в кофе. Сели за столик. Наташа достала пачку сигарет и предложила подругам закурить. Лена не курит. Таня курила раньше, но сейчас взяла предложенную сигарету...

Сюжет 2

В компании, собирающейся у вашего подъезда, некоторые ребята курят. Однажды вам парень из компании предлагает покурить (он вам очень нравится)...

Сюжет 3

Ребята всем классом пошли в поход с ночевкой. Дошли до места, разбили лагерь, девочки стали готовить обед. К Андрею подошли приятели Сережа, Женя, Витя. «Пошли с нами», – сказал Витя и показал что-то, спрятанное под курткой. Андрей не сразу, но разглядел пачку с сигаретами...

Сюжет 4

Миша пришел на день рождения к однокласснику. Там уже собрались сверстники. Саша достал из кармана сигареты и предложил побаловаться. Петя охотно согласился (подумаешь, один раз!), а Миша решительно отказался...

Сюжет 5

Девушки собрались у Тани послушать новые диски. Да и потанцевать под хорошую музыку разве плохо? После танца разгоряченные и взбудораженные девчата решили отдохнуть. И тут

Катя предложила оттянуться. Родителей не было дома, а на полочке в стенке лежала открытая пачка папиных сигарет: почему бы не попробовать? Достав одну, она протянула зажженную сигарету Маше...

ИССЛЕДОВАНИЕ «ПОЧЕМУ КУРЯТ ПОДРОСТКИ?»

Количество участников: не ограничено.

Исследование предполагает опрос ребят, относящихся к двум группам:

1 группа – ребята, которые на данный момент оказались во власти пагубной привычки курения.

2 группа – ребята, которые не курят.

По итогам исследования на информационном стенде размещаются варианты детских ответов. Далее с ребятами проводится обсуждение полученной информации.

Вопросы для обсуждения:

Считаете ли вы названные причины курения объективными?

Можно ли назвать причины курения объективными?

Как вы считаете, почему курят ваши сверстники?

Что ожидает в будущем ваших курящих товарищей?

Какие можно дать советы вашим курящим сверстникам?

Что каждый из вас может сделать для того, чтобы ваш друг расстался с вредной привычкой?

Стоит ли попробовать закурить хотя бы один раз? Почему?

Какой вывод можно сделать из сегодняшнего разговора?

ЗАНЯТИЕ-ДЕМОНСТРАЦИЯ ОПЫТА

«ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ»

Оборудование: прозрачная пластиковая бутылка из-под моющего средства с колпачком; трубка (5–7,5 см); шарик из ваты, пластилин; сигарета, спички.

Количество участников: до 30 человек.

Описание опыта

В крышке бутылки необходимо проделать отверстие, равное диаметру трубки.

Трубка вставляется в отверстие и замазывается пластилином.

В отверстие с одного конца трубки вставляется ватный шарик, с другого – сигарета.

Бутылка закрывается подготовленной крышкой с трубкой.

Бутылка сжимается так, чтобы из нее вышел воздух.

Зажигается сигарета и в это время необходимо начать медленно и равномерно ослаблять давление на бутылку.

Детям предлагается сделать выводы из наблюдений и ответить на вопросы:

Какие выводы из наблюдений вы сделаете?

Как выглядит ватный шарик после эксперимента?

Как выглядит бутылка?

Как вы думаете, какой эффект оказывает курение на внутреннюю поверхность ваших легких?

Также можно ватным шариком потереть стебли нескольких растений и посмотреть, что со временем произошло с растениями. Предложить детям дать комментарий.

БЕСЕДА-СПОР «ЗА И ПРОТИВ КУРЕНИЯ»

Количество участников: до 30 человек.

Условия проведения: участникам предлагается объединиться в 2 группы. Каждой группе ведущий беседы задает вопросы по отношению к курению. Одна группа должна отстаивать позицию «за», другая – «против».

Вопросы для обсуждения:

Какие есть причины, приводимые в пользу курения? Согласны ли вы с ними?

Курение успокаивает.

Заполняет время.

Помогает сбросить вес.

Все мои друзья курят.

Это привычка.

Помогает выглядеть старше.

Помогает чувствовать себя взрослым.

Помогает чувствовать себя независимым.

В этом есть особый шик.

Какие доводы вы можете привести против курения?

С курением связаны дурной запах изо рта, обильное выделение мокроты, пятна на пальцах, пожелтение зубов. Неприятный запах от волос и прожженные дыры в одежде.

Спустя несколько секунд после первой затяжки в легкие попадают канцерогенные вещества, а через несколько минут после первой сигареты учащается сердцебиение, возрастает кровяное давление, возникает раздражение гортани и глаз, в кровь всасывается угарный газ.

Несколько лет курения могут стать причиной раздражения слизистой оболочки губ, языка, неба, горла, влияя при этом на вкусовые ощущения. Курение способствует возникновению сухого кашля, инфекций ротовой полости, ухудшению обоняния, преждевременному появлению морщин, нарушению нормального ритма дыхания, снижению общей выносливости организма, приводят к увеличению восприимчивости к заболеваниям, включая простудные и вирусные инфекции.

Кто-то обязательно скажет, мол, мой дядя выкуривает по две пачки в день вот уже сорок лет. Поверьте, он искушает судьбу, ибо курение является главной причиной многих серьезных заболеваний во всем мире.

А теперь какой же мы сделаем вывод?

Какие причины более весомые: в пользу курения или против него? По окончании беседы-спора вывод о вреде курения делают дети.

ПОИСКОВЫЙ ШТУРМ «ВМЕСТО СИГАРЕТЫ ЛУЧШЕ...»

Количество участников: до 30 человек.

Условия проведения: задача каждого участника предложить альтернативу курения: чем можно заняться, чтобы отвлечься от желания закурить сигарету. Для этого необходимо вписать в каждую клеточку предлагаемый вариант занятия, являющегося альтернативой курения. Из числа участников необходимо сформировать экспертную группу.

После окончания занятия с участниками проводится обсуждение и оформляется дайджест-лист (см. таблицу 2). Экспертная группа оформляет итоговый буклет с выводами и рекомендациями.

Ф.И.О.	Вместо сигареты лучше...	Занятие-альтернатива...

Таблица 2

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КАМПАНИИ «НЕ КУРИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!»

Подведение итогов кампании «Не курить – здоровым быть!» проводится со всеми ее участниками. Предварительно оформляются информационные стенды, на которых отражаются итоги проведенных дел и мероприятий в рамках кампании, результаты опросов, тестов, лучшие творческие работы конкурса «Курить вредно!» по номинациям: «Лучшее сочинение», «Острая антиреклама»; «Яркий рисунок-плакат»; «Содержательный лозунг»; «Стильный логотип».

Экспертная группа определяет самых активных участников кампании, производит награждение победителей.

Среди участников проводится альтернативное голосование.

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ГОЛОСОВАНИЕ «СИГАРЕТА ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?»

Условия проведения: голосование проводится в завершение кампании «Курить – здоровью вредить!». Из числа участников формируется группа экспертов.

Количество участников: все участники кампании «Курить – здоровью вредить!».

Оборудование: жетоны пяти цветов (красного, желтого, зеленого, синего, белого), урны для голосования (5 штук).

Ход проведения

Каждому из детей предоставляется возможность определить свою точку зрения о вреде курения, о необходимости ведения здорового образа жизни и заявить о ней.

Для этого участникам предлагается взять жетон и бросить его в урну. В соответствии с выбранным цветом жетона дети выражают свое мнение и точку зрения.

Красный – я не курю, и не буду курить.

Желтый – я не курю и смогу убедить других во вреде курения.

Зеленый – я не считаю курение опасным для здоровья.

Синий – я курю, но постараюсь отказаться от вредной привычки.

Белый – написать на жетоне свой вариант ответа.

Группа экспертов подсчитывает итоги голосования. Можно определить варианты голосования для разных категорий участников (разные урны). Результаты голосования объявляются на общем сборе, размещаются на информационном стенде.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЧАС «ЗДОРОВЬЕ ПРЕЖДЕ ВСЕГО»

Цель. Создать условия для формирования у подростков негативного отношения к табакокурению.

Задачи:

пропагандировать формирование ценностного отношения к собственному здоровью;

систематизировать, обобщить теоретические сведения о вреде табакокурения;

воспитывать чувство опасения к употреблению табака;

создать атмосферу творческого применения знаний и умений, интеллектуальной убежденности в своих знаниях и навыках.

Оборудование: бейджи с указанием должностей, мультимедийный проектор, газеты, журналы, энциклопедии, в том числе и электронные.

Форма проведения: деловая игра.

Предварительная работа

Сбор детей. Определение целей, задач игры, распределение игровых ролей и игровых задач.

Самостоятельная работа детей по подбору материала. Подборка и запись на диск веб-страниц сайтов Интернета, подборка печатных изданий.

Участники:

главный редактор;

информационные отделы (4–5 человек);

редакционная коллегия (3 человека);

наборщики-верстальщики (3 человека).

Эксперты (2 человека) выполняют предварительную работу по подготовке информационного часа, в ходе проведения присоединяются к информационным отделам.

Примечание. Все дети должны являться активными участниками деловой игры и иметь свои игровые роли.

Общие сведения

Деловая игра проходит в форме заседания информационных отделов журнала «Здоровье прежде всего» по вопросу подготовки специального выпуска на тему профилактики табакокурения.

Каждый из информационных отделов получает задание по подготовке определенной рубрики в журнале.

В итоге редакционная коллегия совместно с наборщиками-верстальщиками должна подготовить выпуск журнала «Здоровье прежде всего», посвященный проблеме табакокурения.

Игровые задачи участников

Главный редактор. Определяет содержание издания. Распределяет поручения между информационными отделами. Следит за общим ходом подготовки информации для наполнения рубрик.

Регламентирует и оперативно решает организационные вопросы, возникающие в ходе работы.

Информационные отделы. Собирают информацию, порученную их отделу. Работают над содержанием рубрики, которую им необходимо подготовить.

Члены редакционной коллегии. Собирают и обрабатывают информацию, полученную из информационных отделов. Несут ответственность за выпуск журнала.

Наборщик-верстальщик. Осуществляет непосредственную правку рубрик журнала.

Структура информационного часа

I. Организационный этап

Часть 1. Вербализация игровых задач.

Часть 2. Вступительное слово главного редактора.

Часть 3. Работа информационных отделов, подбор информации в средствах массовой информации, Интернете.

Презентация подготовленных рубрик, при необходимости демонстрация посредством слайд-презентации фото, рисунков и т. д.

Часть 5. Выпуск журнала «Здоровье прежде всего». Итоговое слово главного редактора. Рефлексия.

Ход проведения

Главный редактор. Добрый день, сотрудники журнала «Здоровье прежде всего»! Сегодня нашему изданию необходимо подготовить специальный выпуск, в котором надо освятить самые актуальные вопросы, волнующие современную молодежь. Над какой же темой нам с вами предстоит работать? Об этом объявят наши эксперты, которые накануне провели опрос подростков, для того чтобы выяснить, какие вопросы на данный момент их волнуют больше всего.

Итак, слово экспертам.

Эксперты. В результате проведенного опроса было установлено, что на данном этапе проблема табакокурения среди подростков является наиболее актуальной. На наш взгляд, это вполне оправдано. Так как освящение последствий курения и приведение статистических данных будут способствовать тому, что каждый из присутствующих сможет задуматься и сделать правильный выбор – в пользу здорового образа жизни.

Главный редактор. Итак, в нашем журнале мы должны оформить следующие рубрики: «Медицинская страница», «Экономическая страница», «Пассивное курение и его последствия», «Страница советов, или Как бросить курить», «Антирекламная страница».

Для этого каждый информационный отдел получает тему определенной рубрики, изучает газеты, журналы, другие источники информации, подбирает необходимую информацию, обрабатывает, выделяет главное (до 15 минут).

После этого информационные отделы презентуют свои рубрики, проводится обсуждение материала.

Члены редакционной коллегии и наборщики-верстальщики оформляют подобранную информацию для рубрик в журнале, создают журнал.

Главный редактор. Итак, наша работа над выпуском подошла к концу. Надеемся, изданный журнал будет полезен и востребован нашими читателями. Спасибо всем за работу.

Рефлексия

Эссе «Почему, я не начну курить?»

«Возможные последствия курения табака».

«Я понял (а), что...».

Примерное содержание рубрик

Медицинская страница

По общепринятому мнению за сигарету человек берется, чтобы «разогнать» неприятные эмоции либо ради удовольствия, либо для повышения собственной самооценки. А девушки придумали себе еще две дополнительные причины: они считают, что курение помогает сбросить вес и создает романтический соблазнительный образ.

По данным Всемирной организации здравоохранения в настоящее время в мире от заболеваний, связанных с курением табака, каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно по этой причине умирают около 5 миллионов человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут.

Специалистами подсчитано, что 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм постепенно и часть никотина нейтрализует другой яд – формальдегид, содержащийся в табаке.

Сигаретный дым содержит более 400 различных ядовитых веществ. Наиболее активными компонентами являются: никотин, окись углерода и смолы. Какие органы страдают от курения в первую очередь?

Легкие. Рак легкого – опухоль, возникающая в поверхностных тканях легких, – примерно в 90 % случаев обусловлена длительным курением.

Мозг. Курение резко повышает риск инсульта. Инсульт – это расстройство функций головного мозга, вызванного нарушением его кровоснабжения.

Сердечно-сосудистая система. Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови

окисью углерода, находящегося в табачном дыме. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.

Курение таким образом **повышает кровяное давление**.

Желудок. Одним из эффектов длительного курения является стимуляция секреции соляной кислоты в желудке, которая разъедает защитный слой в его полости и способствует возникновению желудочной язвы. Язвенная болезнь может привести к раку желудка.

Глаза. Глаза длительно курящего человека имеют склонность к покраснению и слезоточивости, края век распухают, теряется острота зрения.

Кожа, зубы, дыхание. Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У курильщика есть все шансы приобрести желто-серые зубы, дурной запах изо рта, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка. Кожа рук из-за никотина приобретет желто-серый цвет, а кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.

Половая система. Никотин разрушает нервную систему, в том числе те ее отделы, которые отвечают за половое поведение человека и его способность к воспроизведению потомства. С возрастом способность к деторождению у курильщиков прогрессивно понижается. Согласно врачебной статистике, более 10% случаев полового бессилия у мужчин связаны с неумеренным употреблением табака.

Количество зачатых и выношенных детей у заядлых курильщиц составляет всего 72% относительно некурящих. Табак вызывает прерывание беременности, преждевременные роды, мертворождение. Уровень смертности детей во время родов у курящих матерей в среднем на треть выше, чем у некурящих.

У курящих женщин новорожденные дети имеют меньший вес, нежели у некурящих матерей. Никотин легко проникает через плацентарные барьеры и воздействует на мозг ребенка, что самым негативным образом влияет на его дальнейший интеллектуальный потенциал, нарушается развитие речи и слуховой зоны мозга, снижается способность регулировать эмоции, фокусировать и удерживать внимание. Отставая в физическом и умственном развитии (чтении, письме, речи), ребенок хуже справляется со школьной программой. Когда дома курят один или оба родителя, у ребенка чаще возникают простудные заболевания, бронхиты, пневмонии, гастриты, колиты, язвы желудка. Дети курящих родителей более склонны к аллергии

Экономическая страничка

Курение отрицательно влияет не только на здоровье. Ведь на то, чтобы покупать сигареты, приходится затрачивать немалые средства. Откуда они могут быть у подростка? Варианты ответов могут быть самыми разными: деньги даны родителями на карманные расходы, на обед в школе и т. д. Одним словом, на сигареты уходят те средства, которые могли бы быть потрачены на питание, фрукты и др. Причем в ситуации отсутствия средств на сигареты подростки могут пойти на нарушение закона, например, кражу. Что, конечно же, ни к чему хорошему привести однозначно не может.

Немного математики. Какую часть своего годового бюджета тратит человек курящий на приобретение сигарет? Человек, который выкуривает в день одну пачку сигарет, тратит на нее 7-10 тысяч рублей, в год от 2,5 млн. до 3,5 млн. рублей. Это значит, что за 10 лет можно выкурить небольшую квартиру. Суммы, которые курильщик прокуривает за 2 года, хватило бы на компьютер.

На что еще можно потратить «выкуренные» деньги? Самое время задуматься.

Пассивное курение и его последствия

Вдыхание воздуха с табачным дымом называется пассивным курением. Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Особенно достается маленьким детям в семьях курильщиков. Расстройства сна и аппетита, нарушение работы желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и отставание в физическом развитии – вот далеко не полный перечень последствий окуривания родителями своих детей.

Исследования показали, что опасность пассивного курения весьма реальна. Дым, струящийся от зажженной сигареты, – это неотфильтрованный дым. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Для людей, находящихся в сильно накуренном помещении, степень пассивного курения может достигнуть эквивалента в 14 сигарет в день, что приближает их к обычному курильщику.

На сегодняшний день существуют убедительные факты, свидетельствующие об увеличении числа случаев рака легких среди некурящих, которые живут вместе с курящими.

Вдыхаемый пассивно табачный дым является для легких сильным раздражителем. Исследования показали, что дети, выросшие в домах курящих, демонстрируют признаки расстройств, которые тесно связаны с заболеваниями сердца во взрослом возрасте. У людей, страдающих астмой, и особенно у детей, пассивное курение может спровоцировать приступы этой болезни.

Таким образом, важно понимать, что даже пребывание некурящего в комнате с компанией курильщиков подвергает его тем же рискам, как и других.

Страничка советов, или Как бросить курить

К счастью, больше половины людей, прекративших курение, смогли это сделать самостоятельно. Вот некоторые рекомендации желающим бросить курить.

Постарайтесь воздержаться от импульсивных решений и поступков при отказе от курения.

Постарайтесь объективно оценить, сколько вреда вашему организму приносит курение. Прочтите научно-популярную литературу на данную тему.

Сформулируйте личные причины, побуждающие вас отказаться от курения, запишите их, старайтесь регулярно дополнять этот список.

Подсчитайте финансовые затраты на сигареты на месяц, на год, на 10 лет.

Мысленно представьте свою новую жизнь без табака. Осознайте, какие трудности и соблазны предстоит вам преодолеть.

Детально продумайте, как будете вести себя в той обстановке и ситуациях, где вы раньше курили.

Проанализируйте ваши ошибки, если вы раньше пытались бросать курить.

Выберите день для полного отказа от курения.

Сообщите о своем решении родственникам, знакомым, друзьям.

Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной. Совершайте энергичные прогулки на свежем воздухе.

Максимально быстро покидайте места, где курят другие люди.

Бросайте курить одномоментно. Постепенное прекращение курения редко бывает успешным.

Если вы совершили несколько неудачных попыток бросить курить, надо обратиться за специализированной помощью.

Наиболее эффективным способом профилактики табачной зависимости являются занятия спортом. Это научно доказанный способ уменьшить склонность к курению, особенно в самом начале до зависимости. Кроме того, физические нагрузки также стимулируют выработку мозгом «здоровых гормонов удовольствия» и гораздо лучше решают все те проблемы, с которыми «боролась» сигарета: и снимут стресс, и снизят вес, и повысят самооценку, и доставят удовольствие.

Антирекламная страничка

За счет чего или за счет кого увеличивают размеры своего рынка производители табака? Каким образом?

Реклама табака и другие маркетинговые ходы направлены не на попытку поделить рынок с конкурентами, а на увеличение размеров рынка за счет женщин и детей (так как количество курящих мужчин уже близко к максимуму). Реклама табачных изделий отличается краткостью, ясностью, точностью и непосредственностью. Гламурность, привлекательная внешность актеров, красивые пейзажи – все это способствует формированию устойчивых образов и надолго запоминающихся впечатлений и, соответственно, все это ловко расставленный «капкан» и способ увеличить число курильщиц. Мало кто задумывается о том, что результатом курения будут желтые зубы, неприятный запах изо рта, ломкие прокуренные волосы, бесконечная череда болезней, среди которых хронический бронхит – самый легкий диагноз. А главное, при этом расходуются сотни тысяч рублей, которые с успехом можно было потратить на отдых или образование. Следует отметить, что в Республике Беларусь реклама табачных изделий запрещена.

Группе участников предстоит придумать антирекламу табачных изделий и поместить ее на страницах спецвыпуска журнала.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ВСЕМИРНОГО ДНЯ БЕЗ ТАБАКА

Цель. Создание условий для развития у подростков осознанного неприятия вредных привычек.

Задачи:

развить навыки аргументированной защиты преимуществ здорового образа жизни;

продемонстрировать преимущества здорового образа жизни.

Количество участников: не ограничено.

Возраст участников: 12-17 лет.

Порядок участия в акции

Акция проводится на протяжении дня. Основным содержанием акции является участие детей и подростков в мероприятиях, способствующих сознательному и бережному отношению к своему здоровью, направленных на его сохранение и укрепление.

Программа Всемирного дня без табака

Информационное сообщение «Курить – здоровью вредить»

Выступление агитбригады «Нет табачному дыму!»

Конкурс «Фотоохота»

Викторина «Правда ли?»

Акция «Сигарета на конфету»

Костер-акция «Без сигаретного дыма»

Содержание

Информационное сообщение «Курить – здоровью вредить»

31 мая Всемирная организация здравоохранения призывает людей всей Земли не курить и с этого дня отказаться от курения навсегда.

Табакокурение является основной предупреждаемой причиной смерти человека. Во всем мире причиной преждевременной смерти более 6 миллионов людей ежегодно является употребление табака. В Европе табак вызывает более 1,6 миллионов смертей в год. Ежегодный показатель смертности от глобальной эпидемии табакокурения к 2030 году может возрасти до 8 миллионов. Табакокурение, от которого погибли 100 миллионов человек в XX столетии, может убить миллиард людей в XXI столетии.

