



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 (программы объединений по интересам по профилю смены и разработки занятий к ним, модульные проекты).

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОГРАММЫ ОБЪЕДИНЕНИЙ ПО ИНТЕРЕСАМ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	4
ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ»	4
ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ЛЕГКО»	35
ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – С ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДРУЖИТЬ!»	62
ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ»	99
ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «ЗДОРОВЫЙ ОРИЕНТИР»	124
ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ»	151
МОДУЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ИГРА-РАЗМИНКА ДНЯ»	176
МОДУЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «СЛОВАРЬ ЗДОРОВЬЯ»	181

ПРОГРАММЫ ОБЪЕДИНЕНИЙ ПО ИНТЕРЕСАМ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ»

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна сегодня. Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее.

Программа объединения по интересам «Навигатор здоровья» направлена на развитие лидерских знаний и умений активистов по организации социально-значимой здоровьесберегающей деятельности и формированию культуры здорового образа жизни среди учащихся. Особое внимание в ней уделяется обучению использованию современных здоровьесберегающих технологий, эффективных форм и методов воспитания культуры здорового образа жизни.

Главным методическим аспектом программы является широкое использование активных методов обучения учащихся – игр, анализа ситуаций, дискуссий и т.п. Использование современных интерактивных методик – «обучение через развлечение», «равный обучает равного», «принцип-позитивности-активности-актуальности» – позволяет максимально вовлекать подростков в работу. Стойкие привычки правильного, безопасного поведения формируются у подростков только в том случае, когда они получают достаточный опыт выбора правильных моделей поведения в процессе обучения. Это приучает молодых людей принимать ответственность за свое поведение и осознавать, что любой тип поведения имеет последствия.

Занятия направлены на обучение тренеров по здоровому образу жизни по методу «равный обучает равного» с целью пропаганды идей здорового образа жизни и формированию модели поведения в ситуациях, требующих принятия безопасного для здоровья решения и умения сказать нет, выбрать правильную цель в жизни. Подростки намного лучше воспринимают информацию из уст сверстников. Причем не в виде лекций, а в формате дискуссий, игр, тренингов. С этой позиции принцип «равного обучения» представляется перспективным.

Одно из направлений реализации образовательной программы объединения по интересам – организация и проведение практической исследовательской деятельности в отряде. Каждый отряд специализируется на изучении и исследовании определенной темы по профилю смены. Наряду с изучением темы отряды проводят исследования в условиях центра «Зубренок», составляют отчет и выступают с результатами на итоговом образовательном форуме «Вектор на будущее». Такой подход позволяет расширять информационное пространство учащихся по теме смены,

организовывать взаимодействие отрядов не только в корпусе, а и в лагере, центре.

Образовательный форум «Вектор на будущее» является контрольным и итоговым мероприятием, позволяющим продемонстрировать полученные детьми знания и умения, самореализовать свой потенциал, определить результативность программы «Навигатор здоровья» в смене.

Цель программы: создание условий для систематизации и продолжения образования по основным направлениям здоровьесберегающей просветительской и практической деятельности, подготовка детей-тренеров по здоровому образу жизни.

Задачи программы:

углублять знания подростков по проблемам и социальным факторам, влияющим на состояние, сохранение, и укрепление здоровья детей и подростков;

развивать приобретенные и формировать новые умения и навыки по организации и участию в мероприятиях здоровьесберегающего характера;

воспитывать культуру здорового образа жизни, обеспечивающую формирование здоровьесберегающего пространства для себя и своих сверстников;

расширять знания и умения детей по организации занятий «равный обучает равного» по здоровому образу жизни.

Возраст участников программы. Программа ориентирована для учащихся 6 – 9 классов, занимающих активную позицию в движении за здоровый образ жизни, участников специальных программ и акций, победителей конкурсов и смотров здоровьесберегающей тематики, тренеров-сверстников, организующих занятия равного обучения.

Методические условия

Программа рассчитана на 8 часов: 5 теоретических и 3 практических. Занятия проводятся три раза в неделю продолжительностью 1 академический час каждое. Обучение ведется во временных детских объединениях и предполагает реализацию полученных знаний, умений и навыков на практике в процессе организации занятий равного обучения в центре и в период последствий – по месту жительства и учебы.

Теоретическая часть образовательной программы включает в себя лекционный курс, направленный на приобретение знаний в области здоровьесбережения, проводимый в режиме интерактивного взаимодействия участников. В программу обучения включены практические упражнения, игры на развитие тренерских умений и навыков детей. Таким образом, каждое занятие в программе состоит из двух частей:

общая теоретическая информация по рассматриваемой теме, которую рассказывает воспитатель или ребенок;

практические упражнения, реализуемые в процессе занятия по принципу «равный обучает равного».

Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Роль лидера в организации работы по пропаганде здорового образа жизни.	1	1	
2.	Проект «Сверстник обучает сверстника»: цель, задачи, содержание. Принципы реализации равного обучения.	2	1	1
3.	Курение и его профилактика.	1	0,5	0,5
4.	Профилактика употребления алкоголесодержащих, психоактивных веществ.	1	0,5	0,5
5.	Личная гигиена.	1	0,5	0,5
6.	Питание и здоровье.	1	0,5	0,5
7.	Образовательный форум «Вектор на будущее»	1	1	
	Итого:	8	5	3

Содержание программы

Занятие 1. Роль лидера в организации работы по пропаганде здорового образа жизни.

НДЦ «Зубренок» - центр по обучению актива разных категорий детей и подростков.

Практикум. Подготовка и проведение мероприятия в рамках республиканских акций.

Основные понятия: Программа деятельности. Акция.

Занятия 2 – 3. Проект «Сверстник обучает сверстника»: цель, задачи, содержание. Принципы реализации равного обучения.

«Сверстник обучает сверстника» – совместный проект ЮНФПА, ЮНИСЕФ и Министерства образования Республики Беларусь. Цель, задачи, содержание проекта.

Принципы реализации равного обучения.

Как провести занятие равного обучения.

Вступительная часть. Цель встречи. Знакомство (игровые ситуации). Ожидания участников. Принятие правил работы на занятии.

Основная часть. Содержание занятия: что и как будет сообщать ведущий участникам (рассказ о сущности темы, предложить вопросы

участникам: что они знают об этой проблеме, теме, основные понятия темы, факты, цифры и т.д.).

Заключительная часть. Подведение итогов работы на занятии.

Проведение анкетирования или устного опроса по окончании занятия.

Практическое задание. Подготовка занятия равного обучения. Проведение занятия равного обучения.

Основные понятия: План. Проблема. Тема. Факты. Сценарий. Итоги. Анкетирование. Анализ работы.

Занятие 4. Курение и его профилактика.

Курение как вредная привычка. Исторический экскурс. Физиологические последствия курения. Мифы и реальность о курении. Отрицательные стороны курения.

Практикум. Упражнения «Корзина покупателя», «Вырази мнение», «Привычки и внешность», «Обсуждение тем».

Основные понятия: Никотин. Табакокурение. Профилактика.

Занятие 5. Профилактика употребления алкоголесодержащих, психоактивных веществ.

Алкоголизм как болезнь. Алкогольная зависимость. Причины употребления спиртных напитков среди подростков. Пиво и подростки. Негативное влияние алкоголизации на семейные, межличностные отношения, физическое, интеллектуальное и психическое состояние человека. Алкоголь и закон.

Наркомания как болезнь. Способы распознавания употребления наркотиков. Токсикомания. Способы оказания первой помощи при передозировке наркотика.

Негативное влияние наркомании на семейные, межличностные отношения, физическое, интеллектуальное и психическое состояние человека. Наркотик и закон.

Практикум. Упражнения «Праздник», «Незаконченное предложение», «Скажи, что чувствуешь», «Додумай историю», «СМСка».

Основные понятия: Алкогольная зависимость. Наркотическая зависимость. Профилактика.

Занятие 6. Личная гигиена.

Понятие «личная гигиена». Гигиена кожи и тела. Гигиена одежды. Гигиена быта. Гигиена полости рта. Меры профилактики по защите от кишечных инфекций.

Практикум. Упражнения «5000 лет назад», «Спорные утверждения». Викторина «В царстве гигиены».

Основные понятия: Гигиена. Личная гигиена. Меры профилактики.

Занятие 7. Питание и здоровье.

Питание – основа жизни. Основные питательные вещества. Витамины. Организация рационального питания. Пищевая ценность продуктов. Основы культуры питания.

Практикум. Упражнения «Спорные упражнения», «Сделай выбор», «Полезное-неполезное».

Основные понятия: Питание. Калории.

Ожидаемый результат

За время пребывания в центре и участвуя в реализации программы, учащиеся смогут систематизировать знания по основным направлениям здоровьесберегающей просветительской и практической деятельности, осуществить информационный и демонстрационный обмен между тренерами-сверстниками по участию в проведении занятий «Навигатор здоровья» и опыте регионов республики в данном направлении.

За период обучения в «Навигаторе здоровья» подростки должны: *знать:*

- составляющие здорового образа жизни;
- основные подходы к обеспечению здорового образа жизни;
- содержание республиканской акции «Здоровый я – здоровая страна», профилактической республиканской акции «Стоп табак», акции «Красная линия. Остановим СПИД вместе»;
- формы и способы рационального питания;
- влияние экологического состояния атмосферы на здоровье человека;
- физиологические последствия курения, употребления психоактивных веществ;
- меры профилактики и защиты от негативного воздействия курения, употребления психоактивных веществ и других инфекций;
- способы и формы противостояния негативному влиянию социального окружения.

уметь:

- подготовить и провести занятие по принципу «равный обучает равного»;
- организовать деятельность по пропаганде здорового образа жизни в своем коллективе;
- организовать изучение и исследование проблемы по здоровьесберегающим ресурсам;
- организовать и провести акцию, мероприятие по здоровому образу жизни;
- выбирать продукты для рационального питания;
- соблюдать нормы личной и общественной гигиены;
- принять правильное решение в ситуации, требующей принятия ответственного решения по отношению к своему здоровью.

Литература:

1. Буткевич, Д. Я обучаю сверстника/ Д. Буткевич, Е. Костюченко, Н. Лукаш. – Мн: Физальта, 2001. – 94 с.:ил.
2. Комплексная программа борьбы против табака в Республике Беларусь на 2011-2015 годы.
3. Концепция «Реализация принципа «равный обучает равного» в общеобразовательных учреждениях Республики Беларусь». Сацыяльна-педагагічная работа. №9 (115), верасень 2010.

4.Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2011-2015 годы. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 24 мая 2011 г. № 16

5.Равный равному // Y-Peer в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ypeer.by/belarus/peertopeer/>. – Дата доступа: 05.01.2013.

6.Тармола, Т.Н. Смена «Ты у себя один, или Учись говорить «нет!»: план воспитательной работы по развитию интеллектуальных, творческих способностей, лидерских качеств, укреплению здоровья детей, достигших высоких показателей в учебной и общественной работе/ сост. Т.Н.Тармола. – 2012. – 103 с.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ ПО ИНТЕРЕСАМ «НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ»

Занятие 1.

Роль лидера в организации работы по пропаганде здорового образа жизни

Цель. Создание условий для осознания подростками ценностного отношения к своему здоровью как одной из национальных приоритетов в политике Республики Беларусь.

Задачи:

познакомить с основными нормативными документами и акциями, направленными на поддержку и организацию здоровьесбережения населения страны;

систематизировать знания подростков об основных составляющих, обеспечивающих здоровье человека;

включать детей и подростков в организацию и участие в мероприятиях по здоровьесбережению.

Ход занятия

1. Вступительное слово

Добрый день! Мне очень приятно, что на смену «Зубренок» собрались вместе те, кто не только заботится о своем здоровье, но и распространяет идеи здорового образа жизни среди своих сверстников. НДЦ «Зубренок» на протяжении всей своей истории является центром по обучению актива разных категорий детей и подростков республики. В течение года обучение проходят лидеры ОО «БРПО» и ОО «БРСМ», экологи, юные корреспонденты, участники творческих и театральных коллективов, мастера декоративно-прикладного творчества и другие категории актива.

Сегодня мы начинаем занятия в «Навигаторе здоровья». (Воспитатель кратко знакомит с тематикой, количеством занятий, характером деятельности).

Сейчас я предлагаю провести разминку. Участники по кругу должны закончить фразу: «Никто не знает, что я...».

(Обобщив ответы на все вопросы, мы узнали потенциальный резерв нашего отряда).

2. Основная часть

Как лидеры по организации здоровьесберегающего пространства для себя и своих сверстников вы должны знать, что политика государства в области обеспечения здоровья своих граждан регулируется Конституцией Республики Беларусь, законами президента и ведомств Республики Беларусь, государственными программами, разнообразными нормативными постановлениями, актами.

Среди них: Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь; Комплексная программа борьбы против табака в Республике Беларусь; Государственная программа профилактики ВИЧ-инфекции; Закон о правах ребенка (*по ходу сообщения названия документов размещать на стенде*).

В НДЦ «Зубренок» проводятся физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, конкурсы (творческие конкурсы, смотры-конкурсы), ежегодная профильная смена, имеющие целью выделить лучших участников среди детей (команды), их лучшие работы по определенным направлениям деятельности. Каждая вторая суббота месяца в учреждениях образования объявлена Днем здоровья.

Республиканские мероприятия и акции направлены на активизацию участия подростков в поисках и передаче сверстникам эффективной информации по здоровому образу жизни, популяризация равного обучения, участниками которого вы являетесь.

Мы в этой смене также должны будем организовать мероприятие в рамках акций. Нам необходимо решить, какое мероприятие проведет наш Отдел охраны здоровья? В рамках какой из акций оно состоится?

При резерве времени рекомендуется провести тест-анкету «**Эхо-здоровье**», которая обобщает знания детей по понятиям здоровья тест-анкету «**Эхо-здоровье**».

Алгоритм реализации:

Педагог ориентирует детей, что возможно они и не могут знать правильное определение всех терминов, но имеют возможность попробовать выразить свое понимание этих понятий.

Педагог из предложенных терминов определяет 8-10 и предлагает каждому ребенку дать самостоятельно определение терминам и понятиям в письменном виде. Свой ответ каждый прикрепляет к соответствующему термину в графе «я думаю». После индивидуальной деятельности необходимо открыть графу «оказалось» и прокомментировать ответы ребят, подвести итоги.

Термин	Я думаю	Оказалось
Витамины		Органические соединения различной химической природы, необходимые в незначительных количествах для нормального обмена веществ и жизнедеятельности живых организмов
Генетика		Наука о законах наследственности и изменчивости организмов и методах управления ими
Жизнь		Форма (способ) существования материи, закономерно возникшая на определенной ступени ее развития

Здоровый образ жизни		<p>1. Отсутствие вредных привычек плюс активные действия человека.</p> <p>2. Совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности организма человека, при которых все его системы работают долговечно.</p> <p>3. Совокупность рациональных методов, которые содействуют укреплению здоровья человека, определяют его труд и отдых</p>
Здоровье		Способность человека к оптимальному физиологическому, психическому и социальному функционированию организма
Инфекция		Внедрение и размножение в организме человека или животного болезнетворных организмов
Культура здорового образа жизни		Сознательное и бережное отношение к своему здоровью как необходимому элементу общей культуры
Никотин		Алкалоид, содержащийся в табаке и некоторых других растениях. Сильный яд.
Наркотик Наркомания		(Приводящий в оцепенение). Природные и синтетические вещества, вызывающие наркоманию. (Оцепенения и мания). Болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам
Настроение		Внутреннее душевное состояние
Оздоровительная деятельность		Совместная деятельность ребенка и педагога, направленная, с одной стороны, на собственно оздоровление ребенка, а с другой – на изменение ценностного отношения к собственному здоровью и усвоению способов его сохранения. Восстановление, расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к воздействию многообразных факторов
Профилактика		В медицине система мер по предупреждению болезней, сохранению здоровья и продлению жизни человека
Привычка		Сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенной ситуации приобретает для индивида характер потребности
Стиль жизни		Характеризует поведенческие особенности жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология личности

СПИД		Инфекционное заболевание. <i>Синдром</i> — совокупность ряда признаков и симптомов, указывающих на наличие определенной болезни или состояния. <i>Приобретенного</i> — заболевание приобретает в течение жизни. <i>Иммунного</i> — недостаточная активность иммунной системы, ее расстройство, ослабление, угасание защитных, иммунных сил организма в противостоянии возбудителям болезней. <i>Дефицита</i> — отсутствие ответной реакции со стороны иммунной системы на появление патогенных микроорганизмов.
Экология		Наука об отношениях растительных и животных организмов и образуемых ими сообществ между собой и окружающей средой
Эндоекология		Наука об очищении организма

3. Подведение итогов

Участникам предлагается ответить на вопросы:

Какие программы и акции ты запомнил?

Какой аспект здоровья ты считаешь определяющим?

В какой акции ты хотел бы принять участие?

Что в содержании занятия ты считаешь для себя самым важным?

4. Метод рефлексии. Пунктуационные знаки

Условия реализации. Ребята оценивают занятие с помощью пунктуационных знаков. На листочке каждый ставит соответствующий знак.

Шкала оценки:

? – мои знания остались на прежнем уровне;

! – я пополнил свои знания;

... – интересно работать в группе;

. – я систематизировал свои знания.

Занятия 2 – 4.

Проект «Сверстник обучает сверстника»: цель, задачи, содержание. Принципы реализации равного обучения

Цель. Систематизация и расширение знаний подростков-тренеров о форме обучения по принципу «равный обучает равного».

Задачи:

расширить представление подростков о проекте «Сверстник обучает сверстника»;

закрепить принципы реализации равного обучения;

учить составлять и проводить занятия равного обучения.

Ход занятия

1. Вступительное слово

Добрый день!

Штурм «На предыдущем занятии я узнал...».

Сегодня я предлагаю вам веселые и интересные задания. Те из вас, по отношению к кому то или иное высказывание справедливо, должны выполнить определенное действие. Примеры высказываний:

1. Кто встает по воскресеньям раньше 10.00., пусть встанет и прокричит: «Ку-ка-ре-ку!».

2. Кто умеет играть на каком-либо музыкальном инструменте, пусть встанет и покажет, как это делается.

3. Кто сегодня завтракал, пусть встанет и, поглаживая себя по животу, обойдет вокруг своего стула.

4. Кто против табачного дыма, пусть встанет и скажет: «Курить – здоровью вредить!»

5. Кто пьет кофе с сахаром, пусть заглянет под свой стул.

6. Тот, у кого есть домашнее животное, пусть встанет и изобразит его.

7. Кто занимается спортом, пусть пробежит на месте.

8. Кто пришел сюда добровольно, пусть встанет и скажет: «Давайте начинать работать».

2. Основная часть

«Сверстник обучает сверстника» – совместный проект ЮНФПА (Фонд ООН в области народонаселения), ЮНИСЕФ (Детский фонд Организации Объединенных Наций) и Министерства образования Республики Беларусь.

Главная цель – овладение участниками знаниями и умениями, необходимыми для проведения профилактических мероприятий по здоровьесбережению.

Испокон веков мальчик или девочка имели три источника знаний о мире и навыков для взаимодействия с ним: органы чувств; семья (традиции, передаваемые от старших к младшим) и группа равных, состоящая из людей примерно того же возраста, социального положения и образования.

«Равный обучает равного» – это метод профилактики (совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление состояния здоровья) социально-значимых заболеваний, пропаганды здорового образа жизни.

Участие в программе предполагает прямой и неформальный контакт с подростками. Кроме того, тренеры-подростки получают право учить и советовать, право поддержки в сложной для ровесника ситуации.

Тренер – тот, кто проводит занятие, встречу, тренинг; обучает. Говоря на одном языке со своими сверстниками, он создает условия для открытого, искреннего общения, обсуждения и осознания многих вопросов, стоящих перед подростками. Организуя деятельность с позиции на равных, сверстник помогает участнику занятий принять на себя ответственность за свои решения и выбор поведения.

Самое главное в реализации проектов равного обучения — это энтузиазм и хорошая информационная подготовка тренеров. Каждый, кто входит в группу подростков-тренеров, должен стремиться к тому, чтобы чувствовать себя причастным к делу профилактики опасной привычки или поведения.

Для эффективности программы равного обучения требуется соблюдение определенных принципов:

- принцип добровольности;
- согласие родителей на участие подростков в проекте равного обучения (приезд в «Зубренок» по профилю смены приравнивается к этому условию);
- способности подростков к тому или иному виду деятельности (умение проводить беседу, быть коммуникативным, интересным, рисовать, организаторские способности);
- удобное место проведения занятий и встреч;
- вести разговор на понятном, доступном подросткам языке;
- не запрещать, а предлагать альтернативы;
- быть честным, не утаивать факты. Если они станут известны подросткам из других источников, то, как минимум, будет потеряно внимание, как максимум – доверие;
- учет потребностей подростков.

Разминка. Упражнение «Дерево, куст, трава».

Участники и ведущие стоят в кругу. Ведущий показывает три движения, которые соответствуют его командам: «дерево» – участники должны поднять руки вверх, «куст» – участники должны чуть присесть, держа руки на уровне колен, «трава» – сесть на корточки, дотронуться руками до пола. Участники должны выполнять команды ведущего (т.е. делать то, что он говорит). Ведущий может путать участников – показывать движение, которое не соответствует его команде.

Как провести занятие равного обучения: структурные компоненты.

Вступительная часть

Введение.