Потребление табака является второй по значимости причиной смерти в мире и четвертым по значимости фактором риска развития болезней, включая сердечно-сосудистые заболевания и инсульт, рак и хронические респираторные заболевания. В настоящее время табак приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире.

Распространенность табакокурения в Беларуси отражает мировую тенденцию. В республике курит 30,6% населения.

По мнению британских исследователей, за сигарету человек берется либо чтобы «разогнать» неприятные эмоции, либо ради удовольствия, либо для повышения собственной самооценки. А девушки придумали себе еще две дополнительные причины: они считают, что курение помогает сбросить вес и создает романтический соблазнительный образ.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире от заболеваний, связанных с курением табака каждые 6

секунд умирает один человек, а ежегодно по этой причине умирают около 5 миллионов человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут.

Специалистами подсчитано, что 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм постепенно и часть никотина нейтрализует другой яд – формальдегид, содержащийся в табаке. «Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным» - предупреждал когда-то немецкий мыслитель Лессинг. Курение – час за часом, день за днем, месяц за месяцем, год за годом постепенно разрушает здоровье беззаботных курильщиков.

А знаете ли вы, что...

каждая выкуренная сигарета может сократить жизнь на 8 минут;
курение сокращает жизнь человека на 5-7 лет;

у курящих кровяное давление значительно выше, чем у некурящих;

у новорожденных детей, чьи родители курят, вероятность заболеть воспалением легких и бронхитом на первом году жизни вдвое больше, чем у детей, чьи родители не курят;

частота пульса у курильщиков на 10-12 ударов в минуту больше, чем у тех, кто не курит;

если бы все бросили курить, смертность от сердечных болезней могла бы снизиться на треть, значит, 30-35 человек из 100 остались бы живы;

уже через 30 минут пребывания в накуренном помещении у человека, который не курит, возрастает кровяное давление и учащается пульс;

никотиновая зависимость, по сведениям ученых, сегодня в мире наблюдается у 1,1 млрд. человек.

К газовым компонентам табачного дыма относятся как твердые частицы (табачный деготь, никотин, смолы), так и более 30 летучих газообразных веществ. Среди них свинец, полоний, стронций и др. Эти вещества обладают канцерогенными свойствами – способностью вызывать рак. Установлено, что при выкуривании 20 г табака образуется более 1 г табачного дегтя.

Исследования, проведенные шведскими учеными-медиками, доказали, что влияние табачного дыма более вредно, чем влияние никотина. Сгорая, табак выделяет свыше 4 тысяч соединений, из которых не менее 60 провоцируют онкологические заболевания. По статистике курильщики в 25 раз чаще подвержены раку легких, инфарктам и другим заболеваниям.

Отрицательные стороны курения:

учащается пульс;

повышается кровяное давление;

возникает раздражение слизистых оболочек дыхательных путей;

может возникнуть раздражение глаз;

загрязняется воздух;

в кровь и легкие попадают ядовитые вещества;

могут нарушаться вкусовые ощущения, ощущения запаха,

снижение зрения;

подавляется иммунитет организма;
на зубах возникает желтый налет;
на лице раньше появляются морщины;
возникает кашель;
повышается выделение слюны.

Отдаленными последствиями могут быть: рак легких, дыхательных путей, поджелудочной железы, болезни сердца, язва желудка, хронические заболевания легких.

СЦЕНАРИЙ ВЫСТУПЛЕНИЯ АГИТБРИГАДЫ «НЕТ ТАБАЧНОМУ ДЫМУ!»

Действующие лица: Командир агитбригады, 4 ученика, 2 ученицы.

Все:

Вместе дружно мы шагаем
И стране мы обещаем:
Сигареты не курить
И здоровье не губить!

Командир:

Мы не курим и не пьем,
Мы здоровье бережем.

Командир: Ты уже вырос?

Все: Ага!

Командир: Если не куришь...

Все: Не начинай!

Командир: Если начал...

Все:

Бросай!

Бросай курить, бросай!

Здоровый образ жизни начинай!

Учащийся 1: «От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой» (*И.В. Гете*)

Учащийся 2: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг». (*Английская пословица*)

Учащийся 3: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации». (*О. Бальзак*)

Учащийся 4: Курить – здоровью вредить.

Учащийся 1: Никотин – это яд.

Учащиеся исполняют антеникотиновые частушки

От нотаций проку мало –
Песен очередь настала,
Может, смехом мы сквозь слезы,
Отведем беды угрозу.

Не бывать тому атлетом,
Кто сдружился с сигаретой.
Его бицепсы всегда
Будут хлюпать, как вода.

Тир Серега посещает

И мишени покоряет,
А тебе, дружок, опять
Сигареты лишь стрелять.

Кольца дыма ты пускаешь –
Ох, как сильно прогадаешь!
Олимпийских пять колец
Не видать тебе, юнец!

Я про вред куренья знаю,
Да «ботаном» обзывают.
Вот приходится курить,
«Пацаном своим», чтоб слыть.

Курит дома папа Дима –
Дочь глотает клубы дыма.
А потом ворчит папаша:
Что ж глупей всех дочка наша!

Заменяли перекуры
Мы полезной физкультурой,
Потому сейчас для вас
Можем петь хоть целый час.

Беларусь чтоб сильной стала,
Впереди всех стран шагала,
Ты здоровым должен быть,
Так бросай скорей курить!

Инецца Агеева

Учащийся 2: А у нас в гостях Клуб Веселых и Находчивых.

Учащийся 3: Вашему вниманию предоставляются 10 советов от КВН, как бросить курить.

Совет 1. Психологический.

Прежде всего, курение – это психическая зависимость. Поэтому попробуйте ампутировать мозг.

Совет 2. Мобильный.

Подключите тариф МТС «Курение – зло». Теперь за каждую выкуренную сигарету с вашего лицевого счета будет сниматься 2 у.е.

Совет 3. Предусмотрительный.

Поселитесь рядом с газопроводом.

Совет 4. Кузнечный.

После того как вы закурили, нанесите себе удар наковальной по голове. Существует шанс, что сигарета выпадет изо рта.

Совет 5. Медицинский.

Если совсем не получается отказаться от курения, то перейдите с табака на траву: зверобой, чистотел, боярышник. Растения все-таки лекарственные, так что будет, что ответить Минздраву.

Совет 6. Бейсбольный.

Попросите друзей некоторое время битой выбивать сигарету, как только она окажется у вас в зубах.

Совет 7. Лентяйский.

Пробуйте подкуривать исключительно огнем, добываемым от трения двух палочек.

Совет 8. Потомственный.

Подумайте о детях. Если вы все выкурите сейчас, что будут курить они?

Совет 9. Заменительный.

Надо вычеркнуть из лексикона всех людей слова, связанные с курением, и поменять их на что-то нейтральное, например, на «валидол». То есть, подходишь такой к пацанам на улице и спрашиваешь: «Есть валидол?» Или включаешь радио, а там «Давай завалидолим, товарищ, по одной?» Ну, или в новостях по ящику слышишь: «Япония подняла вопрос о возвращении им Валидольских островов».

Совет 10. Кардинальный.

Вам необходимо повторить «10 советов, как бросить курить», посмеяться и все осознать.

Учащийся 1: А если серьезно, то курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего.

Учащийся 2: Курение снижает возможность восприятия запахов.

Учащийся 3: Курение снижает возможность чувствовать вкус пищи.

Учащийся 4: 20% всех смертей от рака обусловлено курением табака.

Командир: Курение способствует таким заболеваниям, как: кашель, одышка, болезни сердца, гастрит, рак легких, кариес, старение кожи. Ведь многие знают, что курение вредно, ну хотя бы понаслышке, но все же начинают курить. Почему?

Учащийся 1: За компанию.

Учащийся 2: Чтобы казаться взрослыми. Девушки считают, что это модно.

Учащийся 3: Кто-то из-за стресса или депрессии.

Учащийся 4: Чтобы не выделяться из компании.

Учащийся 1: Подражая любимому актеру.

Командир: Что же мы хотим им сказать?

Все (хором): Нет табачному дыму!

Командир: Почему? В чем мы его обвиняем?

Мы обвиняем табак в том, что он приносит смертельный вред всему человечеству.

Все (хором): Обвиняем!

Командир: Обвиняем табак в том, что по сравнению с другими видами рискованного поведения риск преждевременной смерти в результате курения является исключительно высоким.

Все (хором): Обвиняем!

Командир: Обвиняем табак в том, что он – причина многих болезней. Даже пассивное табакокурение связано с риском возникновения рака легких у некурящих.

Все (хором): Обвиняем!

Командир: Зачитать приговор!

Учащийся (*зачитывает приговор*): Табак объявляется вредным веществом, приносящим много смертельных болезней человеческому организму. В связи с вышеуказанным, табак приговаривается к высшей мере наказания: уничтожению через сожжение. Приговор обжалованию не подлежит.

Командир: Внимание! Привести приговор в исполнение!

(Под барабанную дробь в импровизированный костер бросается урна с табаком.)

Все участники поют под музыку песни В. Шаинского "Улыбка".

Нас рекламой сбить уже нельзя,

Рекламируют, что нужно и ненужно.

Что мне выбрать, милые друзья?

Только лучшее – ответим мы вам дружно.

Припев:

И тогда наверняка

Скажем вредному: «Пока!»

Мы здоровыми хотим служить Отчизне

И на целый белый свет

Никотину скажем: «Нет!»

Голосуем за здоровый образ жизни.

Все (*хором*):

Равнодушию – нет!

И бездушию – нет!

Никотину – четкое, твердое – нет!

КОНКУРС «ФОТООХОТА»

Положение о проведении конкурса «Фотоохота»

1. Общая информация

Настоящее Положение определяет цель, задачи, номинации конкурса, порядок его организации, проведения, подведения итогов и награждение победителей.

Проведение Фотоохоты посвящено проблеме курения, направлено на развитие креативного мышления и формирование негативного отношения к курению.

2. Цель и задачи конкурса

Цель: создание условий для формирования у детей и подростков устойчивой ориентации на здоровый образ жизни и отказ от курения.

Задачи:

формировать у участников активную жизненную позицию;

стимулировать развитие креативных способностей;

популяризировать фотографическое искусство.

3. Сроки и порядок проведения конкурса

Конкурс проводится на протяжении трех этапов.

Подготовительный (знакомство участников с условиями конкурса).

Рабочий (выполнение конкурсных заданий).

Итоговый (подведение итогов, награждение; выставка фотографий).

4. Участники конкурса

Принять участие в конкурсе могут все желающие. Работы могут быть как индивидуальные, так и групповые (не более 5 человек).

Участие возможно только с цифровыми моделями.

5. Темы фотоснимков (остаются в секрете до начала конкурса)

Хоровод некурящих людей у любого памятника.

Автопортрет здоровой команды.

Молодое поколение выбирает.

Береги здоровье смолоду.

Игры, в которые играют люди.

Дело принципа.

Разрушая стереотипы.

Жизненные силы.

Первые два задания обязательные и кадры являются постановочными. Из 8 заданий нужно выбрать любые 5.

6. Требования к участию в «Фотоохоте»

Фотографии, сделанные участниками, должны соответствовать номинациям.

Фотографировать разрешается все, что на взгляд участников соответствует теме.

Порядок выполнения фотоснимков свободный.

Количество сделанных кадров не регламентируется.

На финише участники должны предоставить диск с файлами зачетных фотографий, а также в распечатанном виде для возможности размещения их на стенде «Фотоохота». Необходимо каждую фотографию подписывать по номинации. Диск необходимо подписать названием команды.

Автопортрет должен включать только участников.

7. Критерии оценивания фотографий

При оценке успешности выступления участников учитывается соответствие теме конкурса, оригинальность, актуальность и качество исполнения их фотографий.

Первое, второе, третье место по версии судей.

Первое, второе, третье место по результатам голосования.

Первое место за портрет команды.

8. Конкурсная комиссия

Конкурсная комиссия осуществляет экспертизу представленных работ на основе разработанных критериев оценивания, подводит итоги конкурса и объявляет победителей.

Критерии оценивания:

техническая сторона съемки (резкость, контрастность и т.п.) – 0-2 балла, (оценивается не мастерство инженеров фирмы-производителя фотоаппарата, а именно мастерство участников);

композиция (разумное кадрирование, «горизонтальный» горизонт и т.п.) – 0-3 балла;

оригинальность – 1-5 баллов.

9. Награждение победителей конкурса

Победителям «Фотоохоты» вручаются дипломы и подарки.

ВИКТОРИНА «ПРАВДА ЛИ?»

Правда ли, что никотин называют нервным ядом? (Да.)

Все это связано с деятельностью клеток коры головного мозга. Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность, поэтому никотин и называют нервным ядом. Он очень вреден легким, сердцу, кровеносным сосудам, органам пищеварения.

У курящих ребят постепенно ухудшается память. Им труднее заучивать стихотворения, решать задачи, запоминать иностранные слова. Снижается успеваемость.

Правда ли, что среди больных раком 95 % курящих? (Да.)

Правда ли, что курильщику могут ампутировать ноги? (Да.) Каждый седьмой курильщик страдает от облитерирующего эндартериита, часто с ампутацией ног. Никотин сужает сосуды, несущие теплую кровь.

Правда ли, что пиявка, насосавшись крови курильщика, отпадает мертвой? (Да.)

Правда ли, что курение помогает расслабиться, когда человек нервничает? (Нет.) Никотин приводит к смене настроений. Для тех, кто закуривает сигарету в момент стресса, увеличивается вероятность развития депрессии в 4 раза. Никотин и другие компоненты действуют на рецепторы головного мозга, вызывая психические расстройства.

Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время. (Да.) Никотин вызывает очень сильное привыкание.

Правда ли, что солнце особенно вредно для тех, кто отравлен никотином. (Да.) Если курильщики интенсивно загорают, они чаще других болеют раком кожи.

Правда ли, что пассивное курение более вредное, чем активное?

(Да.) Пассивное курение – это медленное самоубийство, поскольку табачный дым более агрессивен, чем при активном курении (1/4 вредных веществ сгорает, 1/4 поглощает курящий, а половина отравляет воздух помещения). Доказано, что пассивное курение ведет к снижению работоспособности, и умственной, и физической, ухудшаются и зрение, и слух.

Правда ли, что курильщик укорачивает свою жизнь в среднем на 22 года? (Да.) Ученые давно доказали: из-за курения человек теряет в среднем 22 года нормальной, продуктивной жизни.

Правда ли, что из 100 закуривших 85 оставят эту привычку с собой надолго, возможно, до смерти? (Да.)

АКЦИЯ «СИГАРЕТА НА КОНФЕТУ»

Перед проведением костра-акции проводится акция «Сигарета на конфету».

Организован пункт обмена, с помощью микрофона озвучиваются слова ведущего.

Ведущий. Сегодня мы проводим акцию против курения «Сигарета на конфету». Каждый из вас может обменять сигарету на конфету и

отказаться от курения навсегда. Курильщики получают возможность обменять сигарету на конфету, «за 5 сигарет – йогурт шлет тебе привет», а «10 сигареток сдавай – яблоко ты получишь», «ну а пачку сдашь один – ты получишь апельсин».

После проведения акции собранные сигареты приносятся на место проведения костра-акции «Без сигаретного дыма».

Данную акцию целесообразно проводить в начале смены, после знакомства детей с запретом на курение.

КОСТЕР-АКЦИЯ «НЕТ СИГАРЕТНОМУ ДЫМУ»

Для организации акции участникам предложено изготовить символические сигареты из бросового материала (старых бумаг, газет и т. д.). Критерием хорошей оценки служит безобразный вид макета сигареты – чем хуже, тем выше уровень предпочтения здорового образа жизни у подростков.

В определенное время все участники организованно собираются вместе и направляются с плакатами, лозунгами и «сигаретами» на место проведения костра. У костра участники скандируют лозунги, агитируют за здоровый образ жизни.

Ведущий. Сегодня мы с вами говорим «Нет сигаретному дыму!»

Давайте это скажем хором.

Все вместе. Нет сигаретному дыму!

Ведущий. Почему? В чем мы его обвиняем? (Ответы участников).

Ведущий. Итак, мы обвиняем табак в том, что он приносит смертельный вред всему человечеству.

Все вместе. Обвиняем!

Ведущий. Обвиняем табак в том, что по сравнению с другими видами рискованного поведения, риск преждевременной смерти в результате курения является исключительно высоким.

Все вместе. Обвиняем!

Ведущий. Обвиняем табак в том, что он – причина многих болезней. Даже пассивное табакокурение связано с риском возникновения рака легких у некурящих.

Все вместе. Обвиняем!

Ведущий. (*Зачитать приговор!*) Сегодня именем всех некурящих, табак объявляется вредным веществом, приносящим много смертельных болезней человеческому организму. В связи с вышеуказанным, табак приговаривается к высшей мере наказания: уничтожению через сожжение. Приговор обжалованию не подлежит.

Внимание! Привести приговор в исполнение! (*Под барабанную дробь в костер бросаются изготовленные макеты сигарет, а также сигареты, собранные во время акции «Сигарета на конфету».*)

Ведущий. Прощайте вредные привычки, здравствуй здоровый образ жизни!!!

Участники поочередно сжигают сигареты, символизируя тем самым свое предпочтение здоровому поведению.

**ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ «ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ
КАК ПРОЯВЛЕНИЕ
ПРАВСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА»**
(для организации работы по принципу
«Равный обучает равного»)

Возраст участников: 15-17 лет.

Количество участников: не более 24 человек.

Цель. Передача практического опыта и навыков взаимодействия с аудиторией по принципу «равный обучает равного» для проведения занятия по профилактике табакокурения.

Задачи:

профилактика табакокурения путем формирования у детей нравственного взгляда на проблему;

учить детей проводить подобное занятие с другими ребятами;

познакомить с новыми методами взаимодействия с аудиторией и способами выражения собственных мыслей.

Оборудование:

4 стола круглой формы и 24 стула; 24 индивидуальных конверта; таблички на столы разного цвета (зеленая, красная, синяя, желтая); фломастеры, авторучки; «марки» (нарезанная цветная самоклеящаяся бумага); писчая бумага, анкеты по количеству участников; 24 карточки с загадками; алгоритм коллективного сочинения; оценочная таблица.

Задействованные лица: ведущий, помощники ведущего.

Ход занятия

1 этап. Подготовительный

Занятие лучше всего проводить в просторной аудитории, в которой предварительно полукругом выставляются столы, чтобы было удобнее работать в микрогруппах. На каждый стол выставляется табличка одного из цветов: красного, зеленого, желтого, синего, а также набор фломастеров и авторучек, «марки», писчая бумага.

Дети приглашаются в аудиторию. На входе помощник ведущего раздает каждому участнику индивидуальный конверт (см. рисунок 2). На каждом конверте наклеены марки одного из четырех цветов: красный, синий, зеленый, желтый.

Ведущий. Добрый день, дорогие ребята! Я приглашаю вас занять места за столами в соответствии с цветом марки на ваших конвертах. На столах вы видите цветные таблички, которые подскажут вам ваши места.

Дети рассаживаются по местам. Должно получиться 4 микрогруппы по 6 человек.



Рисунок 2.

2 этап. Вступление

Ведущий. Старинная русская пословица гласит: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Как вы понимаете эту пословицу, ребята? *(Ответы детей.)*

Ведущий. Сегодня курение – это одна из вредных привычек. Однако ранее курение было легальным и социально приемлемым во многих странах в течение многих лет. С течением времени человечество пришло к выводу, что курение – это не только вредно, но и аморально. Курящий человек пренебрегает такими ценностями, как здоровье, красота и, конечно же, сама жизнь. Именно поэтому курение является показателем невоспитанности человека и получает в наше время глубокое осуждение. А как вы думаете: курить – это нравственно или безнравственно? Почему? *(Ответы детей.)*

Ведущий. Какие моральные нормы нарушаются? *(Ответы детей.)*

Ведущий. Согласны ли вы, что курение не сочетается с такими понятиями, как: красота, жизнь, здоровье. Почему? *(Ответы детей.)*

Ведущий. Сегодня мы поговорим с вами о том, что курение – это аморальное времяпрепровождение, противоречащее нравственной культуре человека. Разве можно представить, что человек, жаждущий красоты, заботящийся о собственном здоровье и здоровье окружающих, всей душой любящий жизнь, закуривает сигарету? Давайте представим человека, который курит. Почему он закуривает, какие мысли заставляют его взяться за сигарету, какие чувства он испытывает в этот момент? *(Ответы детей.)*

Ведущий. Образ человека с сигаретой чаще всего печален. Многие художники, отметив для себя эту особенность, изображают человека с

дымящей трубкой или сигаретой, подчеркивая чувство одиночества своих персонажей. Поэтому не удивительно, что и вы отметили эту особенность. Сегодняшний мастер-класс поможет вам научиться проводить подобное занятие с другими ребятами. Для этого в самом начале раздали индивидуальные конверты, в которые вы сможете вкладывать все материалы нашей с вами встречи. Для того чтобы вы не перепутали конверты и смогли всегда узнать свой, я предлагаю подписать их. В левом верхнем углу конверта вы видите яркий прямоугольник. На этой поверхности вы можете написать свое имя, нарисовать рисунок либо каким-то другим образом обозначить ваш конверт. Также на ваших столах вы видите дополнительные марки.

Можете наклеить еще некоторое количество марок и сделать пометки, а также записать мудрые мысли прямо на них.

Пока ребята подписывают конверты и клеят марки, помощники ведущего раздают анкеты каждому участнику занятия (см. рисунок 3).

Ведущий. Ребята, мои помощники раздали вам небольшие анкеты. Вам предлагается ответить на 4 вопроса:

я считаю, что курение безнравственно, потому что...;

желание покурить у меня возникает...;

нравственные качества личности (отметьте в какой степени (от 1 до 3) они у вас развиты?): чувство прекрасного, забота о здоровье, понимание ценности жизни;

это качество помогает мне преодолевать желание покурить с другими: воля, ум, ответственность, отвращение.

Ребята заполняют анкету, помощники собирают анкеты для обработки. Помощники подсчитывают результаты анкетирования в процентном соотношении.

Рисунок 3.

<p>КУРИТЬ - НЕУВА ЖАТЬ САМОГ О СЕБЯ</p>	<p>Я считаю, что курение безнравственно, потому что...</p> <hr/> <hr/>	<p>Нравственные качества личности: (отметьте в какой степени (от 1 до 3) они у вас развиты?)</p> <p>ж чувство прекрасного ж забота о здоровье ж понимание ценности жизни</p>
	<p>Желание покурить у меня возникает...</p> <hr/> <hr/>	<p>Это качества помогает мне преодолевать желание покурить с другими:</p> <p><input type="checkbox"/> воля <input type="checkbox"/> ум <input type="checkbox"/> ответственность <input type="checkbox"/> отвращение</p>

3 этап. Загадки

Помощники раздают каждому участнику карточку с загадкой.

Ведущий. А теперь, дорогие друзья, я предлагаю вам решить загадки, которые мои помощники раздали вам. Загадок у нас всего четыре, а это значит, что у кого-то из вас они повторяются.

Ведущий. Ваша задача – не только отгадать загадку, но и найти тех людей, у которых была та же загадка. Для этого, по моему сигналу, вы расходитесь по комнате и ищите людей, у которых такой же ответ, как и у вас! Итак, начали!

Загадки

Она СПАСАЕТ целый МИР,
И в сердце радость будит,
И в зеркалах ее портрет
Увидеть можно людям.
Но всех милей она тогда,
Когда в душе пребудет,
Тогда в лице других и ты
Милей и краше будешь. *(Красота.)*

Что на свете дороже всего? *(Здоровье.)*

И долга, и коротка,
А один одному не верит,
Всяк сам по себе мерит. *(Жизнь.)*

Утром – на четырех ногах,
В полдень – на двух,
Вечером – на трех. *(Человек.)*

Ребята создают новые группы согласно ответам на загадки. Эти группы заново рассаживаются за столы.

4 этап. Творческий

За это время помощники успевают обработать данные анкет и теперь оглашают эти результаты (например, фразу «я считаю, что курение безнравственно, потому что...» 52% закончили так: оно наносит вред здоровью других людей и своему и т.д.).

Ведущий. А теперь дорогие друзья, я предлагаю написать вам небольшое коллективное сочинение на заданную тему. Но написать не совсем обычно, а по заданному алгоритму.

Алгоритм коллективного сочинения:

1. Что это? Какое Оно?
2. Как Оно соотносится с курением?
3. Что с Ним надо делать и как?
4. Что получается в итоге?

Ведущий. Ответив на первый вопрос, вы меняетесь местами со следующей группой по кругу и т.д. В сочинении второй группы вы отвечаете на второй вопрос и снова меняетесь столами по кругу, в третьем – на третий вопрос и т.д. В результате, каждая группа напишет

несколько слов по каждому сочинению. Сейчас я назову для каждой группы одно из понятий, которое и станет темой для сочинения. 1 группа – «красота», 2 – «здоровье», 3 – «жизнь», 4 – «человек».

*Дети пишут сочинение. Помощник ведущего следит за временем. На каждый вопрос отводится по 2 – 3 минуты. После того, как все четыре сочинения написаны, и все группы снова оказались за своими столами, ведущий предлагает сочинить стихотворение о заданном понятии в форме синквейна (от англ. *cinquain*).*

Ведущий. Дорогие друзья, теперь перед вами находится небольшое сочинение. Осталось написать эпиграф.

Ведущий. Эпиграф я предлагаю вам написать в форме дидактического синквейна – это пятистрочная форма, возникшая в США в начале XX века под влиянием японской поэзии.

Ведущий. Дидактический синквейн развился в практике американской школы. В этом жанре текст основывается на содержательной и синтаксической заданности каждой строки.

Первая строка – тема синквейна, включает в себе одно слово (обычно существительное или местоимение), которое обозначает объект или предмет, о котором идет речь.

Вторая строка – два слова (чаще всего прилагательные или причастия), они дают описание признаков и свойств выбранного в синквейне предмета или объекта.

Третья строка – образована тремя глаголами или деепричастиями, описывающими характерные действия объекта.

Четвертая строка – фраза из четырех слов, выражающая личное отношение автора синквейна к описываемому предмету или объекту.

Пятая строка – одно слово-резюме, характеризующее суть предмета или объекта.

Дети пишут эпиграф. Затем каждая группа зачитывает, что у них получилось.

Пример «Сочинение-эссе на тему «Красота»

Красота.

Внутренняя, душевная.

Звучит, сияет, радует.

Она спасет весь мир.

Гармония.

Это гармония душевного мира человека. Созидательная сила, которая дарит человеку наслаждение видеть, слышать, чувствовать окружающий мир в своих лучших проявлениях.

Не может быть красивым поступок, нарушающий гармонию. Курение нарушает гармонию человека: его тело, его мысли, его чувства...

Красоту необходимо чувствовать, а для этого нужно учиться видеть ее, слышать ее, дышать ею. И главное, научиться отличать прекрасное от модного.

Тогда дым сигарет не сможет затмить красоты жизни!

Группа «желтых».

Помощники собирают сочинения, набирают электронный вариант и распечатывают. В конце занятия отдают всем детям «сборник» сочинений (распечатанный на один лист).

5 этап. Рефлексия

Ведущий. Я предлагаю вам сейчас подумать о том, что для вас важнее и дороже всего в жизни (*ответы детей: мама, семья, друзья*)

А теперь скажите, как сочетается важнейшая в вашей жизни ценность с курением? *Ответы детей.*

Ведущий. Жизнь полна соблазнов. И мы с вами каждый день сталкиваемся с ними. Противостоять этим соблазнам необходимо, чтобы действительно носить звание Человек. Ведь человек может управлять своими желаниями во благо своего нравственного здоровья и во благо своих близких. Я надеюсь, что сегодня мы с вами сделали первый маленький шаг по дороге к собственной человечности.

Ведущий. А теперь, прежде чем мы попрощаемся, я предлагаю заполнить вам таблицу, которая вывешена у входа. Придумайте свой собственный знак и отметьте по десятибалльной системе, чего вы хотите больше всего. Не забудьте свои индивидуальные конверты с материалами сегодняшнего занятия.

Помощники раздают сценарии занятия всем участникам, помогают сформировать индивидуальные конверты из полученных материалов.

Ведущий. А всем вам я хочу пожелать, чтобы ваши желания, исполняясь, несли только свет радости и счастья.

Оценочная таблица (пример).

Оценка	Желание жить	Желание быть здоровым	Желание курить	Желание быть красивым	Желание быть счастливым
10	X				X O
9	O				
8		X O		O	
7					
6			O	X	
5					
4					
3			X		
2					
1					

Ведущий и помощники подводят итоги оценочной таблицы и объявляют результаты.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ИГРА «ПЛАНЕТА «Z»

Возраст участников: 12-17 лет.

Количество участников: до 30 человек.

Цель. Создание условий для расширения знаний детей и подростков о ценности здоровья, формирование навыков здорового образа жизни средствами игровой деятельности.

Задачи:

воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

углубить знания учащихся о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма;

развивать коммуникативные способности детей, навыки взаимодействия в коллективе.

Оборудование:

игровое поле в виде таблицы из 64 квадратов (8 по вертикали и 8 по горизонтали), по вертикали пишутся цифры (от 1 до 7), а по горизонтали – буквы (А, Б, В, Г, Д, Е, Ж), верхний левый квадрат остается пустым (см. рисунок 4);

49 квадратов из картона с нанесенными на них рисунками: «Звезда» (10 квадратов); «Планета» (15 квадратов); «Комета» (7 штук); «Астероид» (7 штук); «Стрелочка» (5 штук); «Черная дыра» (5 штук);

звезды, вырезанные из картона – 15 штук;

жетоны с надписями «старки» - 45 штук;

знак «Скрипичный ключ».

	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Рисунок 4

Подготовка к проведению. Подготовленные квадраты вывешиваются на стенд тыльной стороной наружу. Из числа участников формируются 2-3 команды. Каждый из участников игры получает свой личный номер.

Условия проведения. Каждая команда игроков по очереди называет любой номер «по принципу морского боя», например, В-5, Е-4 и т.д.

Ведущий на игровом поле переворачивает квадрат с названным номером. В зависимости от нарисованного на данном квадрате знака команда выполняет определенное задание.

Условные обозначения квадратов и их значение:

«**Звезда**» – команда должна ответить на вопрос ведущего, при правильном ответе игроки получают изготовленную из картона звезду;

«**Планета**» – команда должна ответить на вопрос теста, при правильном ответе, игроки получают три жетона – «старка» (9 «старков» можно обменять на одну звезду);

«**Комета**» – переход хода;

«**Астероид**» – команда теряет все «старки», плюс переход хода;

«**Стрелочка**» – команда открывает следующий квадрат по ходу стрелки;

«**Черная дыра**» – на обратной стороне этого квадрата указан номер. Игрок с этим номером выбывает из игры. От «Черной дыры» можно откупиться, пожертвовав одну «Звезду».

После того, как командой дан ответ, ведущий может комментировать ответы, дополнять, приводить примеры. Знак «Черная дыра» можно заменить на знак «Скрипичный ключ». В таком случае команда должна выполнить творческое задание. Возможны и другие замены.

В игре побеждает та команда, которая первой соберет пять «Звезд», или, если такое количество не собрал никто, то побеждает та, у кого звезд наибольшее количество.

Перечень вопросов и заданий

к развлекательно-познавательной игре «Планета «Z»

Вопросы на получение звезд

Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, в том числе в ней содержатся угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и др. Назовите название смеси. *(Табачный дым.)*

Почему все органы курильщика находятся на голодном кислородном пайке? (Угарный газ, содержащийся и табачном дыме, связывает гемоглобин крови, образующийся при этом карбоксигемоглобин не способен переносить кислород.)

Почему у курильщиков инфаркты бывают в сравнительно молодом возрасте? (Коронарные сосуды сужены, приток крови по ним затруднен, кровь курильщика бедна кислородом.)

При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? *(Угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.)*

Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения? *(Сердце. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца.)*

Сколько сигарет нужно выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в легких? *(Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление, нарушить газообмен в легких.)*

Назовите хотя бы одну из причин, почему курение опасно для беременных женщин? *Увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, самопроизвольных выкидышей, гибели плода и т.д.*

Назовите причины, почему подростки предпочитают не курить? *(Неприятный запах изо рта, некурящие друзья, некурящие родители.)*

Когда в мире отмечают День без табака? *(31 мая.)*

Какой процент населения в нашей стране курит *(более 30%).*

Вопросы на получение «старков»

Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

- а) Сигареты с фильтром;
- б) Сигареты с низким содержанием никотина;
- в) Нет.

Сколько веществ содержится в табачном дыме?

- а) 20-30;
- б) 200-300;
- в) Свыше 3000.

Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

- а) Аллергия;
- б) Рак легкого;
- в) Гастрит.

Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см табачного дыма?

- а) До 3 миллионов;
- б) До 10 000;
- в) До 1000.

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.

Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

- а) Курить никогда не было модно;
- б) Курить модно;
- в) Мода на курение прошла.

Что такое пассивное курение?

- а) Нахождение в помещении, где курят;
- б) Когда куришь за компанию;
- в) Когда активно не затягиваешься сигаретой.

Что вреднее?

- а) Дым от сигареты;
- б) Дым от газовой горелки;
- в) Выхлопные газы.

На сколько лет рискуют раньше умереть женщины, мужа которых курят?

- а) На 4 года;

- б) На 10 лет;
- в) На 15 лет.

Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

- а) На 1-2 года;
- б) На 5-6 лет;
- в) На 8 лет и более.

Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

- а) Не менее 100 человек;
- б) Менее 200 человек;
- в) Около 250 человек.

У кого наибольшая зависимость от табака?

- а) У тех, кто начал курить до 20 лет;
- б) У тех, кто начал курить после 20 лет;
- в) Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

Через какое время после затяжки никотин появляется в тканях мозга?

- а) 10 минут;
- б) 7 секунд;
- в) 1, 5 часа.

Какая вредная привычка вызывает заболевание, при котором поражается сосудистая система ног, иногда до полного закрытия сосудов и гангрены?

- а) курение;
- б) излишнее употребление пива;
- в) наркомания.

Вред, вызванный никотином, затрагивает не только самих курильщиков. Ученые США установили, что налоги с табачной промышленности составляют 8 млрд. долларов, а потери из-за уменьшения трудоспособности, болезней и преждевременной смерти составляют ...

- а) 7 млрд. долларов;
- б) 10 млрд. долларов;
- в) 19 млрд. долларов.

ШОУ-ПРОГРАММА «АНТИНИКОТИН»

Цель. Создать условия для формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи:

развивать осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

воспитывать навыки коммуникации, социальной активности детей;

формировать систему знаний о вреде табакокурения.

Возраст участников: 12-17 лет.

Оборудование: костюмы действующих лиц, мультимедийное оборудование, музыкальная аппаратура, призы, счетные таблицы по секторам.

Действующие лица: ведущий (*одет в светлый костюм*), помощники ведущего (*6 человек*), которые играют роли: Красота, Здоровье, Любовь, Счастье, Жизнь (*одеты в пышные платья разных цветов; на головы изготавливаются шляпки в той же цветовой гамме, что и платья, украшенные определенными символами. Например, Красота – цветы, Здоровье – витаминки, Любовь – сердце, Счастье – улыбки и поцелуйчики, Жизнь – вьющиеся растения, ростки.*), Христофор Колумб.

Ход дела

1 этап. Подготовительный

Шоу-программу лучше всего организовывать в просторной аудитории, где есть хотя бы небольшая сцена или пространство, которое можно использовать как сцену, а также место для организации работы со зрителями. На сцене устанавливается экран. Задний фон сцены оформляется тканями, гирляндами цветов – создается эффект присутствия на Олимпе. Также на сцене устанавливается небольшой уютный уголок: два кресла и круглый столик с цветами.

2 этап. Основной

Ведущий. Привет, девчонки! Привет, мальчишки! Привет всем, кто сегодня в зале! Я очень рад приветствовать вас на шоу-программе «Антиникотин»! У нас приветствуется здоровый образ жизни, свежее дыхание, спортивное настроение и белоснежная улыбка от уха до уха. Вот такая, как у этого мальчика!

Наше шоу призвано противостоять силам чада и никотинового дурмана, который стремится сковать наше юное и неподготовленное к таким испытаниям сознание! А помогут нам в этом тот, кого мы ценим и уважаем – Олимп Ценностей!

Реприза «Олимп ценностей»

В организации данной репризы лучше всего задействовать детей старшего школьного возраста. Предварительно педагоги вместе с ребятами готовят костюмы для персонажей и грим. Образы «ценностей» должны быть обязательно красивыми, привлекательными для зрителя, формируя образ положительного героя. Затем необходимо разработать и подготовить дефиле моделей и композицию на сцене.

Под современную ритмичную музыку модели дефилируют по сцене. Затем они занимают свои места, продуманные композиционно, где останавливаются и замирают. Дефиле продумано таким образом, чтобы каждая модель оказывалась в определенный момент в поле внимания зрителей. В этот момент ведущий представляет помощников.

Ведущий. Перед вами Красота! Личность загадочная, душевная. Царит везде и нигде!словно отважный герой спасает мир и души людей изо дня в день одной лишь улыбкой! Великие верят, что даже смерть отступает перед нею! Не терпит желтых зубов и синяков под глазами! Приветствуйте – Красота! Участники приветствуют Красоту

Ведущий. Здоровье! Дама серьезная с высшим медицинским образованием! Считает, что своим присутствием украшает человека лучше любой косметики и модных аксессуаров. Предупреждает – курение опасно для вашего здоровья! Аплодисменты! Встречайте – Здоровье! *Участники приветствуют Здоровье.*

Ведущий. Любовь! Стихия светлых эмоций! Несмотря на кажущуюся легкомысленность, очень ответственная и серьезная особа! Любит все и всех на свете, кроме запаха сигарет! Встречайте – Любовь! *Участники приветствуют Любовь.*

Ведущий. Счастье! Девушка позитивная, так и искрит оптимизмом! Счастье улыбается тем, кто не боится смотреть проблемам в лицо, не прячется за сигаретным дымом. Внимание – Счастье!

Ведущий. Жизнь! Дарит нам этот мир, такой многогранный и прекрасный! Жизнь дарит нам радость, дает цель и устремляет наши помыслы вперед. И жизнь не может быть связана с сигаретами, потому что тогда она становится серой и короткой. Встречайте – Жизнь!

Ведущий. Эти прекрасные спутницы человека будут сегодня нам помогать. Возможно, вы уже заметили, что наш зал разделен на 5 секторов: сектор Красоты – это 1-2 ряды, сектор Здоровья (3-4 ряды), сектор Влюбленности (5-6 ряды), сектор Счастья (7-8 ряды), сектор Жизни (9-10 ряды). Богини ценностного Олимпа – наши прекрасные помощницы – будут помогать вам в течение нашей шоу-программы. Ваша задача – активно участвовать и помогать своему сектору одержать победу. Аплодисменты!

Ведущий. А прежде, чем мы начнем нашу игру, нам очень хотелось бы с вами познакомиться. Кто именно пришел сегодня к нам в этот зал! На счет три, каждый громко произнесет свое имя. Раз, два, три! *(Дети произносят хором свои имена).*

Ведущий. А сейчас для двух Саш, трех Наташ и всех остальных – музыкальная разминка! Обратите внимание на экран, там вы увидите отрывок из мультфильма «Остров сокровищ» – песня «О вреде курения» в исполнении замечательной группы «Гротеск». Внизу вы увидите слова песни, выделенные разным цветом: желтый – для сектора Красоты, синий – Здоровья, розовый – Любви, оранжевый – Счастья, зеленый – Жизни. И сейчас мы узнаем, какой из секторов поет дружнее и веселее! Поехали!

Исполнение песни «О вреде курения» группы «Гротеск»

Примечание. Песню и весь клип можно найти в интернете, либо, если есть мультфильм «Остров сокровищ», можно вырезать этот фрагмент самостоятельно. При помощи компьютерной программы (самое простое – Windows Movie Maker) накладываете поверх клипа слова песни, окрашенные разными цветами. Примерно по 1-2 строчки на сектор.

Дети исполняют песню вместе с героями мультфильма. Ценности помогают ребятам исполнять свои строчки.

Ведущий. Молодцы ребята! Особенно хорошо старались сектор Здоровья и сектор Красоты! А у нас в гостях знаменитый Христофор Колумб!

На сцену выходит актер, играющий роль Христофора Колумба. Вместе с ведущим они присаживаются за столик на сцене.

Ведущий. Здравствуйте, Христофор Доминикович! Рад, что вы смогли прийти!

Колумб. Я тоже очень рад! Понимаете, с тех пор как из-за моего невежества весь мир пристрастился к курению, я покоя себе не нахожу! Все думаю, как исправить эту ситуацию! Поэтому для меня любая возможность рассказать правду о табаке – это шанс очистить свое имя!

Ведущий. Я вас очень понимаю! Совсем не просто быть одновременно великим мореплавателем и злым гением, который когда-то впервые ввел моду на табак.

Колумб. А ведь я уже неоднократно пожалел об этом! Я вовсе не стремился к тому, чтобы эта вредная привычка стала модной. На самом деле, я был против курения с самого начала! Я наказывал моих матросов, которые пристрастились к табаку в открытых нами землях! Хотя я тогда и не знал еще о вредных свойствах табака, но сама по себе эта привычка была ужасной! Разве цивилизованный человек может вдыхать этот смог, а потом ходить пропахшим этим дымом! Нет и еще раз нет!

Ведущий. Что же послужило причиной того, что люди стали курить?

Колумб. Боюсь, что это элементарное отсутствие уважения к своим близким, а самое главное к себе! Ведь разве может человек, который любит разрушать себя? Нет! Не может! И думаю, что каждый в зале знает это! Давайте проверим?

Ведущий. А что! Отличная идея! Сейчас наши сектора докажут нам это! Предлагаю прямо сейчас, в режиме реального времени, провести антирекламу табачных изделий! Задаю условия: каждый сектор должен придумать «кричалку», которая бы показывала несовместимость табака и тех ценностей, которые помогают вашему сектору.

Колумб. Авторы лучших слоганов получают призы от Колумба!

Ведущий. Итак, время пошло!

Включается веселая зажигательная инструментальная музыка. Дети вместе с помощниками ведущего придумывают слоганы.

Ведущий. На сцену приглашаются все авторы сегодняшних рекламных слоганов! От каждого сектора по одному человеку. А ваши сектора будут помогать вам и прокричат вместе с вами ваши слоганы.

Желающие поднимаются на сцену, где оглашают свои слоганы. Дети из зала помогают и кричат слоганы своих авторов вместе с ними. Если ребята из зала с первого раза не могут повторить слоган, то сначала автор зачитывает свой слоган и только потом его повторяют все вместе: автор и ведущий. Все авторы награждаются призами.

Колумб. Благодарю вас, ребята! Теперь я верю, что вы способны противостоять пагубному соблазну курения, и ухожу от вас с чистой совестью!

Ведущий. Да уж, у вас действительно сильные голосовые связки и замечательные сплоченные команды. Особенно у ребят из секторов Счастья и Влюбленности.

Ведущий. А мы с вами продолжаем наше шоу! Все вы знаете, что постоянными спутницами курения являются зажигалки, но сейчас мы хотим представить вам зажигалочек, которые выступают за здоровый образ жизни. Не верите? Это программа «Антиникотин», здесь возможно все – смотрите сами!

На сцену выходят девушки в ярких удобных для танца нарядах – «Зажигалочки».