Цель встречи.

Знакомство (игра).

Ожидания участников, возможность высказаться.

Принятие правил работы на встрече.

Основная часть

Содержание встречи (что и как будет сообщать тренер участникам).

Заключительная часть

Подведение итогов работы на встрече.

Проведение анкетирования или устного опроса по окончании встречи

Вступительная часть (8 минут)

Тренер здоровается (-ются) с группой, представляют себя и отряд, от которого проводится встреча:

«Здравствуйте, меня зовут ... Я рад видеть вас здесь. Сегодня мы будем работать с вами на протяжении 40 минут по проблеме...Эта встреча проводится по принципу «равный обучает равного».

Знакомство

Игра «Полина - пицца – Прага».

Участники сидят по кругу и по очереди говорят свое имя, город, и кулинарное изделие, которые начинаются с той же буквы, что и имя. Пример: Оля – Орша, орел, омлет; Максим – Минск, мармелад и т. д.

Тренер объявляет цель встречи и записывает ее на большом листе бумаги (на бумаге цель можно написать заранее).

На протяжении встречи мы предлагаем вам придерживаться следующих правил (норм), которые помогут нам провести встречу более эффективно.

Правила работы:

Правило руки

Говорить от своего имени

Критиковать высказывание, а не личность

Каждое мнение имеет право на существование

Если со стороны группы будут предложения дополнить или сократить этот список, это нужно сделать, согласовав со всей группой.

Нормы необходимо прописать заранее.

Далее тренер объявляет, что на этом вступительная часть закончилась, и мы переходим к основной части.

Основная часть (20-25 минут)

Тренер излагает основное содержание темы, по которой проводит занятие: кратко рассказать о сущности темы, продумать вопросы участникам (что они знают об этой проблеме, теме, основные понятия темы, факты, цифры и т.д.).

Для успеха встречи Тренеру рекомендуется:

1. Организовать работу по группам («мозговой штурм», обсуждение в малых группах; изучение конкретных ситуаций; ролевая игра и рассказ историй, что дает возможность изучить проблемы, которые им неудобно обсуждать в реальной жизни; игры и создание рисунков);

2. Использовать приемы эффективного общения.

Ведущий должен уметь:

активно слушать;

задавать вопросы;

говорить на понятном языке;

давать четкие и понятные инструкции-задания.

Эффективный ведущий:

общается с участниками на равных;

демонстрирует открытость;

уверен в себе;

говорит громко и ясно;

говорит на понятном языке;

не навязывает свое мнение;

не отклоняется от темы сам и следит за тем, чтобы не отклонялись участники;

придерживается временных рамок;

после каждого блока уточняет, есть ли у участников вопросы, и отвечает на них.

Как удерживать внимание группы: придерживайтесь временных рамок, напоминайте о нормах работы.

Если участники отвлеклись, вы можете:

внезапно замолчать;

громко хлопнуть в ладоши;

поменять свое месторасположение и т.п.

Вопросы, которые Тренер задает участникам, приглашают к диалогу и способствуют развитию дискуссии:

1. Расскажи, пожалуйста, об этом. Что происходило дальше?
2. Интересно, что вы думаете о _____. Поделитесь, пожалуйста.
3. Что бы вы хотели изменить? Есть ли что-нибудь, что могло бы вам помочь?
4. Что еще мы должны знать об этом? Что мы можем сделать после этого?
5. Какая информация может вам помочь в данном случае?

На занятии используйте игры, активизирующие деятельность участников, например:

Дотронуться до...

Участники должны быстро дотрагиваться до того, что назовет ведущий (например, до руки, до ботинок, до красного и т.д.). При этом нельзя дотрагиваться до своих частей тела и вещей.

Путаница.

Участники встают в круг, закрывают глаза. Каждый протягивает левую руку и берет кого-нибудь за руку, затем протягивает правую руку и также берет кого-нибудь за руку. Ведущий следит, чтобы каждый участник держал за руки двух человек, а не одного. Участники раскрывают глаза. Их задача: распутаться, не разъединяя рук. При этом может получиться один общий круг или несколько сцепленных кругов.

Заключительная часть

Тренер с помощью участников делает краткое резюме - вспоминают основные вопросы, которые были затронуты на встрече.

Тренер предлагает участникам задать вопросы, которые остались для них неясными, и отвечает на них.

Для подведения итогов. Тренер дает возможность всем желающим ответить на вопросы:

- Что нового вы узнали на встрече?
- Что запомнилось больше всего?
- Что еще вы хотели бы сказать всем присутствующим?

Тренер благодарит участников за работу, и предлагает заполнить заключительную анкету (заранее подготовьте листочки).

1. Что на занятии Вам понравилось больше всего?
 2. Что вам не понравилось?
 3. Что для Вас было наиболее полезным и почему?
 4. Какие новые знания Вы получили на занятии?
 5. Какие вопросы остались для Вас неясными?
 6. Как вы будете использовать информацию, полученную на занятии?
 7. Ваши пожелания организатору (Тренеру).
- Спасибо!

Подготовка занятия равного обучения.

Занятие равного обучения можно готовить командой (2-5 человек). Команда организуется из числа подростков от 13 лет для проведения занятий по первичной профилактике среди сверстников.

Для подготовки занятия тренерам необходимо:
найти материал по интересующей проблеме;

включить приемы, методы, которые помогут в доступной форме ответить на непростые вопросы КОГДА? ЧТО? КАК? должны знать, уметь и делать дети и подростки по профилактике изучаемой проблемы (курение, наркотики, алкоголизм, сквернословие, жевательная резинка, мобильный телефон и т.д);

приступить к составлению сценария.

Требования к оформлению работы (занятия, мероприятия, тренинга)

1 Тема: ...

2 Форма проведения (реферат, игра, тренинг, курс и т.д.).

3. Автор(ы): Ф.И., отряд в «Зубренке».

4. Цель, задачи.

5. План проведения.

6. Оформление и оборудование.

6. Описание содержания (сценарий, ход).

7. Подведение итогов (рефлексия).

3. Подведение итогов.

Работа по группам: вспомнить принципы равного обучения; составить структуру проведения занятия «равный обучает равного»; напомнить требования к оформлению работы (занятия, мероприятия, тренинга)

4. Рефлексия.

Я готов заниматься этой деятельностью

Я не во всем разобрался

Я не готов заниматься этой деятельностью

Занятие 5.

Курение и его профилактика

Цель. Профилактика курения, формирование установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

информирование учащихся об истории распространения курения среди людей и последствиях этой вредной привычки;

активизация размышлений о вреде курения и его последствиях.

развитие ответственного поведения.

формирование установки активного неприятия курения и обоснованного отказа от него;

повышение самооценности и самооценки личности.

Оборудование: карточки с незаконченными предложениями; информационные карточки «Последствия отвыкания от курения», «Последствия курения»; карточки с названиями продуктов; листы бумаги; фломастеры для групповой работы; плакат с изображением фигур человека.

Ход занятия

Воспитатель заранее готовит детей-тренеров, которые будут помогать проводить тренинговые упражнения.

1. Вступительная часть

Представление ведущих тренинга. Тренер объявляет цель встречи и записывает ее на доске.

2. Повторение правил групповой работы:

Правило руки.

Говорить от своего имени.

Критиковать высказывание, а не личность.

Каждое мнение имеет право на существование.

3. Разминка.

Игра «Ассоциации».

Тренер показывает карточку со словами:

Успех

Здоровье

Благополучие

Любовь

Опыт

Цель

Мудрость

Участники сначала называют слова-ассоциации на эти слова, по выбору, а затем показывают движением свои ассоциации. Выполнение задания может выполняться по кругу либо по желанию.

4. Основная часть.

(Ребенок-тренер знакомит детей с информацией о вреде курения)

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Россию завезли зелье в начале XVII века, курильщиков тоже не миловали. В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертельная казнь: «Всех, у кого будет найден табак, надобно пытать и бить на «козле» кнутом, пока не признается, откуда добыл...»

Горящая сигарета – это химическая фабрика, производящая три тысячи соединений, в их числе более 40 ядов и 12 канцерогенов эти вещества усиливают развитие раковых клеток

При курении совершается так называемая сухая перегонка воздуха: при затяжке табаком воздух нагревается до очень высокой температуры и извлекает из окружающей среды много ядовитых веществ, которые вместе с дымом попадают в легкие курильщика. Тлеющие табачные листья, например, поглощают из воздуха радиоактивный полоний, способствующий интоксикации. В процессе перегонки возникают также аммиак, оксид углерода и канцерогенные углеводороды, вызывающие злокачественные опухоли.

Сигаретные фильтры не представляют собой надежной защиты. Они не в состоянии избавить дым от имеющихся в нем частиц и обезвредить его. Даже наиболее высококачественные фильтры, изготовленные из специально обработанных сортов бумаги, являются преградой не более чем 20% вредных веществ.

Страшный враг подкрадывается незаметно, годами подтачивая здоровье человека. Только представьте себе, что капля никотина убивает не одну лошадь, а сразу трех, а также всех рыбок в аквариуме. Даже самая голодная пиявка почти сразу прекращает пить кровь

заядлого курильщика, но и того, что она выпила, хватает для страшной смерти в судорогах.

По данным Всемирной организации здравоохранения, смертность среди курильщиков превосходит общую смертность среди некурящих на 30-80%. Статистика сообщает, что всякая затяжка укорачивает жизнь человека на один вдох, а любая выкуренная сигарета снижает продолжительность жизни на 15 минут. Срок жизни мужчины сокращается на 6,7 лет жизни, женщины – на 5,3 года. Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет. 3,5 миллиарда жителей планеты пропускают через легкие ядовитый дым от 5 миллионов тонн табака. Каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут. У человека, выкуривающего в день по 9 сигарет – на 5,5 лет, до 40 сигарет – на 8,3 года. Курение коварно разрушает здоровье день за днем, месяц за месяцем, год за годом, а беззаботные курильщики продолжают совершать свои ритуальные действия. Специалистам известен случай, когда две сигареты, выкуренные подряд на старте, стали причиной смерти известного бегуна. Ведь никотин заставляет сердце усиленно работать. Если при спортивных нагрузках частота сердцебиения увеличивается в 3 раза, то никотин эту цифру поднимает до четырех.

Курение вызывает ряд болезней: хронического бронхита, эмфиземы легких, язвенной болезни, ухудшает течение туберкулеза. Курение вызывает склероз сосудов и значительно повышает риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга. Всего 25 наименований болезней. Самый яркий пример вреда курения – смерть от рака легких ковбоя, который был заядлым курильщиком и лицом марки «Мальборо».

(Проводят заранее подготовленные дети-тренера)

Упражнение «Корзинка покупателя».

Тренер раздает карточки, на некоторых указаны семейные роли (муж, жена, сын, дочь, бабушка, дедушка, тетя и др.). Таких карточек – небольшое количество, остальные – пустые. Предлагается учащимся вытянуть карточки. Далее активно работают те, кому достались «роли», у кого пустые карточки- наблюдатели.

Таким образом, активные участники образуют «семью», которая идет в магазин за покупками. У них есть определенная сумма денег. Все члены семьи высказывают свои пожелания о том, что им хочется купить в магазине. В магазине имеются разные товары (на столе разложены карточки, на которых написаны названия товаров, в том числе и сигареты). Семья осуществляет покупки и обосновывает свой выбор или отказ от покупки.

Обсуждение:

Сегодня я предлагаю вам обсудить тему «Курение как угроза». Безусловно, выбор остается всегда за человеком, курить или нет, дружить или нет, учиться или работать, пить или вести здоровый образ жизни. Но прежде каждый человек и вы тоже должны владеть информацией о различных последствиях, отрицательных проявлений, сформировать отношение к социальным явлениям, таким как алкоголизм, табакокурение и т.п. Ответственное поведение, самоуважение, самооценку позволяет человеку обоснованно

отказываться от опасных для здоровья и жизни действий (курение, алкоголь, наркотики). Наше занятие нацелено на то, чтобы вы все увидели в себе ресурсы для сохранения здоровья. Предлагаю продолжить обсуждение.

Упражнение «Вырази мнение».

Тренер раздает карточки с незаконченными предложениями. Участники высказывают свое мнение. Затем проходит общее обсуждение.

Предложения:

Люди курят, потому что...

Сигарета в руке – это...

Для того, чтобы бросить курить, надо...

Курение дает возможность...

Когда мне предлагают закурить, я говорю...

Если мне предлагают закурить, я говорю...

Когда я смотрю на курящих, то...

Удержаться от сигарет можно, если...

Свобода от вредных привычек – это...

Жизнь без табака – это...

Если возникают мысли о курении, то...

Замах сигарет вызывает у меня...

«Курильщики» теряют...

Реклама сигарет – это...

Курящий человек похож на....

Человека от сигареты может уберечь...

Курить – это...

Не курить – это...

Если я отведаю вкус табака, то...

Я думаю людей волнует проблема курения, потому что...

Опаснее курения может быть...

Зависимость от курения можно победить, если...

Люди начинают курить тогда, когда...

Люди, которые курят, знают о вреде сигарет, но продолжают курить, потому что...

Последствиями курения являются...

Бросить курить можно, если...

Упражнение «Привычки и внешность».

Тренер: Мы сейчас высказывали свои позиции по отношению к курению. И вот вопрос: «Можно ли, не зная человека, определить: курит он или нет, основываясь только на восприятии его внешнего вида».

Обсуждение.

Задание: тренер показывает плакат с изображением различных фигур (поз) человека.

«Представьте, что в компании на вечеринке вы встретили нескольких незнакомых вам людей, силуэты которых перед вами. Выберите тех, кто не склонен к курению, и тех, которые, судя по облику, склонны к курению».

Обсуждение.

Тренер: Действительно, сложно так определить. Необходимо знать привычки человека, его характер, даже запахи нам необходимы.

Бывает так, что первое впечатление может быть обманчивым, но я дала вам это задание не только с целью развития наблюдательности, внимания, но самое главное, для того, чтобы вы поняли, - поведение человека меняется под воздействием различных психоактивных вещества (ПАВ). Табак – это ПАВ, т.к. вызывает привыкание. В этом задании нет правильного ответа. Правильно то, что поведение изменяется, и не в лучшую сторону. Появляются новые жесты, манеры, привычки.

Упражнение «Обсуждение тем».

Группа делится на 5 подгрупп. Каждая готовит защиту своей темы. Затем строится общее обсуждение.

Темы:

Экономические аспекты вреда курения.

Медицинские аспекты курения.

Социальные аспекты курения.

психологические аспекты курения.

Нравственно-этические аспекты курения.

5. Закрепление.

Упражнение «Выбор».

Группа делится на 2 подгруппы.

Задание: Одна группа составляет список самых важных причин, чтобы не курить (или бросить курить).

Другая группа составляет права некурящих людей.

Список самых важных причин, чтобы не курить (или бросить курить).

1.Здоровый образ жизни.

2.Хочу сохранить привлекательность.

3.Страх болезни.

4.Здоровые дети.

5.Самоуважение.

6.Уважение к окружающим меня людям.

7.Хочу сохранить интеллект.

8.Курить – не значит быть крутым и уверенным.

9.Хочу добиться успеха среди сверстников честным путем, без табака.

Мои права

Антитабачная хартия

Каждый гражданин имеет право дышать воздухом, не загрязненным табачным дымом, в общественных местах и в общественном транспорте.

Каждый работающий имеет право дышать чистым воздухом на рабочем месте.

Каждый ребенок и подросток имеет право на защиту от всех форм рекламы табака, а также на всевозможные виды поддержки, включая просветительские или иные, которые позволят ему устоять перед искушением пристраститься к употреблению табака.

Каждый гражданин имеет право на информацию, о возможных последствиях употребления табака для здоровья.

Каждый курильщик имеет право на поддержку и помощь при отвыкании от никотиновой зависимости.

Упражнение «Слоган».

Тренер: Как известно, на пачках сигарет печатают: «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья».

Задание: Разработайте слоганы о вреде курения и предложите список товаров, на которых они могут быть напечатаны. Напоминание: для большей эффективности учтите характеристики курящих людей и людей, которые ведут здоровый образ жизни».

Пример: «Да здравствует чистый воздух!»

Обсуждение.

Можно провести конкурс на самый лучший слоган.

6. Заключительная часть.

Тренер с помощью участников делает краткое резюме – вспоминают основные вопросы, которые были затронуты на встрече.

Тренер предлагает участникам задать вопросы, которые остались для них неясными, и отвечают на них.

Для подведения итогов Тренер дает возможность всем желающим ответить на вопросы:

Что нового вы узнали на встрече?

Что запомнилось больше всего?

Что еще вы хотели бы сказать всем присутствующим?

7. Рефлексия.

Участникам тренинга раздаются по одной нарисованной на бумаге сигарете. Ребята по очереди рассказывают свои впечатления о тренинге и, если тренинг убедил их, что курить вредно, то они ломают «сигарету» и выбрасывают в мусорную корзину.

Занятие 6.

Профилактика употребления алкоголесодержащих, психоактивных веществ

Цель. Формирование у подростков осознанного негативного отношения к алкоголесодержащим напиткам.

Задачи:

разъяснять сущность вредного влияния спиртных напитков на растущий организм;

повышать информационный уровень тренеров-сверстников для проведения занятий равного обучения.

побудить подростков поделиться своим мнением;

обучение способом ведения группой дискуссии;

научить уважать мнение другого.

Форма: групповая работа.

Оборудование: карандаши, листы А3, фломастеры, доска, карточки с заданиями.

Оформление: правила работы в группе, высказывания о здоровье, музыкальное оформление.

Ход занятия

Воспитатель заранее готовит детей-тренеров, которые будут помогать проводить тренинг.

1. Вступительная часть

Представление ведущих тренинга. Тренер объявляет цель встречи и записывает ее на доске.

2. Основная часть

(Ребенок-тренер знакомит детей с информацией о вреде алкоголя.)

Алкоголь является основной химической составной частью в вине, пиве и спиртосодержащих напитках. Это единственное вещество, являющееся результатом реакции брожения сахара, вызванной дрожжевыми спорами. Алкоголь относится к психоактивным веществам тормозящего, а не стимулирующего, действия.

Почему эта проблема затрагивает детей и подростков, волнует взрослых? К сожалению, проба спиртных веществ происходит чаще всего в школьном возрасте. Нарушения, вызываемые алкоголем в молодом возрасте, проявляются сильнее, чем у взрослого, и сохраняются на долгие годы. Алкоголь оказывает негативное влияние на правильное и своевременное формирование развивающегося детского организма. Любые формы злоупотребления алкоголем наносят ущерб личности, здоровью, порядку и несовместимы со здоровым образом жизни.

С медицинской точки зрения алкогольное опьянение – это острое отравление этиловым спиртом. В медицине алкоголизм и наркомания (независимо от вида употребляемого наркотика) имеют одно общее название – болезни зависимости. В «чистом» виде этанол (95% медицинский спирт) при попадании в организм любым путем по достижении определенной концентрации вызывает тяжелое отравление и, как правило, смерть. В 1975 г. Всемирная ассамблея здравоохранения вынесла решение «считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье».

По последствиям употребления и силе зависимости алкоголь является тяжелым наркотиком. По сравнению с другими наркотиками (героин, кокаин, марихуана и др.) молекула этилового спирта имеет простое строение, но вместе с тем, способна производить такой эффект на организм человека, что многие люди ничего не могут противопоставить алкоголю и легко попадают в наркотическую ловушку. Все наркотики имеют общий механизм действия, различия заключаются в нюансах.

Упражнение – рисуночный тест «Праздник»

Цель: выяснить у учащихся отношение к алкоголю.

Задание: нарисовать «Праздник», после окончания работы проводится обсуждение. Если у кого-нибудь из ребят нарисован алкоголь, разобрать причину того, почему у них веселые события ассоциируются с алкоголем. Можно ли весело проводить время без него?

Упражнение «Незаконченное предложение»

Цель: выяснить отношения учащихся к людям с алкогольной зависимостью, отношение к алкоголю.

Задание: Участникам раздаются карточки с незаконченными предложениями, они должны закончить предложения, после окончания проводится общее обсуждение.

Когда я вижу пьяного, я чувствую...

Общаясь с пьющим человеком, я понимаю...

Главный признак алкогольной зависимости, как мне кажется...

Упражнение «Скажи, что чувствуешь»

Цель: мотивировать участников на проявление положительных эмоций при обсуждении ассоциаций к словам «здоровье».

Задание: раздать группе по пять полосок бумаги. Участник на каждой полоске записывает одну ассоциацию со словом «Здоровье». После завершения работы полоски с ассоциациями разложить по степени совпадения. Обсудить и сделать общий вывод.

Просмотр презентации «Спорт – это здоровье!»

Упражнение «Додумай историю»

Цель: способствовать формированию ответственности за свои поступки.

Задание: каждая группа получает карточку, на которой написана история.

История про Мишу

Миша был единственным и долгожданным ребёнком в семье. В детстве ему прощалось всё. Учился Миша в школе средне, но друзей у него было много. Миша был весёлым и компанейским парнем, родители постоянно давали ему деньги, которые он с удовольствием тратил с друзьями на пиво.

После школы Миша поступил на коммерческое отделение престижного ВУЗа, и родители купили ему машину. Миша водил плохо, но очень любил одну рискованную игру: резко тормозить перед зазевавшимися прохожими.