Ведущий. Итак, дорогие друзья, сейчас мы действительно зажжем! Для этого поднимаемся со своих мест и повторяем движения за нашими Зажигалочками. А я посмотрю, какой сектор дружнее других зажигает в своем танце.

Танец «Зажигалочек»

Предварительно педагог готовит вместе с 5-10 девочками танец под какую-либо веселую современную музыку. Движения должны быть простыми и такими, чтобы их можно было повторять, стоя среди рядов зрительного зала. В танце не должно быть пауз, иначе дети могут заскучать, движения могут быть смешными, чтобы было веселее.

Дети повторяют за «Зажигалочками» их танец. Ведущий подбадривает веселыми высказываниями все сектора, призывая повторять движения за «Зажигалочками» и быть веселее.

Ведущий. Отлично! Каждый из вас прекрасно справился с этим заданием! Вы действительно зажгли, как настоящие звезды! Особенно старались сектор Жизни и сектор Счастья! Теперь я думаю, каждый из вас понимает, что зажигать таким образом гораздо приятнее и веселее.

Ведущий. А теперь я предлагаю вам сыграть вместе с нашими замечательными помощницами и попытаться обыграть команды других секторов! Для этого от каждого сектора я приглашаю на нашу сцену по одному человеку с карими глазами!

На сцену поднимается по одному ребенку от сектора с карими глазами.

Ведущий. Вам предстоит защитить ценность вашего сектора и доказать, что именно она лучше других противостоит такой вредной привычке, как курение. По моему сигналу вы должны будете быстро и кратко называть достоинства вашей Ценности, которые помогают человеку отказаться от курения в пользу защищаемой Ценности. Подсказывать из зала можно и нужно! Приготовились... начали!

Дети по очереди называют, почему их ценность так важна и как она помогает противостоять курению. Зал может громко подсказывать, пусть дети пошумят, это стимулирует активность зала. Для этого конкурса необходимо отвечать в микрофон, чтобы в зале было что-либо слышно. Если ребенок затрудняется, то обращаются за помощью к сектору, который он представляет, а если и там затрудняются с ответом, то ребенок просит поддержку зала. Это игра на выбывание. Когда ребенок не ответил, он уходит в зал, но перед этим обязательно получает приз.

Ведущий. Вы, оказывается, прекрасно знаете, какие замечательные ценности: Здоровье, Любовь, Красота, Счастье и Жизнь! И очень их цените! Это здорово! Вы заслужили, чтобы мы вместе с

нашими ценностями научили вас, как снимать усталость и оставаться такими же бодрыми, как и сейчас. Госпожа Здоровье и Госпожа Счастье научили меня этому замечательному приему. Если вам будет одиноко или вы почувствуете себя усталыми, сделайте так, как я вам сейчас покажу. Повторяйте за мной все движения!

Ведущий показывает движения, участники шоу-программы повторяют за ним.

Ведущий. Для начала поймите правой рукой в воздухе смешинку, а левой хохотушку! Хлопните в ладоши и улыбнитесь! Теперь хорошее настроение будет с вами надолго! Давайте поделимся им с товарищем! Поворачиваемся все вправо. Теперь втираем хорошее настроение в спину товарища, который стоит перед вами, теперь в его бока! Порадуйте своего друга веселой щекоткой, пробегитесь пальцами по его спине – это радость приходит и к вашему другу! А теперь поворачиваемся влево и прodelываем все то же самое с вашим другом слева.

Дети делают все, что им показывает и говорит ведущий. В зале стоит веселая суматоха. В игру можно ввести еще больше щекотательных движений.

Ведущий. Прекрасно! Заряд бодрости и веселья мы получили! И это доказательство того, что лучшее лекарство от скуки – это не сигареты, а веселые друзья!

Ведущий. Ну, а теперь настало время подводить итоги! Но ведь у нас не просто программа, а шоу-программа, и итоги здесь подводят необычным способом! Каким? Спросите вы? Ну, например, как на Евровидение! Внимание, объявляется голосование!

Ведущий. Теперь представьте, что каждый сектор – это страна, которая выставляет баллы за одну из ценностей, кроме ценности вашего сектора! Таким образом, все мы узнаем, что же цените вы больше всего: Жизнь, Здоровье, Счастье, Любовь или Красоту! Голосование начинается!

Интерактивное голосование / Исполнение песен

Во время голосования и подведения его итогов на сцене выступают дети. Они исполняют одну или две веселые песни. Если удастся разучить с детьми песни о вреде курения – это просто здорово!

Ценности записываются (кому ребята их сектора отдают голоса) во время музыкальной паузы в счетную таблицу своего сектора: 1 ребенок – 1 голос. Итоги подсчитываются следующим образом: ценность своего сектора автоматически определяется в 2 балла, за остальные ценности участники голосования получают баллы по принципу большинства голосов – 12 баллов, кто меньше – 10 баллов и т.д.

Пример счетной таблицы

Сектор Красоты

ФИО	Красота	Здоровье	Счастье	Жизнь	Любовь
Иванов С.П.			1		
Петров И.Л.			1		
Сидоров М.Д.			1		
Машкина Р.Д.			1		
Госова М.Ю.			1		1
Левин П.Д.		1			
Костин Г.Л.		1			
Каскина Ч.Ж.				1	
Симонин Н.Ш.		1			
Итог	2 балла	10 баллов	12 баллов	8 баллов	6 баллов

Когда итоги подведены, Ценности выходят на сцену для оглашения итогов. Баллы объявляются так же, как на телевизионном шоу. Каждая Ценность объявляет, сколько баллов их сектор отдал каждой Ценности, начиная с 2-х баллов и далее.

Когда Ценности объявляют баллы, на экран выводится таблица (формат Microsoft Excel), в которую сразу вводятся называемые баллы и они автоматически суммируются.

Пример таблицы итогового голосования

Сектор	Красота	Здоровье	Счастье	Жизнь	Любовь
Красоты	2	12	8	6	10
Здоровья	10	2	8	12	6
Счастья	12	10	2	8	6
Жизни	8	10	12	2	6
Влюбленности	6	8	10	12	2
Итог	38	42	40	46	30

Ведущий. Дорогие друзья, теперь мы с вами видим, что большинство из вас больше всего ценят Жизнь – как высшую из названных ценностей (в вашем случае может оказаться какая-либо другая ценность, это не имеет значения – любой вариант правильный). Это прекрасно, потому что Жизнь – это и красота, и здоровье, и счастье, и любовь... И если вы действительно цените свою жизнь, то не станете ее портить сигаретами!

Ведущий. В нашей сегодняшней программе победу одержал каждый из вас! Потому что сегодня вы боролись не друг с другом, а с вредной привычкой – курением! Это была шоу-программа «Антиникотин»! До свидания и до новых встреч!

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В МАЛЫХ ГРУППАХ

Игра «Сигареты и курильщики»

Участники игры делятся на две равные группы. Первая группа садится на стульях в круг – это будут «курильщики». Вторая группа встает за стульями членов первой группы – это «сигареты». Один стул в кругу свободен, за ним стоит человек – это «свобода» от никотиновой зависимости. Игра идет по принципу «мигалки». «Свобода» подмигивает любому курильщику из круга и тот должен перебежать на ее стул. Цель «сигарет» – удержать свою жертву. Удерживать «курильщиков» можно только за плечи. Когда «курильщик» прибегает к «свободе» от никотиновой зависимости, нужно объяснить, что «свобода» для «курильщиков» – вещь временная и теперь они снова в цепях зависимости, а «свободой» становится тот человек, который упустил «курильщика».

После игры обсуждается, что было легче: держать жертву, вырваться из рук «сигарет» или подмигивать? После обсуждения можно пожелать участникам по жизни подмигивать и улыбаться, но не попадать в круг зависимости.

Игра «Васька, Петька»

Участники игры делятся на две равные группы. Каждой группе дается речевка:

Васька, у тебя рубашка в клетку,
Я пришел сюда к вам, детки,
Чтобы получить конфетку.

Петька, у тебя штаны в горошек,
Я пришел к тебе из сказки,
Потому что ты хороший!
Речевки произносятся весело и ритмично.

После того как каждая группа выучила свою речевку наизусть, они встают друг напротив друга и сначала по очереди говорят свои слова тихо, затем чуть громче и во весь голос. Последний раз речевки говорятся одновременно двумя группами. Цель каждой группы – перекричать соперников. Ведущий делает вид, что он не понял, какая группа победила, и просит всех еще раз очень громко прокричать свои речевки. Когда они хорошо покричат, можно сказать, что победила дружба и затем предложить так же громко прокричать, но уже всем вместе, что «нам не нужны сигареты». Пусть они прокричат это так, чтобы ни у кого не было желания предлагать им закурить. Можно напомнить, что на предложение попробовать закурить нужно ответить в течение 6 секунд. Если вы не имеете заранее подготовленного ответа, можно сейчас что-нибудь придумать. Например, в ответ можно сказать: «Спасибо, нет. А у тебя есть что-нибудь поинтересней?», «Спасибо, нет, я уже...» и т.п. Пусть ребята подумают.

Игра «Ассоциации на слово сигарета»

Слово «никотин» пишется вертикально. На каждую букву необходимо подобрать словесные ассоциации, которые связаны в целом со словом «никотин».

Например:

- Н – ненависть, незнание;
- И – insult, инфаркт, исход;
- К – кража, карантин, кашель;
- О – одышка, отравление, ожог;
- Т – табак;
- И – истерия, истощение, инвалидность;
- Н – негативизм.

Игру можно проводить используя мяч, передавая его участникам. У кого в руках окажется мяч, тот должен будет назвать ассоциацию на названную букву.

Игры-шутки

1) Участникам дается задание: вы сейчас должны дружно, хором ответить на вопрос:

Винни Пух – это кабан или свинья? (*Обычно все дружно кричат один из предложенных вариантов*). Вообще-то Винни Пух – это медведь, сообщает ведущий. Спросите ребят: если вам предложат «сигарета или пиво?» что вы выберете для себя? Нужно выбирать разумно, даже если вам предлагается два неверных ответа, вы должны ответить так, как считаете нужным.

2) Участники должны дружно, красиво и громко закончить стих, ответив на вопрос:

Вопрос простой, для малышей,
Кого боится кот? ...

Обычно все дружно кричат: «мышей!», ответ не верный, потому что кот боится собак. Так что, не торопитесь отвечать.

Игра «Охмурение»

Участникам не говорится, что это игра. Все делается на очень серьезном уровне. Ведущий сообщает, что они очень ему понравились, и он желает сделать им подарок. Слышал ли кто-нибудь, что тибетские ламы используют специальные символы, чтобы приобретать какой-нибудь навык за короткий срок? Ведущий говорит, что он был в Тибете и знает три символа, которые, если их нарисовать на руке, позволят выработать за 1 неделю следующие навыки:

- говорить по-английски;
- грамотно писать;
- играть на гитаре.

Но ведущий может сделать этот подарок только 7 участникам группы (таков ритуал).

Первые семь, кто выйдет сейчас за дверь – счастливики!

За дверь бросается целая толпа желающих. Не беда, если их будет больше чем семь. Ведущий говорит, что пригласит их через 2 минуты. После того, как дверь закрылась, оставшимся сообщается, что сейчас будет продемонстрировано, как легко современного молодого человека

пристрастить к любой вредной привычке. Он просит оставшихся членов группы подыграть ему, и показать, что они завидуют тем, кто через пару минут получит символ.

Семерка приглашается в аудиторию. Они выстраиваются в линию по порядку, например: «англичане», за ними – «гитаристы», в конце – «грамотеи».

Ведущий говорит, что символ, который он нарисует сейчас у них на руке, позволит им за неделю, ничего не делая, получить соответствующий символу навык. Но его нельзя стирать специально, он сойдет самостоятельно. Затем по одному подростки подходят к ведущему. Англичанам рисуется – АВС, гитаристам – скрипичный ключ, грамотеям – АБВ. При этом ведущий просит их никому пока не показывать этот символ. И отправляет их на свои места.

Некоторые уже по дороге на место начинают догадываться о том, что над ними подшутили. В итоге, когда все уже сидят в круге, ведущий говорит серьезным голосом: «Ребята, скажите, пожалуйста, где вы видели на белом свете, чтобы без старания, без усидчивости, без затраченных сил и времени можно было чему-то научиться? Что же сейчас произошло? Вы, не задумываясь над нереальностью моего предложения, сделали шаг вперед и протянули мне свою руку. Я же, образно говоря, сделал вам укол. Вы только подумайте, ведь предложение могло быть не про навык, а про то, что сделай сейчас пару затяжек – и ты получишь хорошее настроение, забудешь о проблемах, станешь веселым и раскованным – вы что же, не задумываясь, «протянете руку»? Подумайте над этим. В жизни ничего не бывает просто так. За все, так или иначе, приходится платить. В некотором смысле, как бы вы на меня сейчас не обижались, но вы получили «прививку» против вредных привычек. Когда вам предложат сигарету, или что-то в этом роде, и скажут, что никаких отрицательных последствий не будет, вы вспомните нашу сегодняшнюю игру и, возможно, задумаетесь – а так ли это?

Можно ободрить обманутых ребят, сказав, что сейчас они проиграли в игре, но не в жизни. Лучше проиграть в игре, но выиграть по жизни, чего мы им от всего сердца и желаем.

Упражнение «Заветные желания»

Ведущий. Каждый сознательный человек имеет в жизни определенные планы и стремится к тому, чтобы их выполнить. *Участники получают листки для записи.* Напишите свои заветные желания. Теперь разложите их по мере значимости для Вас.

Но жизнь зачастую вносит в наши планы свои коррективы. Например, вы не успели что-то сделать, предпринять вовремя – и одной вашей мечте не суждено сбыться. Вы сами выберите, какой (ведущий собирает листки с желаниями).

Вторая мечта не смогла осуществиться по не зависящим от вас причинам. Выберите ее сами (ведущий собирает и эти листики с желаниями).

Дальше в жизни так сложились обстоятельства, что ради очень близкого вам человека нужно пожертвовать мечтой. Отдайте этот листок.

Посмотрите, какая мечта у вас осталась. А теперь я заберу эту оставшуюся мечту, не спрашивая вашего желания. Ведь на самом деле так часто происходит, когда человек попадает в зависимость от вредных привычек.

Расскажите о ваших впечатлениях.

По окончании упражнения «ценности» обязательно возвращаются участникам.

Упражнение «Мои жизненные планы»

Один из участников занимает место на стуле. Остальные по очереди высказывают свои предположения относительно его будущего через 10 лет.

Чем он будет заниматься?

Где будет работать?

Будет ли у него семья?

Где он будет жить?

Когда выскажется последний участник, ведущий меняет условия и предлагает участникам высказаться с тем условием, что тот участник, который сидит на стуле, попадет под влияние вредных привычек

Затем задаются вопросы участнику, сидящему на стуле:

Какие варианты предположений тебе понравились больше: в первой части или во второй?

Что из сказанного совпадает с твоими представлениями о будущем?

С чем ты не согласен?

Что бы ты еще добавил в свою будущую жизнь?

Чего ты опасаться в будущем?

Упражнение-метафора «Стул»

Ведущий приглашает добровольца. Ставит на расстоянии 2-2,5 м от него стул и просит определить, каково расстояние до стула, сколько шагов. Участник должен назвать, сколько шагов ему нужно сделать, чтобы оказаться рядом со стулом. После того как участник определился, ведущий просит его сделать эти шаги. Как только доброволец начинает шагать, ведущий резко придвигает стул ближе.

Вопросы к анализу (ведущий спрашивает участника упражнения):

Что произошло? Что случилось со стулом? Что случилось с расстоянием?

Когда ты начинал шагать, ты ожидал, что я придвину стул?

Что ты почувствовал, когда я придвинул стул?

Почувствовал ли ты себя обманутым?

Поясняя смысл метафоры, особенно отметьте, что проблема зависимости кроется, прежде всего, не в человеке, а в свойствах самой зависимости. Каким бы ни был человек, делая первые шаги, он думает, что может рассчитать расстояние и время до возникновения зависимости. Человек убежден, что он контролирует ситуацию. Самое страшное в том, что, хотя зависимость может формироваться очень быстро, этого не происходит мгновенно. Человек «по капле» теряет контроль над собой, над своими действиями и своей жизнью. Человек убежден, что ничего страшного для него не происходит. На самом деле

это иллюзия, которую создает «зависимость». В действительности порой бывает достаточно одного шага. Иллюзия контроля над ситуацией вселяет в человека самоуверенность, самонадеянность и заставляет двигаться навстречу зависимости все быстрее и быстрее.

Вывод. Человек не в состоянии контролировать наступление/формирование зависимости.

Упражнение «Дерево причин и последствий»

Задача: показать, какими разными могут быть причины приобщения к табакокурению, и какими тяжелыми, независимо от причины, могут оказаться последствия.

Спросите у участников: «Почему люди попадают в зависимость? Что является причиной? Что может произойти в жизни человека, попавшего в зависимость от наркотиков, алкоголя или табака? Каковы последствия?»

Попросите участников продолжить работу в подгруппах. Участники одной из подгрупп в течение 3-5 минут должны записать как можно больше причин, почему люди обращаются к сигаретам. Участники другой группы – как можно больше последствий. Пока группы работают, сделайте на доске заготовку – рисунок корней и кроны дерева. После того, как закончится время, попросите участников подгруппы «причины» подойти к доске и в корнях дерева записать причины, которые они выделили. Затем группа «последствия» записывает в кроне последствия курения.

Если необходимо, можно сделать подсказки:

Причины: одиночество, за компанию, заставили, чтобы веселиться, проблемы в семье, конфликт с учителем, показать другим, что взрослый, жизненная трагедия, не знал, что ему предлагают, любопытство, забыть про проблемы, был пьян – не помню, как все, не смог отказаться.

Последствия: теряет друзей, проблемы в семье, останется без денег, болезни, проблемы со здоровьем, потеря интереса к жизни, перестанет учиться.

Сделайте вывод и задайте участникам вопрос: «Любая зависимость влияет на человека негативно, приводит к печальным, а зачастую страшным последствиям. Выбор употреблять что-то или нет, заниматься тем или иным делом человек делает сам. Неужели человек хочет именно этих последствий для себя и своих близких? Скорее всего, нет, почему же тогда он делает такой выбор?» Попросите участников свободно высказаться на эти темы и выслушайте их.

В конце упражнения обратите внимание участников на то, к каким последствиям может привести даже незначительная на первый взгляд причина. Проведите линии по нарисованному дереву от «любопытства» к «тюрьме», от «забыть про проблемы» к «проблемы со здоровьем» и «смерть» и др.

Упражнение «Мифы и реальность»

Содержание реализуется в форме опровержения мифов рабочими группами, сформированными из участников (по 2-3

человека). Карточки с содержанием мифов распределяются по группам. Время на подготовку до 5 минут.

«Курят все»

Это не так. Большая часть населения не курит. В экономически развитых странах культивируется мода на здоровый образ жизни. Курение становится даже препятствием для карьеры: работодатели могут отказать в приеме на работу курящим людям.

«Курение не вредит здоровью»

Курение значительно снижает продолжительность жизни (в среднем на 6-8 лет). Смертность у курящих в молодом возрасте на 30-40% выше, чем у некурящих. В первую очередь от курения страдают органы дыхания: 98% смертей от рака гортани, 96% от рака легких, 75% от хронического бронхита. В табачном дыме содержится более чем 4000 химических элементов (более 40 из них вызывают рак), а также несколько сотен ядовитых веществ, включающих никотин, цианид, углекислый газ, синильную кислоту, аммиак, оксид углерода и так далее. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, висмут. Курение особенно опасно для беременных женщин, поскольку приводит к рождению детей с низким весом.

«Легкие сигареты абсолютно безвредны»

Происходит резкое увеличение их потребления, при этом вдыхание дыма происходит более глубоко, что приводит к усилению влияния дыма на легкие курящего. Курение ухудшает память, внимание, приводит к быстрой утомляемости и частым головным болям. Нередко под влиянием никотина нарушается способность различать цвета: сначала зеленый, затем красный и желтый, и, наконец, синий. Нарушается зрение в темноте. Ухудшается слух. Доказано также, что курильщики более подвержены влиянию отрицательных экологических факторов. Безвредных сигарет не существует.

«Курящий человек наносит вред только своему здоровью»

Примерно 2/3 дыма от сгоревшей сигареты попадает во внешнюю среду и загрязняет ее никотином, смолами и другими вредными веществами.

Регулярное пребывание в роли «пассивного курильщика» в 2,5 раза превышает у него риск сердечных заболеваний со смертельным исходом, по сравнению с теми людьми, которые не подвергались воздействию вторичного табачного дыма.

«Употребление табака не приводит к употреблению другого наркотика»

Часто вначале дети пробуют курить. В сравнении с некурящими, курящие дети в три раза чаще употребляют алкоголь, в 8 раз чаще начинают курить марихуану, в двадцать два раза чаще начинают употреблять кокаин.

«Нет проблем бросить курить»

Когда человек пытается бросить курить, он испытывает многочисленные неудобства: раздражительность, тревогу, беспокойство, сердечную недостаточность, неуверенность в своих поступках.

«Курение способствует улучшению работоспособности»

Учеными было отмечено, что стимуляция нервной системы никотином приводит к ухудшению энергетических процессов головного мозга.

«Удовольствие от курения стоит дешево»

Средний курильщик в Республике Беларусь тратит на сигареты в среднем около 120 долларов в год.

«Если бросить курить, то резко увеличится вес»

У отказавшихся от курения людей изменяется обмен веществ, восстанавливается вкусовая чувствительность. Поэтому в первое время бывшие курильщики могут начать много есть – сказывается вернувшееся здоровье и аппетит. Для поддержания постоянного веса и обретения стройности понадобятся ежедневные занятия физкультурой, употребление большого количества овощей, фруктов, содержащих витамины А, Е, С.