Однажды со своими друзьями, напившись пива, они бесцельно катались по городу. Дорогу переходила молодая женщина с девочкой. Миша, как всегда, решил пошутить...

История про Диму

Однажды Дима позвал одноклассников к себе на День рождения. Когда родители оставили подростков, Дима предложил всем выпить водки и вина. Выпили. Потом ребята прихватили пачку сигарет, купили ещё пива и джин-тоника и пошли гулять.

Погода была тёплая, все сели около воды на железобетонные плиты, стали выпивать и болтать ни о чём. Вдруг Ире стало плохо. Она потеряла сознание. Все испугались. Дима вскочил, чтобы принести воды, но не удержался, упал на плиты и скатился в воду. Ребята запаниковали, они не знали, что делать, кому помочь...

История про Леночку

Леночка училась в медицинском училище на медсестру. У неё был парень, с которым она встречалась. Часто она с подружками и парнями пила пиво на набережной или в кафе. Так случилось и в этот раз. Леночка получила стипендию, родители прислали денег, и они все пошли в кафе. Вечер был весёлый, денег у всех было много. Леночка выпила больше обычного. Вдруг ей показалось, что её парень ухаживает за подругой. Завязалась ссора. Леночка обиделась и пошла одна домой. Неожиданно перед ней затормозила машина, и незнакомый парень предложил её подвезти...

История про Олега

Олег рос в хорошей, обеспеченной семье. Родители его любили и старались выполнить все желания. Олег был застенчив, боялся знакомиться с девушками, на школьных вечерах обычно стоял в стороне.

После 9 класса он поступил в колледж. Там была совершенно другая компания. Мальчики после колледжа собирались, шли в кафе, пили пиво иногда вино.

Олег заметил, что после того как он выпьет, то становится смелее, говорит, что думает, может знакомиться с девушками.

Однажды они с друзьями выпили на дискотеке и там познакомились с двумя девчонками. После окончания дискотеки все пошло домой к Олегу, у которого родители уехали на дачу. Там выпили ещё. Девочки запросились домой, но их никто не отпускал...

Участникам необходимо закончить историю и сделать правильный вывод, начиная словами:

Я понял...

Я хочу сказать...

Я надеюсь....

Упражнение «СМСка».

Цель: получение позитивной обратной связи друг от друга.

Ведущий. Нет ничего дороже здоровья. Будете ли вы здоровы, зависит от каждого из вас. Давайте сейчас отправим друг другу СМС-сообщение с пожеланием «Будем делать хорошо и не будем плохо». Встаньте каждый в свой круг, возьмитесь за руки, выберите того, кто пошлёт первым сообщение и как импульс пустите его по кругу. Когда отправляющий получит своё сообщение, то объявляет «Сообщение доставлено».

3. Заключительная часть

Тренер с помощью участников делает краткое резюме – вспоминают основные вопросы, которые были затронуты на встрече.

Тренер предлагает участникам задать вопросы, которые остались для них неясными, и отвечают на них.

Для подведения итогов Тренер дает возможность всем желающим ответить на вопросы:

Что нового вы узнали на встрече?

Что запомнилось больше всего?

Что еще вы хотели бы сказать всем присутствующим?

4. Рефлексия

Ведущий: Я выбираю ЗОЖ! Кто со мной! (Поднимает руку)

Занятие 7.

Личная гигиена

Цель. Формирование у подростков гигиенической культуры самообслуживания.

Задачи:

повышать информационный уровень тренеров-сверстников для проведения занятий равного обучения;

воспитывать культуру здоровья в бытовых условиях.

Ход занятия

Воспитатель заранее готовит детей-тренеров, которые будут помогать проводить тренинг.

1. Вступительная часть

Представление ведущих тренинга. Тренер объявляет цель встречи и записывает ее на доске.

2. Основная часть

Актуализация проблемы.

(Серией вопросов тренеры актуализируют проблему несоблюдения правил гигиены и влияния этого фактора на здоровье людей.)

Что такое гигиена? Почему так важно соблюдение правил личной гигиены? К чему может привести несоблюдение правил личной гигиены? Почему так актуально соблюдение правил личной гигиены в современном мире?

(Тренер дополняет и комментирует ответы детей.)

(Ребенок-тренер, используя метод мини-лекции, знакомит детей с полезной информацией о пользе гигиены.)

В Республике Беларусь финансируются программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной и частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая и санитарно-эпидемиологическому благополучию.

Каждую минуту нас атакуют со всех сторон полчища микробов. Их оружие – инфекции, болезни, иногда, к сожалению, летальный исход. Атака хорошо спланирована и подготовлена – в воздухе, на суше и даже в повседневной пище. Да, микробы виноваты, но...какие же позиции занимает в этой борьбе человек?

Болезнетворные микробы уже при попытке напасть на наш организм наталкиваются на труднопреодолимую преграду – неповрежденную чистую кожу. Это первая линия обороны.

Внутри организма тоже существует целая сеть оборонных объектов, которая встречает агрессора во всеоружии. По сигналу тревоги каждый из них занимает свое определенное место и исполняет роль, предназначенную именно ему.

Главную роль в защитных процессах организма играют клетки крови.

Для поддержания обороноспособности организма его надо тренировать. Ему необходима физическая активность, закаливание, правильный режим питания, нормальный сон, психологический комфорт и, конечно, соблюдение правил личной гигиены.

Что такое гигиена? Учение об условиях сохранения здоровья; мероприятия, содействующие предупреждению заболеваний.

Народная мудрость учит: организм сам себе врач!

Ни у кого не возникает сомнения в том, что действия незваного агрессора наносят огромный вред организму. Но в этом виновен и сам человек. Человек может и должен защищаться от болезнетворных микробов. В его арсенале прививки, лекарства, солнце, воздух и вода.

Главная профилактическая мера инфекционных болезней - здоровый образ жизни.

Представление санбюллетеня «Личная гигиена», «Уход за полостью рта».

Если человек соблюдает правила личной гигиены, бережно относится к питанию, водоснабжению, удалению нечистот и уничтожению мух, то он, как правило, сводит к минимуму риск заболеть инфекционным заболеванием.

Но, к сожалению, не все соблюдают меры профилактики по защите от кишечных инфекций. Еще раз напомним о них:

Нельзя пить сырую воду.

Нельзя пользоваться водой из неизвестного источника.

Мыть руки с мылом не только перед едой и после посещения туалета, но и при смене занятий, уходе и приходе в помещение, посещения магазина или иных общественных мест и другое.

Овощи и фрукты мыть горячей водой.

Хорошо промывать разделочные доски, ножи, посуду.

Не покупать испорченные продукты, обращать внимание на срок годности.

Упражнение «5000 лет назад».

Тренер предлагает ребятам разделиться на группы.

Представьте человека 5 тысяч лет назад, который ничего не слышал о гигиене и попробуйте его нарисовать.

Ребята рисуют. Обсуждение получившихся рисунков. Тренер обращает внимание ребят на то, как изменился облик человека сейчас с соблюдением норм личной гигиены. Особое внимание уделяется изменению продолжительности жизни в положительную сторону и снижению частоты заболеваний.

Упражнение «Спорные утверждения».

Тренер в одну часть комнаты вешает лист с надписью «согласен», а на противоположную «не согласен». Ребята становятся в центр. Затем тренер зачитывает утверждение и, в зависимости от согласия или несогласия с утверждением, идут в соответствующую часть комнаты, тем самым выражая свое мнение. Тренер после каждого утверждения интересуется у нескольких ребят, почему они так думают. Также тренер обращает внимание на то, что ребенок может поменять свое мнение и перейти в другую часть комнаты. У таких детей желательно интересоваться, почему они поменяли свое мнение. Затем зачитывается правильный ответ.

Наушники влияют на качество слуха.

Правда. Внутри наших ушей находятся рецепторы, которые воспринимают звуки. Наушники располагаются на довольно близком расстоянии от них. И поэтому степень принятия данных звуков с помощью наших рецепторов довольно высока. По этой причине слуховой аппарат начинает ускоренно изнашиваться.

Если вы будете читать при плохом свете или близко смотреть телевизор, то испортите себе зрение.

Неправда. Несмотря на то, что гораздо комфортнее читать при хорошем освещении и смотреть телевизор на расстоянии, противоположные действия не влияют на здоровье ваших глаз. Ваши глаза содержат мышцы. Как и любые другие мышцы, они напрягаются и устают, но плохое освещение и близость других объектов не будет

необратимо влиять на это. Единственное, как освещение может повлиять на зрение, это когда ваши глаза смотрят прямо на солнечный свет и лазерное излучение.

Как часто вы видели, что человек, поранив палец, засовывает его в рот? Это безопасно и даже полезно облизывать рану.

Неправда. Наш рот кишит бактериями, и если открытая рана соприкасается со ртом, языком или слюной, это повышает риск инфекции.

Если рисовать на коже шариковой ручкой, можно умереть от попавшего в кровь чернила.

Неправда. В реальности самое страшное, что может за этим последовать, – это аллергическая реакция местного характера на коже. Может также возникнуть токсическая реакция на коже, но также местного характера. Не настолько велика впитывающая способность кожи, чтобы чернила могли проникнуть в кровь.

При кипячении вредные для здоровья вещества из воды исчезают!?

Набирая воду из водопроводного крана и прокипятив ее, многие люди уверены, что пьют чистую воду.

Кипячение, к сожалению, не уничтожает даже всех микробов, не говоря уже о тяжелых металлах и нефтепродуктах. Поэтому для очищения воды простого кипячения недостаточно. Кроме того, на стенках чайника после кипячения оседают полезные соли кальция и магния.

При кипячении водопроводной воды образуются хлорорганические соединения, которые, по мнению медиков, нарушают баланс минеральных веществ в организме и отрицательно сказываются на здоровье.

Викторина «В царстве гигиены».

Назовите пути попадания инфекций в организм человека.

Через дыхательные пути – воздушно-капельный; через рот с пищей – кишечная инфекция; через руки, предметы – кожная инфекция.

Назовите правила пользования маникюрными инструментами.

Они должны быть индивидуальными. Перед использованием нужно обработать дезинфицирующим раствором. При посещении маникюрного кабинета требовать применения стерильных инструментов.

Когда необходимо чистить зубы?

Утром, желательно после завтрака, и вечером перед сном после последнего приема пищи.

Назовите признаки кишечной инфекции.

Тошнота, рвота, понос, температура, потеря аппетита, глисты.

Что такое гигиена?

Учение об условиях сохранения здоровья; мероприятия, содействующие предупреждению заболеваний.

Назовите главные принципы гигиены питания.

Чистые руки, чистые овощи, фрукты; использование свежих продуктов; соблюдение сроков хранения продуктов; сырые и готовые продукты хранить и обрабатывать порознь.

В чем заключается гигиена жилища?

Регулярно проветривать помещение; производить влажную уборку, вытирать пыль, пылесосить; складывать все вещи на место.

Почему зимой холодно в узкой обуви?

В узкой обуви мало воздуха, поэтому ноги теряют много тепла; в узкой обуви затруднено кровообращение.

Под каким ватным одеялом теплее – под старым или новым?

Под новым, т. к. оно рыхлое, больше содержит воздуха, а воздух – плохой проводник тепла.

3. Рефлексия.

Метод «4 угла». Выберите вариант ответа и станьте в обозначенный угол, соответствующий вашему выбору: «содержательно», «интересно», «полезно», «не выделил для себя новой информации».

Занятие 8. Питание и здоровье

Цель. Способствовать формированию культуры здорового питания.

Задачи:

расширять кругозор знаний о продуктах питания и их влиянии на здоровье;

учить подростков правильно выбирать продукты питания.

Оборудование: школьная доска; листы формата А4 с надписями «согласен», «не согласен», «белки», «жиры», «углеводы», «витамины и минералы»; желтые, красные и зеленые карточки по количеству детей; карточки с названиями продуктов; мультимедийная презентация.

Ход занятия

Воспитатель заранее готовит детей-тренеров, которые будут помогать проводить тренинг.

1. Вступительная часть

Представление ведущих тренинга. Тренер объявляет цель встречи и записывает ее на доске.

2. Основная часть

Актуализация проблемы.

(Серией вопросов тренеры актуализируют проблему плохого питания и влияния этого фактора на здоровье людей.)

Что значит плохо (хорошо) питаться? Влияет ли плохое питание на здоровье человека? Актуальна ли проблема неправильного питания для Беларуси? Касается ли эта проблема детей?

(Тренер дополняет и комментирует ответы детей.)

(Ребенок-тренер, используя метод мини-лекции, знакомит детей с полезной информацией о здоровом питании.)

Важная составляющая здорового образа жизни – питание. Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание – важнейшее условие долголетия.

Большинство населения 60 – 70 лет назад употребляло «живые» продукты, полученные от своего собственного хозяйства или от

природы. Теперь же почти все продукты мы покупаем в магазине, а туда они поступают уже промышленно переработанные.

Как вы думаете: это хорошо или плохо?

В процессе переработки в продуктах теряется большая часть биологически активных веществ.

В рацион современного человека входит большое число продуктов, относительно дешевых, но содержащих много углеводов. В первую очередь это мучные изделия – макароны, хлеб. Человек недополучает большое количество природных биологических веществ, которые удаляются из исходных продуктов при их переработке. Безвредно ли это? Оказывается, это понижает сопротивляемость организма, приводит к разным болезням. Несбалансированное употребление пищевых продуктов ведет к росту заболеваний, вызванных нарушением обмена веществ, к болезням сердца и сосудов.

Может ли человек определить, сколько ему нужно есть? Главное правило – соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и потребностям вашего организма. Так подросткам 11-13 лет необходимо около 2600 ккал в сутки, а 14-17 лет. Девушкам – 2600 ккал, а юношам 3000 ккал.

Ученые установили, что половину всей пищи, которую человек съедает за день, должны составлять продукты, содержащие углеводы. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень. Третью часть дневного рациона должны составлять белки – это мясо, рыба, молоко, яйца. А шестую часть жиры – сливочное и растительное масло.

Питание должно быть разнообразным – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивают сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

Пища должна тщательно пережевываться. Измельченная пища легче переваривается.

Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется. Последний прием пищи должен быть не позднее 2–х часов до сна.

Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30 – 40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

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 недостаток веса, человек должен питаться, прежде всего, защитными продуктами. В то же время употребление в

больших количествах энергетических продуктов может привести к чрезмерному весу. Для оценки энергетической ценности («калорийности») пищевых продуктов используется единица измерения калория и килокалория (т.е. 1000 калорий).

Под калорийностью, или энергетической ценностью, пищи подразумевается количество энергии, которое получает организм при полном ее усвоении.

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.

Витамины.

Еда бывает разной: вкусная – невкусная, любимая – нелюбимая, полезная – неполезная. Но во всех продуктах есть витамины. Их существует больше 30. Как у человека, у каждого витамина есть свое имя.

Недостаток витаминов всегда дает знать о себе. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов – состояний, вызванных недостатком витаминов. Это быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи. Все это – следствие серьезных изменений в обмене веществ, то есть внешнее проявление предболезни, которая может перейти в болезнь.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами – увеличение потребления овощей и фруктов.

1. Витамин А очень важен для зрения, Содержится в молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.

2. Витамин В способствует хорошей работе сердца, отвечает за то, чтобы было хорошее настроение. Встречается в зернах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.

3. Витамин Д укрепляет организм всего тела, развитие костей и зубов. Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле. Витамин Д может образовываться в организме человека под влиянием солнечных лучей.

4. Витамин С укрепляет организм, оберегает от простуды, делает человека сильным и выносливым. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте и луке.

Упражнение «Спорные утверждения».

Тренер в одной части комнаты вешает лист с надписью «согласен», а на противоположной «не согласен». Ребята становятся в центр. Затем тренер зачитывает утверждение и, в зависимости от согласия или несогласия с утверждением, идут в соответствующую часть комнаты, тем самым выражая свое мнение. Тренер после каждого утверждения интересуется у нескольких ребят, почему они так думают.

Также тренер обращает внимание на то, что ребенок может поменять свое мнение и перейти в другую часть комнаты. У таких детей желательно интересоваться, почему они поменяли свое мнение. Затем зачитывается правильный ответ.

Лучший способ избавиться от лишнего веса – это диета. Неверно. Часто срабатывает «эффект Ё-Ё», или эффект отдачи, то есть примерно 90% сбросивших вес при помощи только диеты через некоторое время набирают еще больший вес.

Для потери веса, а точнее, для того чтобы улучшить здоровье и продлить жизнь, необходима комбинация здорового питания и повышения физической активности. Верно. Иначе расщепляться будут не жиры, а мышечные ткани (в том числе и миокард – сердечная мышца). Кроме того, физическая активность избавляет от плохого настроения тех, кто «садится на диету».

При разнообразном питании, включающем рыбу, в том числе морскую, достаточно мяса и разнообразных фруктов и овощей, обычный человек не нуждается в дополнительном приеме витаминов и микроэлементов. Верно. Исключения составляют беременные или планирующие беременность женщины.

После 6 часов вечера есть вредно?

На самом деле после шести есть даже полезно. Дело в том, что человеку присущ «вечерний» тип питания. Наши предки весь день напролет охотились и только ближе к ночи получали возможность поесть. Именно поэтому аппетит часто разыгрывается перед сном. Так что, если вы не сидите на диете, можете поужинать незадолго до сна. Главное для поздней трапезы – выбирать легкие и полезные продукты, например: гречневую кашу, творог или печеное яблоко. Не переадайте!

Белый хлеб дает лишние килограммы?

Оказывается, что для поддержания приемлемого веса разницы между белым и черным хлебом нет! В 100 граммах черного хлеба примерно 200 калорий, это на сто калорий меньше, чем в белом. Но в черном хлебе очень много витамина В1. А витамин этот коварный. Он не только выполняет свое прямое предназначение – следит за нормальной работой сердца и легких, но еще, по совместительству, замедляет расщепление жиров. И чем больше этого витамина накопится, тем мощнее жировой запас образуется в организме.

Упражнение «Сделай выбор»

Детям раздаются карточки с названиями продуктов питания. В противоположные стороны комнаты размещаются таблички с надписями «белки», «жиры», «углеводы», «витамины и минеральные вещества».

Медицина утверждает, что человеку для полноценного питания необходимо в сутки 40% углеводов, 30% минеральных веществ, 20% белка, 10% жира. А теперь попробуем разобраться, какие из продуктов питания богаты теми или иными составляющими. У каждого из вас есть по карточке, где написано название продукта питания, и вам необходимо, в зависимости от того какие вещества они содержат, выбрать соответствующую часть комнаты.

Названия карточек:

мясо

рыба
птица
яйца
молочные продукты
картофель
хлеб
крупы
сахар
оливковое масло
подсолнечное масло
сливочное масло
сало
овощи
фрукты
кальций
фосфор
калий
фтор

Тренер следит за правильностью выполнения задания. Обсуждение результатов. После того как дети сделают свой выбор, тренер говорит правильный ответ.

Белки строят наше тело. Лучшие источники белка – мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты.

Углеводы снабжают нас энергией. Много углеводов в картофеле, хлебе, крупах, сахаре и различных сладостях.

Жиры дают энергию, согревают наше тело. Жиры делятся на растительные (оливковое, подсолнечное масло) и животные (сливочное масло, сало).

Витамины поддерживают работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Человеку требуется около 30 разных витаминов, которых особенно много в овощах и фруктах.

Минеральные вещества необходимы для костей, зубов, мышц, нервов и крови. Человеку требуется не менее 20 минеральных веществ – таких, как кальций, фосфор, йод, железо, магний, медь, натрий, калий, фтор и др.

А теперь давайте посмотрим пирамиду правильного питания, которую предлагают врачи



Обсуждение пирамиды правильного питания. Тренер обращает внимание, какие продукты следует постоянно включать в рацион с каждым приемом пищи, какие следует чередовать, а какие следует употреблять реже. Обсуждение причины.

Упражнение «Полезное-неполезное»

Тренер раздает участникам карточки красного, желтого и зеленого цвета.

Ребята, теперь попробуем разобраться, какие продукты полезны для нашего организма, а какие вредны. У вас есть карточки 2-х цветов. Я буду называть продукты и, если вы считаете, что он вреден, поднимаете красную карточку. Если полезен – то зеленую. Если полезен в небольших количествах, а в больших вреден – то желтую.

Список продуктов:

Гречневая каша
Рыба
Газировка
Молоко
Чупа-чупс
Чеснок
Чипсы
Овсяная каша
Яблоки
Пирожное
Шоколад
Творог
Лапша «Ролтон»
Салат
Орехи
Сухарики «Кириешки»
Мясо
Сыр

После каждого ответа тренер выборочно спрашивает ребят, почему они сделали такой выбор, комментирует выбор других участников.

3. Подведение итогов

Предлагаю вам еще немного поработать в группах и составить правила здорового питания. Результаты записываются на доске.

Например:

Питание должно быть сбалансированным.

Не переедать!

Разнообразить рацион.

Есть только свежую пищу, избегать полуфабрикатов.

Ограничить потребление сахара, соли, жиров.

На этом занятии мы с вами поговорили о здоровом питании, и, я надеюсь, что все, что вы сегодня узнали, поможет вам вести здоровый образ жизни, чтобы не болеть, пребывать в хорошем настроении, долго-долго жить.