Упражнение «Жизнь без сигарет»

Ведущий. Нам с детства твердят, что «курить – вредно», «Минздрав предупреждает...», но 70% населения нашей планеты курит, и ничего с ними не происходит...

Давайте подумаем, почему человек курит?

(Идет обсуждение, затем ведущий приводит статистические данные. Участникам предлагается придумать альтернативные занятия курению. Например, чтобы снять напряжение, можно выйти на улицу и погулять на свежем воздухе; чтобы отвлечься от неприятных мыслей – посмотреть хороший фильм или почитать интересную книгу и т.д.)

Как утверждает статистика, люди курят в основном по следующим причинам:

по привычке – 50%;

чтобы снять напряжение – 28%;

чтобы поддержать компанию – 14%.

Остальные проценты занимают следующие причины:

чтобы расслабиться;

чтобы отвлечься от неприятных мыслей;

чтобы сделать перерыв в работе;

для удовольствия;

потому что все вокруг курят;

чтобы казаться взрослее.

Упражнение «От вредной привычки к болезни всего один шаг»

Ведущий. Сейчас вы получите задания для обсуждения в группах. А затем по очереди представители от групп огласят результаты обсуждений.

(Дается время на подготовку, затем ребята представляют свои коллективные ответы.)

В 1934 г. во французском курортном городе Ницце компания подростков устроила состязание, кто больше выкурит папирос. Победителями сразу оказались двое – они выкурили по 60 папирос. Какой «приз» они получили?

Известен случай: 40-летний мужчина ночью во время трудной работы выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром он почувствовал себя плохо. Медицинская помощь ему была оказана, но спасти его не удалось. Как вы считаете, почему, он так сделал?

Испанский ботаник и врач XVI в. Н. Мендес считал табак «универсальным средством от всех болезней». А как считаете вы, можно ли использовать табачные изделия в медицинских целях?

Американские исследователи Рейнман и Посельт в 1828 г. установили, что никотин – это сильнодействующий яд. А что вы можете сказать о никотине?

Какие из перечисленных болезней значимо связаны с курением?

рак легких, рак пищевода, рак гортани, рак глотки, рак языка, рак губ, воспаление легких, другие заболевания легких, язвенная болезнь желудка, язва 12-перстной кишки.

Табачный дым представляет собой смесь газов и аэрозолей, включающую несколько тысяч различных веществ. Среди них есть углеводороды, спирты, фенолы, никотин, аммиак, синильная кислота, сероводород, кадмий, мышьяк, хром, формальдегид, радиоактивный полоний. Какие из них вредны человеку?

(После обсуждения в группах ребята представляют коллективные ответы. Ведущий дополняет их ответы.)

ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕМАТИЧЕСКОГО ДНЯ «СПОРТУ – ДА! ЗДОРОВЬЮ – УРА!»

Одной из значимых задач НДЦ «Зубренок» является формирование у воспитанников потребности в физическом самосовершенствовании и систематическом занятии физической культурой и спортом. Здоровье нации – в наших руках! И это не просто слоган, а стимул к качественной организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

В ходе реализации смены, вне зависимости от ее профиля, каждому участнику представляется возможность продемонстрировать имеющиеся навыки и приобрести новые знания и умения в области спорта. В центре стало доброй традицией проведение спартакиад, соревнований по футболу, волейболу, баскетболу, плаванию, катание на катамаранах, скейтах, роликах, велосипедах. С целью привлечения внимания молодежи и пропаганды здорового образа жизни, для стимулирования активности детей и подростков в процессе участия в спортивных мероприятиях, привлекаются знаменитые спортсмены, личный пример успеха которых воодушевляет зубрят, повышает их уровень заинтересованности в занятии спортом.

Хорошая спортивная база центра, развитая инфраструктура позволяет удовлетворить запросы даже самых требовательных юных спортсменов и привлекает для организации тренировочных сборов детско-юношеские спортивные школы по плаванию, гребле, футболу, карате, таэквондо, легкой атлетике, теннису и др. Спорт является неотъемлемой частью времяпрепровождения в «Зубренке». Именно

поэтому главные спортивные события, которые происходят в мире, а также нашей стране не могут остаться без внимания ребят. Ярким примером события, за которым наблюдали все воспитанники центра, стали XXIII зимние Олимпийские игры, которые прошли в Пхенчхане (Республика Корея). На Олимпиаде медали завоевали представители фристайла (Анна Гуськова) и биатлона (Дарья Домрачева, Надежда Скардино, Ирина Кривко, Динара Алимбекова). Белорусские спортсмены заняли в итоге 15-е место в медальном зачете ОИ-2018.

Пример наших спортсменов и спортсменок стал отличным мотиватором для каждого воспитанника центра. В НДЦ «Зубренок» уже стали традиционными встречи с такими известными спортсменами, как Александра Герасименя, Вадим Девятковский, Дарья Домрачева и др. Девиз «Спорту – да! Здоровью – ура!» – уже давно не просто слова, для «Зубренка» – это стиль жизни.

Знаковым событием в жизни нашей страны стало проведение в г. Минске с 21 по 30 июня 2019 года II Европейских игр, в рамках которых будут проведены соревнования по 15 видам спорта. В мероприятии было задействовано около 6 тыс. волонтеров. В целях приобщения к общечеловеческим и национальным ценностям, к ценностям олимпийского движения, на которых основаны Европейские игры, важно актуализировать внимание обучающихся на данном событии, что внесет значительный вклад в популяризацию физкультуры и спорта среди учащихся, будет способствовать повышению их общей культуры.

С целью популяризации спорта и привлечения внимания к спортивным мероприятиям воспитанников в стране организуется тематический день «Спорту – да! Физкультуре – ура!». Помимо спортивных мероприятий и соревнований, ребята участвуют в викторинах («Золото зимних Олимпиад», «Беларусь на зимних Олимпийских играх», «Узнай героев зимних олимпиад», «Олимпийские игры: от древности до наших дней» – разработанные Национальным Олимпийским Комитетом), конкурсе рисунков «Спорту да!», конкурсе «Письмо белорусским олимпийским чемпионам», конкурсе приложений «Спорт повсюду», конкурсе «Спортивная марка по-зубрятски», интеллектуальном дуплете «Беларусь Олимпийская», конкурсе эссе «Мой спортивный наставник». Победители традиционно награждаются дипломами и памятными подарками.

Содержание некоторых конкурсных форм представлено ниже на страницах.

100

ВИКТОРИНЫ

Цель: расширение знаний воспитанников в области истории олимпийских игр.

Задачи:

- развивать спортивный потенциал воспитанников;
- формировать интерес к истории олимпийских игр;
- организовать полезный, с точки зрения развития разнообразных полезных навыков, досуг.

ВИКТОРИНА «ЗОЛОТО ЗИМНИХ ОЛИМПИАД»

1. Первая Белая Олимпиада состоялась в 1924 г. в Шамони (Франция), и уже в 1926 г. из-за большого интереса со стороны зрителей к зимним соревнованиям было принято решение о проведении раз в 4 года зимних Олимпийских игр в один год с летними. В настоящее же время зимние Олимпиады отстоят от летних на два года. Когда же впервые зимняя Олимпиада прошла отдельно от летней? 1994 году.

Ответ: во время проведения зимних Олимпийских игр в Германии в 1936 г. была введена новая олимпийская традиция – эстафета олимпийского огня, которая теперь стала обязательным элементом всех игр. На ЭТИХ играх эстафета олимпийского огня оказалась самой продолжительной и составила 65 тысяч километров, что в 1,5 раза длиннее экватора. Когда и где прошли ЭТИ зимние Олимпийские игры? 2014 Сочи, Россия

2. Невозможно представить себе Олимпийские игры без нескольких обязательных атрибутов: пяти разноцветных колец, эстафеты олимпийского огня, подиума и, конечно же, медалей. Чтобы получить заветную награду на Олимпиаде, спортсмены работают на пределе своих сил и получают за это не только мировую славу, почет и уважение, но и «весомую» в прямом и переносном смысле награду. С каждым годом вес олимпийских медалей все увеличивается, однако медали этих зимних Олимпийских игр все еще являются лидерами в «тяжелом весе». Назовите их.

Ответ: Медаль XXI зимних Олимпийских игр Ванкувер-2010.

3. Назовите популярный зимний вид спорта, который был представлен на летних Олимпийских играх 1908 и 1924?

Ответ: фигурное катание впервые появилось на IV Олимпийских играх в 1908 г. в Лондоне.

4. Несмотря на то, что МОК не публикует официальных данных о том, какая страна находится на высшей ступеньке в общемедальном олимпийском зачете, существует большое количество неофициальных сводных таблиц, в которых представлены результаты всех стран когда-либо участвовавших в Олимпиадах. Какая страна является безусловным лидером по количеству медалей на зимних Олимпиадах?

Ответ: Норвегия. Представители этой страны завоевали 329 медалей, и являются лидером по числу завоеванных медалей на зимних Олимпийских играх, существенно опережая США. На Белых Олимпиадах норвежские спортсмены дебютировали в 1924 г. в Шамони и с тех пор не пропустили ни одной зимней Олимпиады. Норвегия является одной из трех стран в истории Олимпийских игр наряду с Австрией и Лихтенштейном, спортсмены которой выиграли на зимних Играх больше медалей, чем на летних.

5. Первая «зимняя» золотая медаль Австралии была завоевана Стивеном Брэдбери в 2002 г. в Солт-Лейк-Сити. Примечательно она не только тем, что эта была первая награда высшего уровня для страны, но и тем, каким образом эта медаль была завоевана. Во время соревнований в ЭТОМ виде спорта все соперники Брэдбери столкнулись и упали уже на финишной прямой, что позволило спортсмену из Австралии пересечь рубеж первым. В австралийском варианте английского языка даже появилось специальное выражение «doing a Bradbury», означающее

«достигнуть успеха, не предпринимая для этого усилий». В каком же виде спорта выступал Брэдбери?

Ответ: шорт-трек. Невероятная победа. Никогда не сдавайтесь.

6. Организация и проведение Олимпийских игр дело не только хлопотное, но и очень затратное. Самой дорогой зимней Олимпиадой стали соревнования в Сочи в 2014 г., на которые было потрачено около 51 млрд. долларов! Для организации церемоний открытия и закрытия Олимпийских игр страны привлекают лучших художников и дизайнеров, чтобы в очередной раз впечатлить зрителей этим грандиозным событием. Праздничные церемонии зимней Олимпиады в Скво Вэлли, США запомнились еще и тем, что для их организации был приглашен один очень известный всему миру человек. Кто это?

Ответ: за организацию церемоний открытия и закрытия VIII Олимпийских игр отвечал сам Уолт Дисней.

7. Как известно, эстафета олимпийского огня стартует за 100 дней до начала Олимпиады по традиции на территории Греции и, пройдя долгий путь, заканчивается на стадионе страны-хозяйки Олимпиады. Но на ЭТИХ играх зимней Олимпиады организаторы решили, что древняя Олимпия не имеет никакого отношения к лыжному спорту и приняли решение зажечь олимпийский факел в небольшой деревушке, где родился выдающийся лыжник XIX века. В каком же году и на какой зимней Олимпиаде произошло это из ряда вон выходящее нарушение важнейшей олимпийской традиции?

Ответ: 13 февраля 1952 г. был зажжен олимпийский огонь в небольшой норвежской деревушке Моргедаль, где появился на свет один из родоначальников современных лыжных гонок Сондре Норхейм. Эстафета Олимпийского огня длилась всего два дня, прошла полностью на лыжах и завершилась 15 февраля на стадионе в столице Норвегии Осло.

8. До ЭТИХ Олимпийских игр награды спортсменам вручали на пьедестале, на котором, однако, стояли не атлеты, а уважаемые персоны, которые вручали им «золото», «серебро» и «бронзу». Но все изменилось на ЭТОЙ Белой Олимпиаде, когда спортсмены–призеры забега конькобежцев на 500 метров впервые поднялись за своими наградами на пьедестал, положив начало очередной красивой олимпийской традиции.

Ответ: 4 февраля 1932 получил награду на олимпийском пьедестале американский спортсмен Джон Ши, призер в забеге конькобежцев на 500 метров.

ВИКТОРИНА «БЕЛАРУСЬ НА ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ»

1. В каком году сборная СССР и уроженцы Беларуси в ее составе впервые приняли участие в зимней Олимпиаде?

Ответ: VII зимние Олимпийские игры проводились в Кортина-д'Ампеццо, Италия, с 26 января по 5 февраля 1956 года. Впервые в зимней Олимпиаде принимали участие спортсмены из СССР, одержав уверенную победу в неофициальном командном зачете.

2. Какой зимний вид спорта долгое время был не в почете у советских тренеров из-за своей травмоопасности, а в Беларуси до сих пор нет ни одного спортсмена-призера в этом популярном зимнем виде?

Ответ: история бобслея насчитывает уже более ста лет, однако в Советском Союзе этот вид спорта долгое время считался очень травмоопасным. Федерация бобслея появилась в СССР лишь в 1980 году, а в 1984 году советские бобслеисты дебютировали на зимней Олимпиаде в Сараево.

3. Первая медаль на зимних Олимпийских играх для Беларуси была завоевана в далеком 1968 году во французском Гренобле. Советская лыжница, уроженка г. Могилева, стала третьей в эстафетной гонке и до настоящего времени является единственной белорусской спортсменкой-призером Олимпиады в этом виде спорта. Назовите ее.

Ответ: Рита Ачкина, уроженка г. Могилева, в 1968 году на Олимпиаде во французском Гренобле завоевала для белорусов первую олимпийскую медаль – бронзу в лыжной эстафете 3x5 км.

4. Назовите имя белорусского лыжника, который выступал на ВСЕХ зимних Олимпиадах в истории независимой Беларуси?

Ответ: уроженец г. Орша Сергей Долидович – участник шести подряд Олимпиад (1994 – 2014) и 12 подряд чемпионатов мира (1995 – 2017). В прошлом году благодаря краудфандингу собрал деньги на подготовку к седьмой Олимпиаде в своей жизни.

5. На зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере-1994 этот спортсмен так и не смог завоевать золотую медаль, однако и «серебро» принесло радость всем белорусским болельщикам конькобежного спорта. Еще бы! Принес ее самый прославленный белорусский спортсмен и шестикратный чемпион мира в конькобежном спорте, имя которого навсегда вписано в олимпийскую историю Беларуси. Назовите его.

Ответ: один из сильнейших в мире конькобежцев-спринтеров в 1980-90-х годах Игорь Железовский на первой в истории независимой Беларуси зимней Олимпиаде в Лиллехаммере в 1994 году завоевал серебряную медаль. Игорь Железовский также 5 раз признавался лучшим спортсменом года Беларуси по итогам опроса спортивных журналистов (в 1985, 1986, 1989, 1991, 1993 гг.).

6. Зимние Олимпийские игры традиционно являются успешными для белорусских спортсменов в этих двух спортивных дисциплинах: биатлон и ... Назовите второй вид спорта в истории суверенной Беларуси, в котором белорусским спортсменам практически нет равных в мире.

Ответ: бронзовая медаль Дмитрия Дацинского на зимней Олимпиаде 1998 г. в Нагано положила начало истории победных выступлений на мировых турнирах белорусов в лыжной акробатике (фристайл).

7. В 1992 году женский биатлон впервые был включен в программу зимних Олимпийских игр и уже в 1994 году на играх в Лиллехаммере белоруска в упорной борьбе завоевала «серебро». С имени этой спортсменки начинается славная история белорусского женского биатлона. Назовите его.

Ответ: на протяжении 20 лет Светлана Парамыгина оставалась лучшей

белорусской биатлонисткой в истории Олимпиад. Ее "серебро" на играх в Лиллехаммере в 1994 году навсегда вписано в историю славных достижений белорусских спортсменов.

8. Несмотря на большую любовь к хоккею в нашей стране, белорусская сборная не так часто, как этого хотелось бы, радуется своим болельщиков победами на крупных чемпионатах. К сожалению, белорусские хоккеисты ни разу не поднимались на победный пьедестал на зимних Олимпийских играх. Самым высоким результатом для сборной Беларуси стало четвертое место на зимней Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити. В каком году это произошло?

Ответ: на Олимпиаде 2002 года в Солт-Лейк-Сити белорусская сборная под руководством Владимира Крикунова достигла самого громкого успеха в своей истории. 20 февраля 2002 года на льду Вест-Вэллей благодаря шайбе Владимира Копатя белорусам удалось обыграть в четвертьфинале одного из фаворитов турнира — Швецию и выйти в полуфинал. По итогам всех матчей белорусская сборная по хоккею заняла 4 место.

9. Этот спортсмен в 2010 году стал первым чемпионом зимних Олимпийских игр в истории независимой Беларуси. Свою долгожданную золотую медаль в лыжной акробатике он завоевал на Играх в Ванкувере в 2010 году, там же, где за 9 лет до этого выиграл мировое первенство. Мы не сомневаемся, что вы знаете имя этого спортсмена, просто хотим еще раз в этом убедиться.

Ответ: в истории белорусского спорта Алексей Гришин – первый чемпион зимних Олимпийских игр.

10. Наш тест был бы неполным, если бы мы не вспомнили про тренеров – тех людей, которые стоят за спинами всех олимпийских чемпионов. На счету человека, о котором идет речь в этом вопросе и который в данный момент является главным тренером белорусской сборной по фристайлу, три «золота» его воспитанников: Алексея Гришина, Антона Кушнира и Аллы Цупер. А еще помимо воспитания чемпионов, этот человек увлекается филателией и собрал уже довольно обширную коллекцию спортивных марок. Назовите его имя.

Ответ: результаты работы главного тренера сборной Беларуси по фристайлу Николая Козеко просто феноменальные: шесть олимпийских медалей его воспитанников, три из которых – золотые! Такими результатами не может похвастаться ни один отечественный специалист. Также Николай Козеко является полным кавалером высшей награды Республики Беларусь – ордена Отечества.

ВИКТОРИНА «ПХЕНЧХАН: ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ»

1. Горы Тхэбэксан, в которых расположен город Пхенчхан, где прошли соревнования XXIII зимней Олимпиады, имеют высоту 700 метров над уровнем моря и среди жителей Южной Кореи и иностранцев известны как Татры Кореи.

Ответ. Конечно, это ложь! Эти горы называют Альпами Кореи.

2. Пхенчхан – самый маленький город из тех, которые принимали зимние

Олимпийские игры начиная с 1994 года.

Ответ. Это правда! До 2018 года самой маленькой столицей Олимпийских игр читался норвежский Лиллехаммер.

3. В XXIII зимней Олимпиаде впервые приняли участие представители таких государств, как Эквадор, Эритрея, Косово, Малайзия, Сингапур.

Ответ. Правда! Так, например, малайец Джулиан Йи стал первым представителем своей страны, который выступил на главных зимних соревнованиях четырехлетия.

4. Организаторы зимней Олимпиады-2018 недавно заявили, что каждый спортсмен-участник этого грандиозного события получит новый флагманский смартфон от компании LG.

Ответ. Ложь! Несмотря на то, что компания LG является спонсором Олимпиады, основную техническую поддержку в проведении игр обеспечила компания Samsung, которая и подарила атлетам новенький лимитированный Samsung Galaxy Note 8.

5. На организацию и проведение XXIII зимней Олимпиады в Пхенчхане организаторы потратили в 5 раз больше средств, чем организаторы зимней Олимпиады в Сочи-2014.

Ответ. Ложь! На самом деле корейцы показывают себя не только как радушные, но и экономные хозяева Олимпийских игр. На Белую Олимпиаду в Пхенчхане было потрачено порядка 10 млрд. долларов, что в пять раз меньше суммы, которая понадобилась на проведение игр в Сочи в 2014 году.

6. Официальная церемония открытия XXIII зимних Олимпийских игр в Пхенчхане прошла 9 февраля, однако первые соревнования спортсменов начались на день раньше – 8 февраля.

Ответ. Правда! Соревнования по керлингу и прыжкам с трамплина прошли уже 8 февраля.

7. Пхенчхан только с третьего раза смог получить право проведения зимних Олимпийских игр. До этого южнокорейский город дважды пытался стать столицей Белой Олимпиады, но дважды проигрывал Ванкуверу и Сочи.

Ответ. Правда! В первый раз Пхенчхан драматично проиграл канадскому Ванкуверу со счетом 53-56. Во второй же раз голоса судей были отданы за российский Сочи, где состоялись игры в 2014 году. И только 3-я попытка стала для Пхенчхана счастливой! И корейцы этому безмерно рады!

8. Пхенчхан стал уже третьим городом в Южной Корее, который примет игры Олимпиад.

Ответ. Ложь! Пхенчхан стал всего вторым после Сеула городом в Южной Корее, в котором прошли Олимпийские игры и первым хозяином зимней Олимпиады.

9. Специально к XXIII зимним Олимпийским играм в Южной Корее была открыта новая скоростная железнодорожная трасса, которая позволяет преодолевать расстояние в 180 км от Сеула до Пхенчхана всего за 45 минут.

Ответ. Ложь! Трасса, конечно, скоростная, но не настолько. Расстояние в 180 километров болельщики и туристы могут преодолеть за 69 минут, что, согласитесь, тоже очень быстро.

10. XXIII зимние Олимпийские игры в Пхенчхане стали самыми холодными за все время проведения Белых Олимпиад. Чтобы не дать зрителям замерзнуть во время церемонии открытия, которая состоится 9 февраля 2018 года, организаторы пообещали выдать каждому пришедшему на стадион небольшой плед, теплую шапку и плащ, а также специальную тепловую подушку.

Ответ. Правда! Эти меры действительно помогли насладиться грандиозным шоу без ущерба для здоровья.

11. Талисманом XXIII зимних Олимпийских игр в Пхенчхане является белый тигр Сухоран (Soohorang), имя которого образовано путем сложения двух корейских слов «sooho» – удача, успех и «horangi» – спортсмен. Таким образом организаторы игр хотели пожелать успешного выступления каждому участнику Олимпиады.