4. Рефлексия. Метод «Корзина здоровья»

Задание заключается в том, что корзину надо наполнить содержимым (силуэты овощей и фруктов), сделав свой выбор:

Морковка – я использую информацию для занятий равного обучения;

Яблоко – я многие факты уже знал;

Капуста – я проэкзаменовал свои знания;

Картофель – было интересно взаимодействовать со сверстниками.

ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ЛЕГКО»

Пояснительная записка

Сегодня национальным приоритетом является здоровый образ жизни и образованный человек, поэтому одна из наиболее актуальных проблем воспитательной работы – проблема формирования навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Программа объединения по интересам «Здоровый образ жизни – это легко» разработана с учетом современных требований к организации образовательного процесса, изложенных в нормативных правовых документах: Кодексе Республики Беларусь об образовании, Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь, Программе непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь, государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы и др.

Разработка данной программы вызвана потребностью в проведении системной работы, направленной на развитие навыков здорового образа жизни, ориентации учащихся на сохранение здоровья, формирования стрессоустойчивости и профилактику зависимого поведения.

Целью занятий является создание условий для воспитания культуры здорового образа жизни посредством изучения её различных составляющих.

Задачи:

формировать ценностное отношение к здоровью;

познакомить учащихся с понятием рационального питания, с полезными и вредными продуктами;

формировать интерес учащихся к активному образу жизни.

повышать стрессоустойчивость учащихся;

обучать учащихся управлению своим эмоциональным состоянием и навыкам преодоления кризисных ситуаций;

формировать позитивное мышление как фактора благополучия человека;

повышать коммуникативную компетенцию.

Методические условия реализации программы

Учебный курс рассчитан на 8 учебных занятий, которые включают в себя как теоретическую часть, так и практическую. Занятия в объединении по интересам проводятся три раза в неделю продолжительностью один академический час каждое. Обучение ведется во временных детских объединениях и предполагает

расширение и совершенствование знаний о здоровом образе жизни. В ходе организации образовательного процесса реализовываются теоретические и практические занятия, беседы, игры, упражнения и др.

На протяжении каждого занятия в академии «Здоровый образ жизни – это легко!» воспитанники изучат составляющие здорового образа жизни, а также узнают, как организовать вокруг себя здоровьесберегающее пространство. Итогом программы станет работа площадок «Поделится знаниями», где ребята проведут занятия по принципу «равный обучает равного» на выбранную ими тему о здоровом образе жизни

Все идеи ребят будут представлены на ярмарке идей «Будем здоровы».

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы объединения по интересам учащиеся должны:

Знать:

- составляющие здорового образа жизни;
- важность физических нагрузок;
- о влиянии эмоции на здоровье человека;
- правила здорового сна;
- основные подходы к обеспечению здорового образа жизни;
- понятие о группах веществ: белки, жиры, углеводы, а так же о витаминах и их значении в жизни человека;

Уметь:

- выбирать и отдавать предпочтение здоровой пище, одежде, обуви, аксессуарам;
- сортировать мусор без вреда для здоровья;
- управлять эмоциями;
- организовать и провести акцию, мероприятие по здоровому образу жизни;
- проводить самоанализ и самооценку своего физического и психического здоровья;
- соблюдать режим дня.

Учебно-тематический план

№	Название темы занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«ЗОЖ – это легко, или Вводное занятие»	1	0,5	0,5
2	«ЗОЖ - это правильная пища, или Питание и здоровье человека: какая связь?»	1	0,5	0,5
3	ЗОЖ – это движение, или Умные физические нагрузки»	1	0,5	0,5
4	«ЗОЖ – это радость, или Влияние эмоций на здоровье»	1	0,5	0,5

5	«ЗОЖ – это отдых, или Каким должен быть сон?»	1	0,5	0,5
6	«ЗОЖ – это чистота, или Ваше здоровье и экология»	1	0,5	0,5
7	Работа тематических площадок «Поделится знаниями»	1	0,5	0,5
8	Ярмарка «Будем здоровы»	1	0,5	0,5
	Итого	8	4,0	4,0

Содержание программы

Занятие №1. «Здоровый образ жизни – это легко, или Вводное занятие»

Здоровый образ жизни, академия, мастера, Древняя Греция, неблагоприятные факторы, составляющие.

Практическая часть: задание «Приветствие», упражнение «Экспресс здоровья».

Основные понятия: академия, здоровый образ жизни.

Занятие №2. «Здоровый образ жизни – это правильная пища, или Питание и здоровье человека: какая связь?»

Обновление клеток, белки, углеводы, полноценные жиры, пищевой рацион, правильное питание, «быстрая еда», витаминизированное питание, ожирение.

Практическая часть: тест «Я и питание», упражнение «Аукцион продуктов питания».

Основные понятия: витамины, жиры, углеводы, энергия.

Занятие №3. «ЗОЖ – это движение, или Умные физические нагрузки»

Физическая активность, образ жизни, нагрузка тела, дыхательная система, лечебная физкультура.

Практическая часть: комплекс упражнений «За партой».

Основные понятия: физическая активность, упражнения

Занятие №4. «ЗОЖ – это радость, или Влияние эмоций на здоровье»

Здоровье тела и духа, отрицательные и положительные эмоции, состояние стресса, подавленность, чрезмерная радость, страх.

Практическая часть: комплекс упражнений «Управление эмоциями».

Основные понятия: эмоции, стресс.

Занятие №5. «ЗОЖ – это отдых, или Каким должен быть сон?»

Открытия во сне, сон, функции сна, нормы сна, советы для организации пространства сна, питание перед сном

Практическая часть: комплекс упражнений «Здоровые глаза».

Основные понятия: сон, отдых, физиология.

Занятие №6. «ЗОЖ – это чистота, или Ваше здоровье и экология»

Состояние окружающей среды, наука «Экология человека», экология помещения, влияние воздуха, чистота воды, экология пищи.

Практическая часть: упражнение «Как выбрасывать мусор правильно?»

Основные понятия: окружающая среда, экологические проблемы, экология человека.

Занятие №7. Тематические площадки «Поделится знаниями».

Занятие №8. Ярмарка идей «Будем здоровы».

Рекомендуемая литература

1. Артюхова, И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты / И.С. Артюхова. – Москва: Первое сентября, 2004.
2. Блюменталь, Б. Год, прожитый правильно /Б.Блюменталь. – Москва: Фербер, 2006.
3. Грецев, А.Г. Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецев. – СПб.: Питер, 2005.
4. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001.
5. Севковская, З.А. Молодежь Беларуси на пороге третьего тысячелетия / З.А. Севковская. – Минск: Принткорп, 2002.

РАЗРАБОТКИ ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ЛЕГКО»

Занятие 1.

«ЗОЖ – это легко, или Вводное занятие»

Цель: введение в курс занятий объединения по интересам.

Задачи:

познакомить с целеполаганием и материалом программы объединения по интересам;
развивать интерес к здоровому образу жизни;
дать учащимся общее представление о понятии «здоровый образ жизни».

Оборудование: мультимедийная установка, доска.

Ход проведения

1. Вступительное слово

Педагог. Дорогие друзья, мы с вами начинаем занятия по программе объединения по интересам «Здоровый образ жизни – это легко».

Сегодня вы узнаете о том, что нас ожидает на занятиях, и ближе познакомитесь с понятием «здоровый образ жизни».

2. Введение в программу

Педагог. На занятиях академии «Здоровый образ жизни – это легко» вы услышите множество советов о том, как сохранить здоровье и что делать для того, чтобы быть красивым телом и душой. Вы углубите свои знания о правильном питании, пользе движения; узнаете, как влияет на здоровье сон и эмоции; поймете, что здоровье и экология неразрывно связаны. Кроме этого, вы проведете сами занятие для своих сверстников, что позволит вам проявить свои возможности и укрепить полученные знания. А самое главное, по завершению учебы в академии, вы сможете более осознанно и ответственно относиться к своему здоровью.

Педагог. Наши занятия – это основная образовательная часть смены «Сто советов на здоровье». Для записи важной информации и выполнения практических упражнений нам понадобятся тетради (*клетка, 12 листов*).

Педагог: С тематикой занятий программы объединения по интересам мы познакомились, тетради подписали, самое время начать наши занятия.

3. Знакомство с новой темой

(Перед ребятами несколько иллюстраций статуй древнегреческих философов)

Педагог. Ребята, посмотрите на иллюстрации. Как вы думаете, кто здесь изображен?

(Суждения детей)

Педагог. Это статуи, созданные древними мастерами. Мастера эти очень давно жили в стране, которая называется Древняя Греция. Они много времени посвящали разным искусствам, а тело свое постоянно совершенствовали. Много бегали, прыгали, занимались гимнастикой. Они организовали самые первые олимпийские игры. Победителям этих олимпийских игр ставили мраморные памятники. С тех пор и служат изображения древних греков образцом красоты человеческого тела, которое стало таким красивым благодаря спорту и чистым мыслям.

А вам нравятся эти статуи?

Природа создала человеческое тело красивым. Но каждый должен и может его сделать лучше. Хочу услышать, что вы думаете по этому поводу. Что для этого необходимо? *(Высказывания детей)*.

Педагог. Да, если заниматься физкультурой и спортом, следить за осанкой, правильно питаться, соблюдать режим дня, то человек становится здоровым и счастливым!

Вот и мы, чтобы не засиживаться, встанем с вами сейчас, выпрямим спины, красивой походкой пройдемся и выполним под музыку несколько движений *(физкультминутка)*.

Педагог. Ну вот, ребята, мы немного с вами подвигались, размялись и можем дальше работать. Что же такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)? *(Ответы детей)*.

Педагог. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Причин говорить о здоровом образе жизни довольно много. Целый ряд факторов неблагоприятно влияет на наше здоровье:

эмоционально-психические нагрузки с резко пониженной физической активностью;

избыточное и несбалансированное питание;

непростая экологическая ситуация, сложившаяся во многих регионах нашей страны;

широкое распространение вредных привычек;

нерациональная организация быта.

Счастливый, здоровый образ жизни – это не просто правильное питание и физическая активность. Он требует обращения к разным жизненным аспектам. Какие же составляющие здорового образа жизни? *(Ответы детей)*

Педагог. Составляющие здорового образа жизни:

1. Правильное здоровое питание. Это соблюдение режима питания, сбалансированный рацион, приоритет «живым» продуктам, выращенным естественным образом и минимально термически обработанным, много воды, много овощей и фруктов, витамины, разумная калорийность блюд. Правильное питание приносит легкость в каждый наш день.

2. Физическая активность. Компоненты ЗОЖ включают утреннюю гимнастику, вечерний фитнес, танцы, пешие прогулки и любая другая двигательная активность. Вы можете выбрать то, что вам по душе. Физические упражнения делают нас счастливее и здоровее, кровь насыщается кислородом, ускоряется обмен веществ, мы больше защищены от стресса, наши мышцы в тонусе, мы красивы и очень нравимся себе и окружающим.