Ответ. Ложь! Название талисмана игр действительно состоит из двух корейских слов, правда, переводятся они по-другому. «Sooho» – это защита, ведь белый тигр в корейской мифологии является защитником страны и ее жителей, а вот «horangi», собственно, переводится как тигр.

12. В оформлении медалей, которые вручат спортсменам-чемпионам зимней Олимпиады-2018, использованы и органично сочетаются три важных аспекта корейской культуры: корейский алфавит Hangeul; корейская традиционная одежда Hanbok; традиционный корейский дом Hanok.

Ответ. Правда! Корейцы очень ценят свои традиции и внимательно к ним относятся, поэтому такая вещь, как олимпийская медаль, несет в себе отпечаток национальной культуры. С помощью корейского алфавита написан текст на боковой поверхности медали, из ткани традиционной одежды изготовлены ленты-подвесы для медалей, а мотив узнаваемой крыши традиционного корейского дома лег в основу деревянной коробки для олимпийской медали.

КОНКУРС РИСУНКОВ

«СПОРТИВНАЯ МАРКА ПО-ЗУБРЯТСКИ!»

Цель: развитие творческого потенциала, художественных способностей воспитанников.

Задачи:

- формировать интерес к спорту;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- прививать интерес к истории белорусского спорта.

Оборудование: наборы для рисования, чистые листы бумаги.

Условия проведения. На сегодняшний день в мире существует огромное количество разнообразных почтовых марок. На почтовых марках можно встретить самые разные изображения: пейзажи, животные, абстракции и т.д. Но иногда создаются серии необычных марок, выпуск которых приурочен к знаменательным событиям... Например, на XXIII олимпийских играх в Пхенчхане нашими спортсменами было завоевано 2 золотые и 1 серебряная медаль: награды высшей пробы завоевали фристайлистка Анна Гуськова и биатлонистки Дарья Домрачева, Надежда Скардино, Ирина Кривко и Динара

Алимбекова, серебро масс-старте досталось Дарье Домрачевой. В честь олимпийских чемпионки были отпечатаны почтовые марки тиражом в 56 тысяч экземпляров.

Вдохновляясь этой идеей, ребятам было предложено придумать собственный дизайн марки и изобразить ее в удобном для них формате.

Подведение итогов. Авторы дизайна 3-х лучших марок награждаются памятными дипломами.

КОНКУРС «ПИСЬМО БЕЛОРУССКИМ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНАМ»

Цель: развитие навыков анализа и письменного рассуждения.

Задачи:

развивать творческий потенциал воспитанников;

формировать интерес к истории олимпийских игр;

организовать полезный, с точки зрения развития разнообразных полезных навыков, досуг.

Оборудование: письменные принадлежности, чистые листы бумаги.

Игровая задача. Белорусские спортсмены неизменно вдохновляют нас своим примером. Это люди, которые изо дня в день доказывают всем нам, что человек может все. Есть трудное, кропотливое, но нет невозможного. Подрастающее поколение, без сомнения, должно вдохновляться именно такими примерами. Ребятам было предложено подумать над тем, какой белорусский спортсмен их действительно вдохновляет, и написать ему письмо. Письмо обязательно должно быть оформлено в творческой форме.

Подведение итогов. Авторы трех лучших писем награждаются памятными дипломами и памятными сувенирами.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ДУПЛЕТ «БЕЛАРУСЬ ОЛИМПИЙСКАЯ»

Цель проведения: создание условий для актуализации интеллектуального потенциала учащихся, совершенствование аналитического мышления, развитие быстроты реакции, памяти; воспитание эстетического вкуса.

Место проведения: отрядное место, классное помещение

Форма: интеллектуальная игра «Медиа-азбука»

Участники: две команды по 6-7 человек;

Возраст: средний и старший школьный возраст

Оборудование: стулья, игровые бланки, письменные принадлежности




Справочно:

Медиа-азбука – относительно новая интеллектуальная игра, ставшая популярной благодаря широкому распространению мультимедийных технологий. Установить авторство игры не представляется возможным по причине ее инновационной локализации, т.е. формат был реализован относительно одновременно в разных регионах. Идея игры заключается в формате вопросов, они


представляют собой следующий визуальный ряд: демонстрируются слайды, на которых изображаются буквы алфавита и картинки. Название того, что изображено на картинках, начинается с соответствующей буквы. В некоторых случаях название картинки завершается указанными буквами или буквы находятся в середине слова. Это касается букв «Й», «И», «Ъ», «Ь» - в русском языке либо очень мало, либо вообще нет слов, которые начинаются с указанных букв.





Ход проведения


Игра проходит в небольшом помещении, где есть возможность свободно расставить стулья таким образом, чтобы они образовали два круга. Ведущий начинает игру кратким приветствием участников, сообщает условия конкурса: на экране демонстрируется картинка, рядом с которой изображена буква. Необходимо дать ответ по правилам медиа-азбуки (см. выше). Игра на скорость, отвечать может любая команда, для этого достаточно сделать хлопок любому игроку и поднять руку. В случае неверного или неполного ответа, право предложить версию переходит к другой команде. Каждый слайд демонстрируется на экране.

<p>А</p>		<p><i>Атланта</i></p>
<p>Б</p>		<p><i>Бьерндален</i></p>
<p>В</p>		<p><i>Винтовка</i></p>



Г	<p>Рис. 1. Мишени образца 1958-1965 гг.</p>	Габарит																																				
Д		Домрачева																																				
Е		Канал «Евроспорт»																																				
Ж	<p>©Иванов Андрей</p>	Желтая мака лидера																																				
З	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DATE</th> <th>EVENT</th> <th>PLACE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 Nov 2015</td> <td>BMW IBU World Cup Biathlon 1</td> <td>Oestersund</td> </tr> <tr> <td>07 Dec 2015</td> <td>BMW IBU World Cup Biathlon 2</td> <td>Hochfilzen</td> </tr> <tr> <td>14 Dec 2015</td> <td>BMW IBU World Cup Biathlon 3</td> <td>Pokljuka</td> </tr> <tr> <td>04 Jan 2016</td> <td>BMW IBU World Cup Biathlon 4</td> <td>Oberhof</td> </tr> <tr> <td>11 Jan 2016</td> <td>BMW IBU World Cup Biathlon 5</td> <td>Ruhpolding</td> </tr> <tr> <td>18 Jan 2016</td> <td>BMW IBU World Cup Biathlon 6</td> <td>Antholz-Anterselva</td> </tr> <tr> <td>25 Jan 2016</td> <td>IBU Youth/Junior World Championships</td> <td>Chella Gradistei</td> </tr> <tr> <td>01 Feb 2016</td> <td>BMW IBU World Cup Biathlon 7</td> <td>Canmore</td> </tr> <tr> <td>08 Feb 2016</td> <td>BMW IBU World Cup Biathlon 8</td> <td>Presque Isle, ME</td> </tr> <tr> <td>29 Feb 2016</td> <td>IBU World Championships</td> <td>Oslo Holmenkollen</td> </tr> <tr> <td>14 Mar 2016</td> <td>BMW IBU World Cup Biathlon 9</td> <td>Khanty-Mansiysk</td> </tr> </tbody> </table>	DATE	EVENT	PLACE	30 Nov 2015	BMW IBU World Cup Biathlon 1	Oestersund	07 Dec 2015	BMW IBU World Cup Biathlon 2	Hochfilzen	14 Dec 2015	BMW IBU World Cup Biathlon 3	Pokljuka	04 Jan 2016	BMW IBU World Cup Biathlon 4	Oberhof	11 Jan 2016	BMW IBU World Cup Biathlon 5	Ruhpolding	18 Jan 2016	BMW IBU World Cup Biathlon 6	Antholz-Anterselva	25 Jan 2016	IBU Youth/Junior World Championships	Chella Gradistei	01 Feb 2016	BMW IBU World Cup Biathlon 7	Canmore	08 Feb 2016	BMW IBU World Cup Biathlon 8	Presque Isle, ME	29 Feb 2016	IBU World Championships	Oslo Holmenkollen	14 Mar 2016	BMW IBU World Cup Biathlon 9	Khanty-Mansiysk	Зачет
DATE	EVENT	PLACE																																				
30 Nov 2015	BMW IBU World Cup Biathlon 1	Oestersund																																				
07 Dec 2015	BMW IBU World Cup Biathlon 2	Hochfilzen																																				
14 Dec 2015	BMW IBU World Cup Biathlon 3	Pokljuka																																				
04 Jan 2016	BMW IBU World Cup Biathlon 4	Oberhof																																				
11 Jan 2016	BMW IBU World Cup Biathlon 5	Ruhpolding																																				
18 Jan 2016	BMW IBU World Cup Biathlon 6	Antholz-Anterselva																																				
25 Jan 2016	IBU Youth/Junior World Championships	Chella Gradistei																																				
01 Feb 2016	BMW IBU World Cup Biathlon 7	Canmore																																				
08 Feb 2016	BMW IBU World Cup Biathlon 8	Presque Isle, ME																																				
29 Feb 2016	IBU World Championships	Oslo Holmenkollen																																				
14 Mar 2016	BMW IBU World Cup Biathlon 9	Khanty-Mansiysk																																				

И		Индивидуальная гонка
К		Кушнир
Л		Лежак
М		Мишень

<p><i>Н</i></p>		<p><i>Новиков Сергей</i></p>
<p><i>О</i></p>		<p><i>Огневой рубеж</i></p>
<p><i>П</i></p>		<p><i>Пьедестал</i></p>
<p><i>Р</i></p>		<p><i>Раубичи</i></p>

<p>С</p>		<p><i>Слоун-стайл</i></p>
<p>Т</p>		<p><i>Трасса</i></p>
<p>У</p>		<p><i>Универсиада</i></p>
<p>Ф</p>		<p><i>Фишер</i></p>

<p>Х</p>		<p><i>Хрустальный глобус</i></p>
<p>Ц</p>		<p><i>Цулер</i></p>
<p>Ч</p>		<p><i>Чемпионат</i></p>
<p>Ш</p>		<p><i>Шорт-трек</i></p>
<p>Э</p>		<p><i>Эстафета</i></p>

Ю		Юниор
Я		Яблочко

Подведение итогов. Пять участников, которые набрали максимальное количество баллов, награждаются памятными сувенирами.

ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В планы воспитательной работы на смену вне зависимости от профиля включены разнообразные дискуссионные формы, беседы, литературно-музыкальные вечера, тесты, творческие задания, игры, коллективно-творческие дела, методы личностного развития, уличные игры, квесты, тематические вечерние огоньки, что способствует воспитанию культуры здорового образа жизни у воспитанников.

ИГРЫ

Огромная роль в развитии и воспитании культуры здорового образа жизни ребенка принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности ребенка, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. В.А. Сухомлинский подчеркивал, что «игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

УЛИЧНАЯ ИГРА «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ»

Место проведения: открытая площадка.

Цель: создать условия для адаптации ребят к лагерной жизни, сплочению коллектива.

Задачи:

развивать смекалку, фантазию;
воспитывать чувство взаимной поддержки, взаимопомощи, доверия, чувство командного духа.

Особые условия:

Каждой группе необходимо пройти указанный в игровой подсказке (маршрутном листе) маршрут, взявшись за руки друг друга, и при этом не разорвать их при выполнении всех заданий.

Оперативное условие:

набрать в предварительном туре максимальное количество баллов.

Игровая задача педагогов:

создать на каждом этапе ситуацию «разрыва сжатых рук».

Система Оценок (убывающая).

Предварительный тур: максимальная оценка – 10 баллов (ставится за скорость выполнения, исчисляется в обратном направлении на 2 меньше).

Основной тур: от общего числа заработанных баллов в предварительном туре вычитаются (минус 2) баллы за разорванные руки; (минус 1) балл за неправильное, некачественное выполнение заданий на станциях. Все заработанные баллы конвертируются в игровую валюту смены.

Ход игры

Этапы:

1. Головоломка.
2. Переправа.
3. Конструктор.
4. Спортивный.
5. Крокодил (невербальный).
6. Секретные материалы.
7. Не слабо.

Ведущий: Добрый, добрый день всем! Как настроение? Ребята, кто мне подскажет, для чего мы с вами здесь сегодня собрались?! Правильно, для того, чтобы познакомиться. Поднимите руку те из вас, кто уже нашел себе новых друзей! Отлично, а я надеюсь, что после нашей игры «Эстафета добрых рук» их станет еще больше. А для того, чтобы наша игра началась, давайте сверимся, кто же к нам пришел. (*Перекличка отрядов*).

Ведущий: Отлично. Сейчас я попрошу подойти ко мне командиров отрядов для вручения маршрутных листов (*Вручение маршрутных листов*). А сейчас я напомним правила игры: по станциям передвигаемся строго по маршрутным листам; от станции к станции все ребята переходят не разрывая рук и выполняют задания на станции тоже не разрывая рук; на каждую станцию отводится не более 4 минут; уважительно относимся к соперникам и ребятам на станциях.

В игре побеждает тот отряд, который наберет наибольшее количество баллов. Итак, игра начинается. Всем удачи!

(Отряды расходятся по станциям)

1. Головоломка.

Задача 1: решить примеры.

$3 + 2 = ?$ (необходимо присесть нужному количеству детей)

$13 - 8 = ?$

10 плюс (остальное число ребят, чтобы присела вся группа).

Задача 2: решить задачу.

Условия те же (присесть).

В комнате 4 угла, в каждом углу по 2 кошки.

Сколько углов?

Сколько кошек?

Сколько хвостов?

Сколько глаз?

Сколько лап?

Сколько подушечек на лапках?

Сколько носов?

Сколько усов?

Сколько ушей? и т.д.

Задание 3: Поставить себе оценку – выстроиться в виде оценки.)

Переход: повторять «сыр– сыр– сыр», взявшись за руки.

2. «Переправа»

«Переправа через ров».

На земле на расстоянии широкого детского шага чертится ров. Каждому необходимо перешагнуть или перепрыгнуть.

«Скала».

На земле чертятся две линии. Расстояние между ними 30 см. Длина от 5 метров. Задание: пройти осторожно, не спеша, прижавшись друг к другу, чтобы «не сорваться со скалы», т.е. не заступить на верхнюю или нижнюю черту.

«Ущелье».

Отыскать в лесном массиве рядом стоящие два дерева, чтобы можно было только пройти между ними и выполнить задание.

Переход: кричать кричалки, взявшись за руки.

3. «Конструктор»

Задание: построиться в виде: дома;

корабля;

скамейки;

шалаша;

ступенек.

Переход: все идут в один ряд, в ногу.

4. Спортивный.

Задание: выполнить заданный комплекс упражнений:

на месте шагом марш!

на первый – второй рассчитайсь!

первые номера руки вверх, вторые – руки вниз!

Поднять! Опустить!

рывки руками: одна вверху, другая внизу;
наклоны туловища: вверх, потянуться к носочкам;
приседание;
прыжки с хлопками над головой;
потягивание;
выполнение команд: «Направо! Налево! Кругом!».

Примечание: Для того чтобы выполнить команду: «Кругом!», совсем не обязательно выкручивать руки. Достаточно пройти всей шеренгой по кругу.

Переход: друг за другом на корточках

5. «Крокодил». «Разговор – вопрос (мимика, жест)».

Здравствуйтесь, ребята!

Вы у нас большие или маленькие?

Вы любите мороженое?

В какой стороне находится ваш дом? Покажите рукой.

А вы дружны или нет?

А вы весёлая группа или грустная?

Давайте представим, что к нам подошёл хорошенький котёнок. Давайте погладим его! Ну, скажите что –нибудь хорошее ему.

А вот прошёл наш знакомый, давайте его к себе позовём.

Как душно, жарко.

Осторожно, оса. Она сейчас ужалит. Скорей отгоните её.

Всё равно ужалила и теперь чешется за ухом!

А если вдруг на вас нападут. Что будете делать?

Молодцы! Похлопайте себе в ладоши за участие.

А теперь похвалите соседа. Какой он хороший!

До свидания, ребята!

Переход: взявшись за руки, петь песню.

6. Секретные материалы. Задание: необходимо поместить в бутылку записку с легендой и вручить первому стоящему (можно использовать пакет). Необходимо передать бутылку (пакет) через всю шеренгу без помощи ладошек и ног.

Штрафовать за падение бутылки (пакета), разрыв рук.

Переход: взявшись за руки, произносить считалку «Раз, два, три, четыре, пять вышел зайчик погулять».

7. Не слабо.

Задание: не слабо свернуться в клубочек, да ещё разместиться в нарисованный круг, не слабо завязаться на узел так, чтобы я не развязал(а).

Переход: взявшись за руки на цыпочках.

Заключение.

Общий сбор. Построение шеренгой.

Комплимент соседу за участие (на ушко).

Разрыв рук (игровой счёт: 1, 2, 3, 4, 5 руки можно разрывать).

Подведение итогов.

Награждение.

ИГРА «СЕМЬ ИВАНОВ – СЕМЬ КАПИТАНОВ»

Цель: сплочение воспитанников в условиях совместного, интенсивного обучения и творчества.

Задачи:

способствовать сплочению микрогрупп, раскрытие у ребят организаторских, коммуникативных, творческих способностей.

Оборудование: маршрутная карта отряда.

Описание игры:

В игре семь этапов.

Время нахождения на этапе 5-7 минут. Передвижение – по маршрутному листу.

Во время передвижения от этапа к этапу каждый отряд должен заявить о себе песней, кричалкой, скандированием лозунгов и так далее.

Варианты передвижения:

цепочкой – змейкой, правой рукой держась за веревку, а левой – за плечо идущего впереди;

цепочкой, взявшись за руки, но, не двигаясь спиной вперед, то есть задом наперед;

передвигаясь по-гусиному, то есть, приставляя ступни ног пяткой к носку;

в колонне парами, делая три шага вперед, один шаг назад, далее хлопок по ладоням участников образующих пару;

цепочкой, взявшись за руки, но хромая то на правую (1, 3, 5 и так далее участники), то на левую (2, 4, 6 и так далее участники) ногу.

Содержание этапов**1 этап «Рисуночное письмо»**

Когда-то люди не знали букв. Но, тем не менее, они могли посылать друг другу письма. Вместо букв и слов в этих письмах были рисунки, поэтому письмо так и называется «рисуночное». Попробуйте, подобно древним людям, написать с помощью рисунков короткое письмо, адресованное вашему хорошему другу.

1. Позвони мне сегодня в 6 часов.
2. Пойдем вечером играть в хоккей.
3. Давай вместе танцевать.
4. Подари мне на день рождения щенка.
5. Принеси мне ножницы и цветную бумагу.

Передайте свое письмо другу и проверьте, сможет ли он его прочитать.

2 этап «Секреты нашего отряда»

1. Самый вежливый –
2. Самый грустный –
3. Самый серьезный –
4. Самый добрый –
5. Самый отзывчивый –
6. Самый смелый –
7. Самый воспитанный –
8. Самый аккуратный –
9. Самый общительный –
10. Самый пунктуальный –
11. Самый удачливый –

12. Самый любопытный –

13. Самый счастливый –

3 этап «Клубок»

Закрутиться в клубок, раскрутиться.

4 этап «Знатоки «Зубренка»

1. Самое распространенное дерево на территории лагеря?

2. Самое ценное дерево.

3. Самое редкое на ваш взгляд растение (куст, дерево)?

4. Где проходит Солнечная аллея?

5. Площадь Нарочи?

Длина.

Ширина.

6. Рыбы, обитающие в озере?

7. Самая ценная рыба в озере?

8. Почему ручей называется «быстрым»?

9. Закон Зелени в лагере существует для того, чтобы...

10. Как надо относиться к природе?

5 этап «Загадочные животные»

Здесь даны названия животных. Только буквы в них перепутаны.

Поставьте буквы на место.

1. Какое животное из этих самое маленькое?

РУБАКС, РИКОДОЛК, ШУГЛЯКА, ШКАЛА, БАКОСА.

2. Какое из этих животных слышит ногами?

КЕЧУЗНИК, СИЛА, ПУХЕТ, БРЕСТЯ.

3. У кого из этих животных самые большие глаза?

КОКША, МОСЬГИОН, ЦУКИРА, ВОЦА.

4. Какие из этих животных в минуту опасности используют принципы дымовой завесы?

МРАКАЛЬ, ТАРАКАЦИКА, ЦАЗЯ, КВОЛ.

5. У какого насекомого восемь ног?

ПЕЧАЛ, ХУМА, ПУКА, БОАБЧАК.

6. Какое из этих животных может поднимать груз в 1500 раз больше собственного веса?

ВИЯПАК, ОВАС, ЛЬДОША, КИНДЮ.

7. Какое из этих животных ни на шаг от собственного дома?

УКРАБС, АВУД, ТИКУЛА, ИНФЛЕДЬ.

8. Какая из этих рыб самая большая?

ГУБЕЛА, КУНЬО, КАКИЛЬ, СЕКРАТ.

ОТВЕТЫ.

1. Самая маленькая лягушка. Барсук, крокодил, шакал и собака, гораздо крупнее.

2. Кузнечик. Органы слуха у него на голених передних ног. В отличие от лисы, петуха, ястреба и других животных.

3. У осьминога. У кошки, курицы и овцы глаза гораздо меньше. У гигантского осьминога глаза даже более 30 сантиметров в диаметре.

4. Кальмар и каракатица. Для маскировки они выбрызгивают из чернильного мешка окрашенную жидкость. В отличие от зайца и волка.

5. У паука. У пчелы, мухи и бабочки – 6 ног.

6. Пиявка. Чем не могут похвастаться сова, лошадь, индюк.

7. Улитка. Но никак не удав, барсук, дельфин.

8. Белуга. Он достигает 1,5 тонн. Чего не скажешь об окуне, кильке, треске.

6 этап «Единая команда»

Необходимо всем встать в круг и взяться за руки. Один человек получает от ведущего задание и сообщает отряду при помощи мимики и жестов, в какую фигуру все должны выстроиться, не разрывая при этом рук. Если во время построения фигуры участники разорвали руки – присуждается штрафной балл. (Круг, квадрат, овал, треугольник, ромб, прямоугольник и др.)

**ИТОГ-РАУНД
«НОВОМУ ВЕКУ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

Цель: создание условий для подведения итогов смены.

Задачи:

определить уровень знаний по здоровому образу жизни;
определить лидеров отряда по номинациям;
формировать коммуникативные навыки.

Место проведения: отрядное место.

Количество участников: 25-30 человек.

Ход мероприятия

Заранее педагогу: необходимо организовать работу по микрогруппам

1 раунд Дебаты «За» и «Против»

Воспитанникам необходимо определить аргументы в пользу или в отрицание своего участия в смене по культуре здорового образа жизни.

Таблица 1.

№ гр.	«За»	«Против»
1 гр.		
2 гр.		
3 гр.		
4 гр.		
5 гр.		
В итоге:		

2 раунд «Рейтинг популярности»: определить обладателей номинаций в отряде

Участникам предлагается заполнить таблицу, выбрав в отряде человека, соответствующего определенной номинации.

Таблица 2.

№ гр.	Человек-лидер (организатор дел)	Человек-Эконом (активный участник по экономии ресурсов)	Человек-Творчество (предлагает интересные идеи и приемы для организации КТД)	Человек-Настроение (создает и поддерживает позитивную атмосферу)	Человек-Друг природы (занимается и пропагандирует)	Человек-Здоровье (активный участник движения за здоровый образ жизни)	Оценка смены (по 5- бальной системе)	Оценка отряду (по 5-бальной системе)
1 гр.								
2 гр.								
3 гр.								
4 гр.								
5 гр.								
ИТОГ								

3 Раунд «Творческий»

Каждой группе воспитанников предлагается закончить предложения, тем самым составить визитку своего отряда (по итогам смены)

- Мы – это ...
- Мы узнали ...
- Мы научились...
- Мы победили...
- Мы потерпели поражение ...
- Мы не будем...
- Мы мечтаем ...
- Мы можем...
- Мы хотим ...
- Мы любим ...
- Мы умеем ...
- Мы увезем с собой...

Подведение итогов

СПОРТИВНАЯ ВИКТОРИНА «О, СПОРТ, ТЫ – МИР»

Цель: знакомство воспитанников с историей развития спорта.

Оборудование: листы бумаги А4, ручки, дипломы.

Возраст участников: 14-17 лет.

Вопросы викторины:

1. Какой девиз у современной Олимпиады? («Быстрее, выше, сильнее»).
2. Почему спортивные состязания называются Олимпийскими играми? (Много веков назад в долине реки Алфей в Олимпии стали проводить соревнования греческих атлетов, которые получили название Олимпийских игр).
3. Почему древние греки называли Олимпийские игры праздниками мира? (На время игр во всех греческих государствах

прекращались военные действия, вводился запрет на ношение оружия на территории Эллады).

4. Что получал победитель Олимпийских игр в качестве награды? (Венок из ветвей священного оливкового дерева, растущего в Олимпии. В честь победивших атлетов в их родных городах выходили монеты с его изображением и воздвигались мраморные статуи).

5. Какова максимальная продолжительность Олимпийских игр? (Пятнадцать дней, включая день открытия, для зимних Олимпийских игр – десять дней).

6. Когда начали проводиться состязания атлетов в Олимпии? (Первые известные нам Олимпийские игры прошли в 776 году до нашей эры).

7. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх в Древней Греции? (Свободные греческие граждане при условии, что в течение десяти месяцев, предшествовавших состязаниям, они готовились к ним, ежедневно упражняясь).

8. Принимали ли участие в древних Олимпийских состязаниях женщины? (К участию в Олимпийских играх женщины не допускались. Раз в четыре года в Олимпии устраивались празднества в честь богини Геры, покровительницы брака. В программу этих празднеств входили состязания девушек в беге).

9. Имеет ли горный массив Олимп на севере Греции какое-либо отношение к Олимпийским играм? (Олимпийские игры проводились в Олимпии на юге Греции. Гора Олимп на севере Греции, согласно легендам, обиталище древнегреческих богов, к Олимпийским играм не имеет никакого отношения).

10. Кто из известнейших античных ученых побеждал на Олимпийских играх? (Пифагор неоднократно побеждал в олимпийских состязаниях кулачных бойцов).

11. Что называется кроссом? (Спортивный бег по пересеченной местности).

12. Кто из великих русских полководцев занимался закаливанием своего организма и зимой мог простоять целый день на морозе в одном мундире? (Александр Суворов).

13. Молодой спортсмен. (Юниор).

14. Кто из русских писателей в 1882 году основал в Москве «Русское гимнастическое общество»? (Антон Чехов и Владимир Гиляровский).

15. Кто из русских писателей, несмотря на преклонный возраст, увлекался верховой ездой, коньками, гимнастикой, велосипедным спортом? (Лев Толстой).

16. Какой вид спорта можно назвать исключительно женским? (Синхронное плавание).

17. Как выглядит Олимпийский флаг? (Полотнище с пятью переплетенными кольцами голубого, желтого, черного, зеленого и красного цвета в центре).

18. Когда был впервые поднят Олимпийский флаг? *(В 1914 году, в Париже, на празднике в честь двадцатилетия возрождения Олимпийских игр).*

19. Какие награды учреждены для спортсменов, добившихся успеха в олимпийских соревнованиях? *(Спортсмены, занявшие в состязаниях 1-3 места, награждаются медалями и дипломами. Занявшие 4-6 места получают дипломы).*

20. Когда и по каким видам спорта впервые приняли участие в Олимпийских играх женщины? *(На Олимпийских играх 1900 года – в состязаниях по гольфу и теннису).*

21. В каком виде спорта женщины разыгрывают большее количество золотых медалей? *(В легкой атлетике и плавании – по четырнадцать золотых медалей).*

22. Когда и где была сооружена первая олимпийская деревня? *(В 1932 году, в Лос-Анджелесе, где проходили игры X Олимпиады).*

23. На каких играх впервые выступали спортсмены всех пяти континентов? *(На Олимпийских играх 1908 года).*

24. Какой великий итальянский художник, ученый и инженер указывал на целительность бега? *(Леонардо да Винчи).*

25. Когда и где зародился такой вид спорта, как бег? *(Около двух с половиной тысяч лет тому назад в Древней Греции).*

26. Когда в России стали проводиться состязания по бегу? *(В 1888 году в Тярлове, близ Петербурга, появился спортивный кружок и прошли первые в России состязания по бегу).*

27. Сколько лет шахматам? *(Примерно 1500 лет).*

28. Как называется вид спорта: езда на санях в положении лежа на животе, который был распространен еще среди канадских индейцев? *(Скелетон).*

29. Какой датский ученый-физик, лауреат Нобелевской премии, был превосходным вратарем? *(Нильс Бор).*

30. На сколько полей разделена шахматная доска? *(Шахматная доска разделена на 64 одинаковых по размеру поля – 32 белых и 32 черных).*

31. Спортивное сооружение, получившее свое название от древнегреческой меры длины. *(Стадион – от «стадия»).*

32. Как называется шест с лопастью для гребли? *(Весло).*

33. С какой Олимпиады начали проводиться состязания между юношами, не достигшими восемнадцатилетнего возраста? *(Начиная с XXXVII Олимпиады).*

ПРОГУЛКА

Прогулка – педагогически организованная форма активного отдыха детей.

Задачи прогулки:

1. Восстановление умственной работоспособности.
2. Расширение кругозора детей, развитие их познавательных интересов.
3. Воспитание нравственных взаимоотношений.

Оздоровительная задача прогулки является ведущей, определяющей, но она реализуется всегда в сочетании с разнообразными проявлениями познавательной, художественной и иной деятельности.

ПРОГУЛКА «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»

Движение это жизнь. Эта фраза известна всем. Но не всем легко оторваться от дивана, от любимого компьютера, чтобы знания превратить в практику и понять, что только в процессе проявления активности возможно полноценное физическое развитие ребенка. Научить ребенка двигаться, физической активности – одна из основных воспитательных задач лагеря.

Первый терренкур (нем. terrain – местность, участок, территория; и нем. kur – лечение) был размечен немецким врачом М.Й. Эртелем (Oertel) в 1885 г. Эртель требовал, чтобы лечебное хождение было строго дозированным в протяженности маршрута, темпе и ритме движения. Главное правило: от более простого и легкого переходить к более сложному и трудному, удлинять маршрут и усложнять. Система мюнхенского врача М. Эртеля быстро распространилась на курортах Германии, Австрии и Швейцарии. К началу XX столетия русские врачи начали внедрять метод М. Эртеля на курортах Российской империи.

Лечебный эффект от терренкура разнообразен: развивается выносливость к физическим нагрузкам, улучшаются функции сердечнососудистой системы, органов дыхания, наблюдается благоприятное влияние на нервно-психическую сферу, обмен веществ. Во время ходьбы усиленно работают мышцы, глубже становится дыхание, тренируется сердце, усиливается обмен веществ – он становится более полноценным. Например, при скорости движения 60 шагов в минуту на расстояние 3 километра обмен веществ повышается в полтора раза. Ходьба благотворно действует на психику, снимает нервное напряжение, улучшает умственную деятельность. Как заметил Жан-Жак Руссо, когда тело в движении, тогда и ум начинает тоже двигаться.

Естественный терренкур в сравнении с занятиями на тренажере примерно тоже, что чистая родниковая и водопроводная вода. Человек гуляет, дышит воздухом, насыщенным фитонцидами и аэроионами, любит природой, а в это время идет тренинг мышечной, дыхательной систем. Терренкур можно использовать для оздоровления: по своей доступности, деликатности ему нет равных среди других методов курортного лечения.

Цель: выработка у детей осознанной тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Общая длина терренкура – 1500 метров.

Время прохождения -40 – 60 минут.

Этапы прохождения терренкура:

I. Этап – Ходьба (650м.) со скоростью 50-60 шагов в минуту. Режим прохождения – спокойно-созерцательный. Угол подъема маршрута до 5*

1-я остановка. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы кистей прикасаются к плечам. Не отрывая кистей от плеч, делайте круговые движения локтями на первые 4 счета вперед, на следующие 4 счета – назад попеременным поднятием рук (вторая рука при этом скользит вдоль тела и тянется вниз).

II. Угол подъема маршрута от 5 до 20*. Этап – до первой остановки предстоит пройти 400 м со скоростью 60-70 шагов в минуту в сочетании с выполнением дыхательных упражнений. На 3 шага руки поднять вверх и сделать вдох, на следующие 3 шага руки опустить и сделать выдох. Выполняйте это упражнение в течение 30-40 секунд.

2-я остановка. Отдых 3 минуты.

III. Этап – Ходьба (450 м) со скоростью 60-70 шагов в минуту от точки 2-ой остановки до финиша. Режим прохождения – спокойно-созерцательный.

Методические указания: При прохождении спортивных снарядов со стороны воспитателя требуется повышенное внимание для исключения травматизма. Для занятий потребуются соответствующая одежда. Для тренировок в прохладную и холодную погоду лучшим вариантом будет шерстяная трикотажная одежда. В ветреную погоду специалисты в области гигиены рекомендуют поверх шерстяного костюма надевать легкие свободные рубашки и брюки из не продуваемой ткани. Не стоит сильно утепляться. Не забывайте, что вам предстоит активное движение и в случае перегрева организму грозит охлаждение при остановках, что не исключает вероятности простудных заболеваний. К тому же излишнее количество одежды будет стеснять ваши движения и не позволит тренироваться с полной отдачей. Это в свою очередь снизит эффективность занятий. Большое значение имеет прогулочная обувь. Как и всякая спортивная обувь, она должна быть эластичной, легкой и воздухопроницаемой. Но поскольку тренировки по оздоровительной ходьбе проходят, как правило, не в спортзале, а на улице, к обуви предъявляются дополнительные требования. Она должна быть непромокаемой и желательна на толстой подошве.

Лучшим вариантом для занятий оздоровительной ходьбой считаются специальные кроссовые тапочки. Они изготавливаются из кожи или кожзаменителя, имеют прочную толстую подошву с еще большим утолщением под пяткой. На подошве у них сделана насечка, что обеспечивает безопасность ходьбы.

Познавательный абзац. В Японии широко распространено правило «10 000 шагов в день». Возможно, это одна из причин высокой продолжительности жизни японцев. 10 000 шагов – это примерно 1 час 10 минут ходьбы со скоростью 140 шагов в минуту. Такой темп нельзя развивать сразу. Начинать занятие нужно с ходьбы 60 – 80 шагов в минуту в течении получаса, увеличивая ежедневно скорость на 5 шагов в минуту, либо продолжительность ходьбы на 5 минут. Это укрепляет сердце и нервную систему, улучшает работу мозга и спасает от лишнего веса.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЧАС

Основная педагогическая цель в процессе вовлечения воспитанников в информационно-познавательную деятельность – подготовка личности, способной не только ориентироваться в потоке информации, но и продуктивно использовать полученные знания, как в личных, так и в социально значимых целях, включая совершенствование профессиональной деятельности, развитие науки, техники, культуры, образования. Одной из форм воспитания культуры здорового образа жизни у детей и молодежи является информационный час, в ходе которого у детей формируется позиция признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЧАС «СОБЕРИ СВОЮ ЖИЗНЬ САМ!»

Цель. Создание условия для побуждения желания детей вести здоровый образ жизни.

Задачи:

раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;

воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

формировать умение совместно работать в группе.

Оборудование: мультимедийная презентация, изображения кубика Рубика на каждого ребенка, материалы для рефлексии.

Ход проведения

1. Вступительное слово педагога.

Самое ценное для человека – это жизнь и здоровье.

Богатство, слава, карьера не имеют никакого значения, если человек болен.

Как вы уже поняли, сегодняшняя наша беседа пойдет о здоровом образе жизни.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье следующим образом. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 20% зависит от условий окружающей среды, на 10% – от уровня развития медицинской помощи, 20% обуславливается наследственной предрасположенностью к болезням и 50% зависит от образа жизни человека. То есть, более 50% факторов, влияющих на состояние здоровья человека – управляемые.

2. Основная часть.

Педагог. Сегодня я предлагаю вам, рассмотрев основные составляющие, способствующие сохранению и укреплению здоровья, сложить как кубик Рубика ваше будущее здоровье.

Вы уже объединены в 9 групп и выбрали себе темы для подготовки. Сейчас я раздам каждой из групп литературу, прочитав

которую, вы расскажите всем остальным интересную информацию, из которой мы и сложим наш кубик Рубика здоровья. Время для подготовки 5 минут. А тем временем я каждому из вас раздам собственный кубик Рубика, на котором вы будете «+» и «-» отмечать соблюдение вами составляющих здоровья.

(Работа в микрогруппах)

Педагог. Итак, все готовы? Мы начинаем складывать кубик Рубика здоровья. И первый элемент – это питание.

Выступает группа № 1. Питание обеспечивает жизнедеятельность организма, повышает его сопротивляемость, предотвращает развитие болезней. Оно должно быть регулярным, полноценным, сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы). Для поддержания двигательной активности и сохранения здоровья в рационе питания должны быть разнообразные продукты растительного и животного происхождения. Это овощи, фрукты, растительное масло, молочные продукты (молоко, кефир, творог, сыр, масло), мясо, рыба. Рациональным является четырехразовый прием пищи: первый завтрак 25% суточного рациона, второй завтрак сравнительно легкий (15%), обед довольно сытный (50%), ужин легкий, не обременяющий желудок (10%).

Следующим элементом нашего кубика Рубика является двигательная активность.

Выступает группа № 2. Оптимальный уровень двигательной активности способствует сбалансированной работе всех органов и систем человека, расширяет адаптационные возможности организма. Человек в любом возрасте должен получать адекватную физическую нагрузку. Это могут быть занятия физкультурой, аэробикой, танцами, бегом, различными видами спорта в оздоровительных курсах, секциях или просто в домашних условиях.

Педагог. Третий элемент нашего кубика Рубика здоровья – это закаливание. А о нем нам расскажет третья группа.

Выступает группа № 3. Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям. Для полноценного закаливания необходимо соблюдать определенные принципы: постепенность, регулярность и систематичность, многофакторность, учет индивидуальных особенностей организма.

Педагог. Давайте узнаем, что же еще необходимо для поддержания здоровья. И следующий элемент нашего кубика Рубика – режим дня.

Выступает группа № 4. Соблюдение режима труда и отдыха способствует гармоничному протеканию физиологических процессов в организме. Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Говоря о распорядке дня, не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом

времени для каждого дела на каждый день. Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

Педагог. Вот мы узнали уже четыре элемента из кубика Рубика здоровья. Двигаемся дальше? Тогда открываем следующий элемент нашего кубика. И следующее – психическая и эмоциональная устойчивость, о которой нам расскажет следующая группа.

Выступает группа № 5. Психическая и эмоциональная устойчивость способствуют сохранению и укреплению психического здоровья. Почаще улыбайтесь, будьте доброжелательны, уважайте окружающих – это полезно не только Вам, но и людям, с которыми Вы работаете, учитесь и просто общаетесь.

Педагог. Давайте потренируемся сохранять наше психическое здоровье и эмоциональную устойчивость. Повернитесь к вашему партнеру по группе и подарите ему самую нежную, теплую и обаятельную улыбку. А теперь повернитесь к своим соседям и подарите им свои улыбки. Теперь давайте продолжим дальше и узнаем следующие элементы здоровья. Открываем квадратик под номером шесть – личная гигиена.

Расскажет нам про личную гигиену шестая группа.

Выступает группа № 6. Личная гигиена и экологически грамотное поведение предупреждают болезни и способствуют созданию здоровой окружающей среды. Под словосочетанием «личная гигиена» подразумевается не только мытье рук, умывание и чистка зубов. Соблюдение правил личной гигиены включает в себя выполнение целого комплекса мероприятий по уходу за кожей, ногтями, волосами, ушами, полостью рта, одеждой, обувью и т.д. В организме человека нет второстепенных или неважных органов и систем. Не менее важным является соблюдение правил общественной гигиены и гигиены жилища.

Педагог. Нам осталось узнать совсем немного. Всего три шага и мы будем знать все о том, как сохранить зависящее от нас здоровье. Поэтому давайте продолжим и откроем следующий квадратик. А там безопасное поведение.

Выступает группа № 7. Безопасное поведение дома, на улице, на работе и в школе позволяет избежать травм и других повреждений, улучшить качество и увеличить продолжительность жизни. Несчастные случаи, травмы и отравления стоят на третьем месте среди причин смертности населения. Особенно актуальны в настоящее время дорожный травматизм и отравления.

И так открываем предпоследний элемент нашего кубика Рубика здоровья, а там – здоровый сон.

Выступает группа № 8. Сон – это жизненная необходимость каждого человека, источник сил и энергии. Во сне мы проводим треть жизни. Человек, у которого ночной сон нарушен, чувствует себя лишенным отдыха, несчастным и бессильным, снижаются его работоспособность и жизненный тонус, портятся отношения с

окружающими, пропадает удовольствие от жизни. Испытание путем лишения сна – одно из самых мучительных для человека.

Потребность во сне у разных людей различна, как и в еде, двигательной активности и т.п. Лишь небольшое количество взрослых людей нуждаются в 10-часовом сне или отлично себя чувствуют, тратя на отдых 4 – 5 часов в сутки. Не так важно, сколько времени человек спит, – важнее, как он чувствует себя после этого, насколько глубоким и полноценным был отдых.

Педагог. И последний элемент, но не менее важный, чем предыдущие в нашем кубике Рубика здоровья – отказ от саморазрушающего поведения.

Выступает группа № 9. Отказ от саморазрушающего поведения (курения, употребления алкоголя и наркотиков) сохраняет здоровье и жизнь. Алкоголь обладает вредным воздействием практически на все органы и системы человека. Но, прежде всего, страдают центральная нервная система, сердце, печень, желудочно-кишечный тракт. Табак ежегодно уносит жизни около 5 миллионов жителей земли. Курильщики составляют 96-100% всех больных раком легких.

3. Подведение итогов.

Вот мы с вами и сложили наш кубик Рубика здоровья. Составных частей здоровья, конечно, значительно больше, чем мы рассмотрели. Сейчас давайте посмотрим на свои кубики Рубика и поднимем руку те, у кого все «+». Молодцы, я вас поздравляю. Ну что же, а остальные в течение смены будут активно работать над своим здоровьем, и я думаю, что к концу смены у вас также будут только «+».

Давайте подведем итог всему выше сказанному и вспомним, что мы узнали за сегодняшнее занятие.

(Подведение итогов)

Педагог. Итак, мы вспомнили. А сейчас давайте ответим на несколько вопросов:

1. Назовите основные составные части здоровья, которые мы с вами сегодня рассмотрели.
2. Как нужно питаться, чтобы сохранить свое здоровье?
3. Нужно ли заниматься спортом для того, чтобы быть здоровым? Как?
4. Чему способствует закаливание?
5. Что должен предусматривать режим каждого человека?
6. Как сохранить психическое здоровье?
7. Что подразумевает под собой личная гигиена?
8. Способствует ли безопасное поведение сохранению здоровья?
9. Что еще необходимо делать для сохранения здоровья?

4. Рефлексия.

Педагог. В конце нашего занятия я бы хотел (а), что бы вы взяли каждый по капельке. Я принесла вам самые настоящие небо, на котором изображены три разные тучки. Первая, улыбающаяся, из нее падают капельки тех из вас, кому занятие понравилось, ему было интересно и у него на протяжении всего информационного часа было хорошее настроение. Из второй тучки, улыбающейся наполовину, падают

капельки тех, кому было не всегда интересно, кому занятие не очень понравилось, и настроение было переменчивым. А из третьей тучки, грустной, падают капельки тех, кому не понравилось, было неинтересно и настроение у них плохое.

(Дети фиксируют изображение капельки на картинках – тучках)
(Анализ причин помещения снежинки под третьей тучкой.)

5. Заключительное слово.

На этом я хочу всем сказать большое спасибо за участие и активную работу. И помните, что единственная красота, которую мы знаем, – это здоровье!

БЕСЕДА

Беседа – это активный, побуждающий метод. С помощью целенаправленных и умело поставленных вопросов педагог побуждает воспитанников вспоминать уже известные им знания, обобщая и развивая их, достигая усвоения новых знаний путем самостоятельных размышлений, выводов и обобщений по культуре здорового образа жизни.

БЕСЕДА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Цель: обучение правильному подбору продуктов питания.

Оборудование: плакат с большой таблицей «Мишень» с изображением четырех кругов питания, пластилин, деревянные палочки, конверты для каждого участника, листы бумаги А4.

Количество участников: 25-30 человек.

Место проведения: отрядное место/кабинет школы.

Ход проведения

1. Вводная беседа

Прежде чем познакомить детей с темой, воспитатель обращается к ним с вопросами:

Что значит плохо (хорошо) питаться?

Знаете ли вы, что такое избыточный (недостаточный) вес человека?

Как можно определить правильный, соответствующий возрасту и полу, вес человека?

Что такое диета?

Что и сколько нужно есть, чтобы правильно питаться?

(Педагог дополняет и комментирует ответы детей)

Педагог. Правильное питание человека состоит в обеспечении организма необходимыми продуктами. Потребность человека в еде определяется при помощи так называемых норм питания. Существуют разные нормы (минимальные, оптимальные, рекомендуемые), а их величина зависит от разных факторов, влияющих на потребность в отдельных компонентах питания. К этим факторам, в частности, относятся:

возраст и пол – младенца нужно кормить иначе, чем детей в школьном возрасте; в возрасте созревания молодым людям требуется больше белков;

климатические условия – в холодном климате следует питаться более энергоемкими продуктами;
генетические особенности;
род выполняемой работы;
традиции питания.

Учитывая эти факторы, очень трудно установить некую единую норму для всех людей. Человек потребляет продукты растительного и животного происхождения. Их можно подразделить на защитные и энергетические.

Защитные продукты в больших количествах содержат белок, кальций, витамины F, C, B1, B2, и PP2. К ним относятся молоко и молочные продукты, мясо, рыба, черный хлеб и овощи, а также фрукты, богатые витаминами A и C.

Энергетические продукты являются главным источником энергии. К ним относятся выпечка, мука, жиры, некоторые овощи. Что такое недостаточный вес? Это масса тела (его вес) меньше нормы. Чем больше недостаток веса, тем больше следует обращать внимание на состояние здоровья человека, особенно детей. Чтобы не допустить недостатка веса, человек должен питаться, прежде всего, защитными продуктами. В тоже время употребление в больших количествах энергетических продуктов может привести к чрезмерному количеству энергетических компонентов и, как следствие, к чрезмерному весу. Что такое чрезмерный вес? Это масса тела (его вес), превышающая норму на 10 – 20 % (например, женщина должна иметь вес 45 кг, а весит 50 кг). Если же вес тела этой женщины превысит 70 кг, то тогда ее состояние можно определить как тучность. Это очень опасное состояние для здоровья человека, особенно для детей. Что такое диета? Диета – это такой способ питания, при котором в организм человека поступают определенные строительные и энергетические компоненты питания в количестве и по качеству, как для больного человека. Диета является часто одной из форм лечебного питания, а также сохранения здоровья.

Как правильно питаться? Как и что есть, чтобы не допускать чрезмерного или недостаточного веса? Для облегчения практической реализации правильного питания все продукты разделены на 12 групп:

- 1) зерновые продукты (мука, выпечка, каши, макароны);
- 2) молоко и молочные продукты (творог, сыры);
- 3) яйца;
- 4) мясо и рыба;
- 5) масло и сметана;
- 6) иные жиры (растительные – подсолнечное масло);
- 7) картофель;
- 8) фрукты и овощи с большим содержанием провитамина A (каротина), зеленые и желтые овощи (салат, морковь, дыня, арбуз, персики, спаржевая фасоль и зеленый горошек);
- 9) остальные овощи и фрукты (свекла, сельдерей, репа, петрушка, лук-порей, огурцы);
- 10) стручковые сухие овощи (горох, фасоль, бобы, соя);
- 11) сахар и сладости;

12) вкусовые продукты (чай, кофе, алкоголь).

Если мы хотим избежать ошибок в питании, следует ежедневно употреблять в пищу продукты из всех этих групп. Однако их пропорции должны быть различными, так как не все они одинаково полезны для нашего организма, как, например, морковь (группа 8) или рыба (группа 4). В этом списке находятся продукты (например, сладости), чрезмерное употребление которых может привести к чрезмерному весу, тучности или иным проблемам со здоровьем. В случае, когда рассматривается значение продуктов питания для здоровья человека, можно обратиться к таблице с концентрическими кругами.

(Воспитатель демонстрирует детям таблицу с кругами питания и представляет «содержимое» кругов)

Таблица с кругами питания:

I круг (желтый): самые здоровые продукты (например, разные проращенные растения, темно-зеленые листовые растения, нежирная рыба, неочищенный рис, чеснок, овсяные хлопья);

II круг (оранжевый): полезные продукты (например, мясо цыплят и индеек без кожи, большинство свежих овощей и фруктов, семена подсолнечника и дыни, травяной чай, горох, фасоль, свежий сок из овощей и фруктов, ржаной хлеб, каши, орехи, картофель);

III круг (зеленый): полезные продукты, употребляемые в небольших количествах и нечасто (например, сушеные фрукты, растительные жиры, йогурты, кефир, нежирная говядина, телятина, баранина, жирная рыба, творог, яйца);

IV круг (красный): вкусные продукты, но не слишком полезные (например, пирожные, сладости, жирные соусы, жирные и соленые сыры, жирное молоко, жареные рыба и мясо, мороженое, торты, маргарины, бекон, картофель фри, сметана, шоколад, жирные мясо и ветчина, копчености).

Пространство между кругами (черное) – продукты, которые желательно не употреблять (например, много сахара, крепкий кофе и крепкий чай, белая мука, соленые и жирные колбасы).

2.Игра «Стрельба по мишени».

Таблица с кругами питания (мишень) укрепляется на соответствующей для роста детей высоте. Каждый из ребят пытается метнуть «стрелу» (деревянную палочку) в мишень таким образом, чтобы получить наилучший результат (попасть в первый или второй круг). Педагог определяет расстояние от ученика до мишени. Дети подходят по очереди и получают «стрелы». Ведущий просит, чтобы каждый помнил, в какое место мишени попала его «стрела». После окончания «стрельбы» педагог обращается к детям с вопросами:

Трудно ли было попасть в мишень?

В какие места мишени наиболее часто попадали «стрелы»?

Есть ли кто-либо из учеников, кто попал в круг продуктов, которые употребляются в пищу наиболее часто? Полезны ли эти продукты для здоровья?

Каким образом можно исправить результаты «стрельбы» по мишени, т. е. исправить ошибки в нашем питании?

(Дети отвечают на вопросы, делятся своими впечатлениями от игры)

3. Подведение итогов.

Педагог вместе с детьми определяет главные методы, с помощью которых можно избежать ошибок в питании, вызывающих чрезмерный или недостаточный вес:

употреблять в пищу продукты из каждой группы питания;

контролировать свой вес (массу тела);

выбирать здоровые и вкусные продукты, а не исключительно вкусные – научиться попадать в «центр мишени», готовить и употреблять в пищу продукты, которые наиболее необходимы организму. В конце беседы педагог предлагает воспитанникам написать «здоровые» письма своим родителям.

Педагог в конце занятия дает воспитанникам следующие рекомендации – «Четыре простых правила питания»:

1. Чтобы не толстеть, надо не позволять организму голодать, иначе он начнет запасаться жирами. Есть нужно понемногу каждые 4 часа, главное – не перекусывать между приёмами пищи. Очень многих волнует вопрос: можно ли есть после шести вечера? Последний приём пищи позволителен за четыре часа до сна. И это не обязательно жалкий стакан кефира и корочка хлеба. Ужин должен быть полноценным.

2. Иметь красивое тело, ничего для этого не делая, невозможно. Поэтому в день нужно выделить как минимум 30 минут для физических упражнений. Можно заниматься и не каждый день, но 3-4 раза в неделю в спортзале по часу и более. Для того чтобы ваши физические усилия не пропали даром, непосредственно перед занятием спортом лучше не есть. Поешьте за час до начала занятий. Хорошо, если это будут продукты, богатые углеводами (рис, макароны, гречка, овощи). Перед началом занятий и сразу после них выпейте чай с мёдом или свежесжатый сок. В течение часа после тренировки съешьте кусочек куриной грудки или немного мяса с овощами. Еда поможет восстановить силы и держать мышцы в тонусе. До, во время и после тренировки рекомендуется выпивать по два стакана чистой воды. Особенно важна вода для тех, кто занимается кардиотренировками (беговая дорожка, велосипед).

3. В питании важен баланс жиров, белков и углеводов. Жиров позволительно съедать в день 2-3 чайные ложки. Лучше, если это будет оливковое масло. Крахмалистые продукты (углеводы) должны составлять 60% дневного рациона. Или, говоря проще, 3-5 порций еды. Белки 5-6 порций плюс 2-4 порции молочных. Молоко, творог, йогурт необходимы для костей, зубов, мышц. Без кальция, содержащегося в молочных продуктах, невозможна работа многих органов. Главное – следите за их жирностью.

4. Чтобы не переесть, нужно употреблять много жидкости. Желательно пить минеральную воду, зелёный чай, чёрный чай с молоком. Запомните, что чай с сахаром – это не питьё, а еда, потому что содержит большое количество калорий. Так же, как и сладкие соки из пакетов.

Какое количество кофе в день не навредит здоровью?

Две-три чашки, но с минимальным количеством сахара. Кофе – напиток полезный. Помимо тонизирующего эффекта, он обладает ещё и мочегонным. Последнее можно усилить, если добавить в него молоко. Правда, такими полезными свойствами обладает только свежесваренный кофе, а не растворимый.

Сколько сладостей – печенья и пирожных – можно себе позволить?

Шоколад и фабричное печенье обладают колоссальным количеством калорий. Ими можно только редко лакомиться, а не есть ежедневно. Особенно вредны сладости, где присутствует много жира: торты, бисквиты, песочная выпечка. Этому лучше предпочесть ягодные муссы, пастилу, зефир, джемы и мармелад.

Есть ли особые рекомендации для людей, живущих в больших городах с плохой экологией?

Жителям мегаполисов нужно употреблять продукты, богатые антиоксидантами, которые выводят токсины из организма. Они содержатся в красивых и ярких овощах и фруктах – в ярко-красных яблоках, в зелёном салате, в разноцветном болгарском перце. И не забывайте пить больше жидкости.

БЕСЕДА «ВМЕСТЕ ЗА ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ»

Цели:

Формирование представления о здоровом образе жизни, о факторах, влияющих на духовное и физическое развитие; о жизненных ценностях, о последствиях пагубных привычек, индивидуальной системе поведения.

Расширение кругозора по данной теме и привлечение внимания воспитанников к здоровому образу жизни.

Воспитание чувства ответственности за свое личное здоровье и здоровье окружающих.

Ход проведения

Педагог. Сегодня мы поговорим о будущем и здоровом образе жизни. Каждый из вас имеет свое представление об этом. Сегодня мы обратим внимание на то, что здоровье человека принадлежит не только ему, но и всему обществу, о воспитании чувства ответственности за свое личное здоровье и репродуктивное, на взаимосвязь духовного и физического здоровья. Побеседуем о факторах, влияющих на здоровье человека и его благополучие. А также определим основные составляющие здорового образа жизни. Обсудим пагубность вредных привычек и необходимость сделать каждому свой выбор жизненного пути.

Вопрос воспитанникам: Какими вы видите себя в будущем?

Здоровье занимает первое место среди жизненных ценностей человека. Вспомним слова известного немецкого философа Артура Шопенгауэра (1788-1860): «на 0,9 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души,

темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу».

Вопрос воспитанникам: Как вы понимаете выражение «быть здоровым человеком»?

Много определений здоровья, но все они содержат пять следующих критериев:

Отсутствие болезни.

Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда».

Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;

Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде.

Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Наиболее точным определением здоровья следует считать то, что дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье человека является не только его индивидуальной ценностью, но и достоянием общества, неразрывно взаимосвязаны и зависят друг от друга.

Здоровье человека имеет две составляющие – духовную и физическую. Они должны постоянно находиться в гармоничном единстве и этим обеспечивать высокий уровень здоровья.

Вопрос воспитанникам: Охарактеризуйте духовное здоровье и физическое?

Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, навыками в прогнозировании и моделировании событий и составлении программы своих действий.

Физическое здоровье обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

Важное значение для каждого человека и для общества имеет репродуктивное здоровье. Под ним понимается не только рождение ребенка, но также его воспитание, обучение и подготовку из его полноценного и полезного члена общества. Система воспроизводства населения обеспечивает рождение здоровых детей и подготовку нового поколения. Семья, как начальная социальная ячейка общества и государства, должна обеспечить воспитание и развитие у ребенка необходимых физических, духовных и нравственных качеств. Она должна сформировать из него человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, тем самым развитие кадрового потенциала общества.

На здоровье человека влияют физические, духовные и социальные факторы. Из физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.

Вопрос воспитанникам: Подумайте и ответьте, каким образом наследственность влияет на здоровье человека?

Вопрос воспитанникам: Отражается ли на здоровье человека его внутренний мир?

У каждого человека своя предрасположенность к определенным заболеваниям. Состояние окружающей среды тоже влияет на здоровье. Даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействие загрязненного воздуха или воды. Духовный фактор является одним из важных компонентов здоровья и благополучия. Под ним понимается способность к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной помощи. Социальные факторы имеют также большое значение. Ведь человек может быть счастливым и здоровым только тогда, когда он имеет возможность для самореализации и ему гарантированы хорошие жилищные условия, образование и медицинское обслуживание. Для поддержания здоровья человек должен и обязан вести здоровый образ жизни.

Вопрос воспитанникам: На основании вышесказанного сформулируйте определение – здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Вопрос воспитанникам: Приведите примеры положительных и отрицательных факторов, влияющих на здоровье человека.

К положительным факторам относятся соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, физическая культура и спорт, уравновешенные взаимоотношения с окружающими людьми.

Отрицательно влияют на здоровье курение, употребление алкоголя и наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Каждый человек сам стремится выработать в себе ряд необходимых качеств.

Вопрос воспитанникам: Подумайте, какие качества и принципы помогут выработать вашу систему поведения?

Четко сформулированная цель жизни.

Постановка перед собой достигаемых целей.

Выработка таких форм своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Вера в то, что образ жизни, который ведет человек, обязательно даст положительные результаты.

Развитие у себя самоуважения, осознание того, что все возникающие задачи можно решить.

Соблюдение режима двигательной активности, правил личной гигиены и рационального питания.

Правильное сочетание труда и отдыха.

Нельзя драматизировать неудачи.

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и планировать в соответствии с этим свое поведение. Эмоционально устойчивые люди обычно успешно справляются с переменами, происходящими с ними, в т.ч. с несчастными случаями и болезнями. Любые перемены в жизни, даже положительные, заставляют человека приспосабливаться, адаптироваться к новым обстоятельствам, требующим определенных усилий и напряжения. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, получило название «стресс».

Вопрос воспитанникам: Может ли стресс приносить положительные результаты?

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело функционируют наиболее эффективно и поддерживают организм в наиболее оптимальном режиме работы. Высокий уровень стресса может быть положительным фактором только очень короткое время, например, состояние спортсмена перед ответственным соревнованием.

Стрессовых ситуаций по возможности необходимо избегать.

Вопрос воспитанникам: Какие меры можно предпринять для того, чтобы обезопасить себя от негативных последствий стрессов?

Быть оптимистом.

Уметь радоваться жизни.

Необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Необходимо, чтобы питание было регулярным и сбалансированным.

Достаточный по продолжительности и спокойный сон.

Уметь сказать «нет», если нет возможности выполнить какое-то задание.

Вопрос воспитанникам: Многие из вас занимаются спортом. Какое влияние оказывают физические упражнения на ваш организм?

Двигательная активность поддерживает хорошую физическую форму, улучшает самочувствие и обеспечивает прилив энергии для жизнедеятельности, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственным и физическими нагрузками.

Приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды помогает закаливание. Вырабатывается устойчивость организма к воздействию холода, так как часто охлаждение и переохлаждение у не закаленных людей вызывают различные респираторно-вирусные заболевания. У закаленных людей вырабатывается устойчивость к низким температурам, теплообразование в их организме происходит более интенсивно, а это уменьшает вероятность развития инфекционных заболеваний.

В последнее время очень много внимания стало уделяться вопросам рационального питания. Пища обеспечивает организм

человека энергией, необходимой для жизнедеятельности. Питание должно быть разнообразным, должны учитываться генетические особенности человека, возраст, физические нагрузки, климатические и сезонные особенности окружающей природы. Главным критерием правильности питания является состояние здоровья: вес тела, общее самочувствие, уровень работоспособности.

Вопрос воспитанникам: Давайте вместе вспомним правила приема пищи:

Во время еды не следует решать какие-то дела и проблемы, надо наслаждаться едой.

Во время еды не рекомендуется смотреть телевизор, слушать музыку, так как это отвлекает.

Нельзя садиться за стол усталым, возбужденным. Необходимо отключиться от проблем и настроиться на прием пищи.

Если нет достаточно времени для приема пищи, то его лучше пропустить.

Нельзя переедать.

Употреблять воду и напитки рекомендуется за 15-20 мин. до приема пищи или после.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Органы и системы человека могут выдерживать нагрузки и напряжения примерно в 10 раз больше тех, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

К сожалению, ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей последующей жизни, серьезно вредят его здоровью.

Вопрос воспитанникам: Назовите вредные привычки, пагубно влияющие на здоровье человека?

К таким привычкам прежде всего относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Алкоголь или спирт является наркотическим ядом и действует на клетки головного мозга, парализуя их.

Доза 7-8г чистого спирта на 1 кг веса тела – смертельна для человека. Некоторые люди считают спиртное чудодейственным лекарством, способным излечить чуть ли не все болезни. Наоборот, алкоголь разрушительно действует на все органы и системы организма человека. При его длительном употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени, нарушаются обменные процессы в тканях сердца и мозга, снижаются половые функции и многие другие заболевания. Средняя продолжительность жизни этих людей не превышает обычно 57 лет.

Вопрос воспитанникам: Какие характеристики у пьющего человека и его образа жизни?

Состояние опьянения характеризуется часто ослаблением сдерживающих факторов, утратой чувства стыда и реальной оценки последствий совершаемых поступков. Поэтому оно часто приводит молодых людей к случайным половым связям, следствием которых

нередко бывают нежелательная беременность, заражение болезнями, передающимися половым путем, до 90% заражений сифилисом и около 95% - гонореей. Особенно вреден алкоголь для женщин. 30% детей рождаются недоношенными и мертвыми. Алкоголь взаимосвязан с преступностью. Преступники, используя алкоголь, вербуют соучастников и толкают их на совершение преступлений.

С алкоголизмом боролись еще в древние времена. В Китае и Египте до нашей эры пьяниц подвергали суровым и унижительным наказаниям. В Риме в III веке до нашей эры существовал запрет на употребление вина лицам, не достигшим 30-летнего возраста. Наша страна в 80-е года XX века пережила «сухой закон». Сегодня действует закон «О запрете распития спиртных напитков в общественных местах».

Другая вредная привычка, пагубно влияющая на здоровье человека – курение табака.

Активным компонентом табачного дыма является никотин. А также синильная кислота, сероводород, углекислая кислота, аммиак, эфирные масла, табачный деготь. В последнем содержится около сотни химических соединений, в том числе изотопы калия, мышьяка и канцерогены. Табак вредно действует прежде всего на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Нарушается сердечно – сосудистая система, воспаляется носоглотка и гортань, хронический бронхит. Функция легких под влиянием курения ослабевает, кровь обогащается не кислородом, а угарным газом. Может наступить кислородное голодание. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Смерть может наступить, если подросток выкурит сразу полпачки сигарет.

Кроме активных курильщиков бывают и пассивные. Пассивные курильщики, вдыхая задымленный табачный воздух, болеют теми же болезнями, что активные. Активный курильщик вдыхает профильтрованный дым сигареты, а пассивный – «необработанный» дым, что хуже.

Вопрос воспитанникам: Почему люди курят?

Люди курят не потому, что хотят курить, а потому что не могут бросить эту привычку. Начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Человек становится рабом этой привычки, он медленно уничтожает свое здоровье, которое природа дала для других целей: для труда и созидания, для любви и счастья.

В заключение необходимо отметить, что каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути идти. Если он хочет быть здоровым, жизнерадостным, способным воплотить свои желания в жизнь, прежде, чем взять рюмку спиртного, сигарету или наркотик, надо подумать и принять правильное решение. Он должен научиться твердо говорить: «Нет!».

Задание воспитанникам: Проанализируйте влияние различных факторов на собственное здоровье и разработайте свою индивидуальную систему поведения в течение дня, которая максимально соответствовала бы вашим возможностям и потребностям.

Издатель
Учреждение образования «Национальный детский
образовательно-оздоровительный центр «Зубренок»
info@zubronok.by
пос. Зубренок, Мядельский район, Минская область,
Республика Беларусь,
222397

Формат издания 60x84/8.
Гарнитура Times New Roman.
Усл. печ. л. 16,28. Усл. изд. л. 7,04
Печать цветная