3. Режим дня. Вставать на рассвете и ложиться спать в 10-11 часов вечера. Наши биоритмы работают по очень тонкой системе, и нам лучше ей подчиняться. Это естественно, и так заложено природой. Ночью наши органы отдыхают каждый в свое строго отведенное время, а днём они активно работают. Нервная система, например, отдыхает с 22-24 часов. Если вы легли позже, ваша нервная система не успела восстановиться. Поэтому крепкий, полноценный ночной сон – это залог хорошего самочувствия.

4. Экология. На наше здоровье оказывают влияние климатические факторы, химический и биологический состав воздуха, которым мы дышим, вода, которую мы пьем, и множество других экологических факторов.

5. Эмоции. Каждая эмоция связана с болезнью или здоровьем, создает конкретную болезнь или является профилактикой против конкретной болезни, укрепляет или разрушает здоровье. Чтобы стать здоровым человеком, нужно быть сильнее своих эмоций, но ни в коем случае не подавлять их.

Врачи утверждают, что защитные эмоции (жадность, гнев, страх, неприязнь и др.) – источник любых, даже инфекционных, заболеваний.

6. Привычки. «Привычка» от слова «привыкать», если человек еще в детстве привыкнет что-то делать, он это делает постоянно и во многом предопределяет свою жизнь. Привычка – это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, делаем как бы автоматически. Например, привычка одеваться, умываться. Привычки могут приносить человеку пользу, поэтому их называют – полезными. Человек, благодаря им, может улучшить здоровье, стать сильным. Но бывают такие привычки, которые наносят вред здоровью людей – это вредные привычки. Если они уже закрепились в поведении человека, отказаться от них бывает очень сложно.

В НДЦ «Зубренок» ежемесячно проводятся мероприятия по оздоровлению детей: прогулки на свежем воздухе, медицинские процедуры, занятия в бассейне, разнообразные спортивные соревнования. Кроме этого реализуется программа «Шаги к здоровью» по следующим направлениям: «Чистая вода», «Здоровые зубы», «Рациональное питание», «Витаминизация», «Движение – жизнь». Например, в рамках подпрограммы «Здоровые зубы» все дети проходят обязательный осмотр стоматологом и в случае необходимости получают соответствующее лечение. С другими направлениями программы «Шаги к здоровью» вы сможете познакомиться во время наших занятий.

4. Практическая часть «Экспресс здоровья»

Педагог. Ребята, я предлагаю вам сейчас объединиться в 6 групп.
(Объединение в группы)

Ребята, перед вами поезд «Экспресс здоровья». Вы пассажиры этого поезда, а названия его вагонов соответствуют составляющим здорового образа жизни (правильное питание, физическая активность, эмоции, режим, экология, привычки). Каждой группе необходимо подумать и записать конкретные особенности для каждого составляющего, совершая которые можно быть здоровым, умным и красивым.

5. Подведение итогов

6. Рефлексия

Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

сегодня я узнал...

было интересно...

было трудно...

я выполнял задания...

я понял, что...

теперь я могу...

я почувствовал, что...

я приобрел...

я научился...

у меня получилось ...

я смог...

я попробую...

меня удивило...

занятие дало мне для жизни...

мне захотелось...

Занятие 2.

«ЗОЖ - это правильная пища, или Питание и здоровье человека: какая связь?»

Цель: создание условий для знакомства учащихся с понятием рационального питания, с полезными и вредными продуктами;

Задачи:

сформировать представление о значении питания в жизни человека;

дать понятие о группах веществ: белки, жиры, углеводы, а также о витаминах и их значении в жизни человека;

Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

Ход проведения

1. Вступительное слово

Педагог. Здравствуйте, дорогие ребята!

Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Большое значение для нашего здоровья имеет правильное, рациональное питание. Сегодня мы узнаем советы о том, какое же питание можно назвать правильным? Мы будем учиться выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания и убедимся в необходимости и важности соблюдения режима питания.

2. Актуализация знаний

Педагог. Прежде чем перейти к изучению новой темы, давайте вспомним, что же такое «здоровый образ жизни?»

Сейчас мы с вами проведем небольшой опрос. В своих рабочих тетрадях вы ответите на несколько вопросов теста. Он будет содержать 12 вопросов и по несколько вариантов ответа на них. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Итак, приступаем.

1. Как часто в течении одного дня вы питаетесь?

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

2. Вы завтракаете...

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.

3. Часто ли вы в течении дня перекусываете между завтраком, обедом и ужином?

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.

4. Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз.

5. Как часто вы едите ход-доги, чизбургеры, картошку фри, чипсы?

- а) раз в неделю;
- б) от 1 до 4-х раз в неделю;
- в) почти каждый день.

7. Вы любите хлеб с маслом?

- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
- б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
- в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

- а) два-три раза и больше;
- б) один раз;
- в) один раз и реже.

9. Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия?

- а) раз в день;
- б) два раза в день;
- в) три раза и более.

10. Сколько чашек чая вы выпиваете в течении одного дня?

- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и больше.

Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов.

Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

Кто набрал от 16 до 20 очков, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет. Поднимите руки, у кого такой показатель?

12-15 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд. Кто набрал такое количество баллов?

7-11 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-6 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

И сейчас мы с вами разберемся, как питаться так, чтобы не навредить своему здоровью.

3. Знакомство с новой темой

Педагог. Пища, которую получает наш организм, обеспечивает развитие и обновление тканей и клеток тела, а самое главное – является источником энергии для существования человека. Следовательно, наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. С пищей в наш организм поступают белки, жиры, углеводы. Давайте разберемся, что это такое.

Белки являются строительным материалом для мышц и тканей внутренних органов. Наиболее богаты белками мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Это так называемые животные белки. Богаты белками и многие продукты растительного происхождения: крупы, бобовые.

Человеку необходимы полноценные *жиры*. Все хрупкие органы в организме человека окружены защитной жировой оболочкой. Это помогает предохранить их от травм, сотрясений и воздействия внешней среды. Жиры плохо проводят тепло, именно поэтому они являются отличным теплоизолятором, который предохраняет организм от переохлаждения. Для детского организма более ценны жиры животные. Они содержатся в сливочном масле, сметане, твороге, молоке.

Углеводы - энергия для нашего организма. Они содержатся, в основном, в продуктах растительного происхождения: хлебе, крупе, картофеле, овощах, сахаре, фруктах.

Пищевые продукты являются источником *энергии*, необходимой организму для построения и обновления тканей, регуляции функций. В состоянии покоя 75% образовавшейся энергии у человека затрачивается на работу внутренних органов. Физические нагрузки значительно повышают потребность организма в энергии.

Какая численность белков, жиров, углеводов и энергии необходима каждый день? Повышенные энергетические затраты у детей выдвигают необходимость при разработке пищевых рационов обращать особое внимание на достаточно высокий уровень в них белка и калорийности. Физиологические нормы питания детей, приведенные в таблице «Суточная потребность в белках, жирах, углеводах и калориях детей и подростков», удовлетворяют этим требованиям.

Суточная потребность в белках, жирах, углеводах и калориях детей и подростков						
Возраст	Белки в г		Жиры		Углеводы в г	Калории
	Всего					
7 – 10	80	48	80	15	324	2400
11 – 13	96	58	96	18	382	2850
14 – 17 (юноши)	106	64	106	20	422	3150
14 – 17 (девушки)	93	56	93	20	367	2750

Педагог. Стоит отметить, что эти показатели средние. Влияние на необходимое количество веществ для организма оказывает степень физической и умственной активности человека.

Ученые проводили эксперименты, в которых кормили животных только белками, жирами и углеводами. В результате, несмотря на достаточное поступление всех питательных веществ, животные заболели и погибли. Оказалось, что для правильного развития необходимы витамины.

Витамины – это сложные химические вещества, которые нужны для правильного протекания множества биохимических реакций. Полноценный набор всех необходимых витаминов обеспечивают организму овощи и фрукты. Именно поэтому их следует есть каждый день в количестве не менее 500 грамм.

Из всего сказанного следует вывод, что единственный способ обеспечить организм всеми необходимыми веществами – это разнообразное питание. Дефицит какого – либо вещества может привести к серьезному заболеванию.

Обсуждая здоровое питание, невозможно пройти мимо такой темы, как фаст-фуд. Ребята, что же это такое? *(Ответы детей)*

Педагог. Фаст-фуд или уличная еда – это еда быстрого приготовления.

В последнее время организуются целые фестивали уличной еды.

Например, летом 2017 года в г. Минске 3 раза организовывался фестиваль «Vulitsa Ezha», на котором были представлены разнообразные виды фаст-фуда. Во время таких мероприятий может даже показаться, что фаст-фуд имеет много преимуществ: прост в приготовлении, имеет яркий вкус, достаточно дешевый.

Но за этими достоинствами скрывается множество недостатков.

В первую очередь, ожирение – это очень неприятная болезнь, преодолеть которую не просто. Начинается она из-за того, что фаст-фуд имеет высокую калорийность и содержит огромное количество вредных жиров и углеводов. Белков там практически нет, а витаминов, тем более, а значит, нет и пользы.

Ребята, предлагаю вам наглядно увидеть, сколько энергии содержится в еде, которую вам дают в столовой в «Зубренке» и блюдах из известного ресторана «Макдональдс».

Блюда в столовой НДЦ «Зубренок»		Блюда в Макдональдс
Завтрак (586,43 ккал): омлет (383,43 ккал), хлеб пшеничный (75 ккал), кофейный напиток с молоком (115 ккал).	=	Чизбургер (300 ккал)
Обед (803,35 ккал): салат из квашеной капусты (146 ккал), суп «Россольник» (114 ккал), рыба запеченная (252 ккал) с картофельным пюре (209,35 ккал), овощи натуральные, хлеб пшеничный (75 ккал), сок яблочный (112 ккал).		Стандартная порция картофеля фри (350 ккал)
Ужин (449 ккал): картофельная запеканка (264 ккал), хлеб пшеничный (75 ккал), чай с лимоном (110 ккал)		Мороженное с карамельным наполнителем (350 ккал)
Полдник, 2 завтрак, 2 ужин (353 ккал): выпечка (227 ккал), йогурт (126 ккал), фрукты (100 ккал).		Кока-Лайт (стандартная порция) – 170 ккал
2400 ккал		1170 ккал

Педагог. Анализируя таблицу, следует сделать вывод, что посещая «Макдональдс», за один прием пищи вы съедаете половину суточной нормы. А если вы будете питаться в ресторанах быстрого питания часто, то кроме ожирения могут возникнуть следующие проблемы:

Авитаминоз. Развивается при недостатке питательных элементов. Напомним, что фаст-фуд не содержит витаминов. Авитаминоз проявляется быстрой утомляемостью, снижением сил иммунной системы, ухудшением памяти и частыми простудами.

Проблемы пищеварительной системы. Наступают после приема жирной высококалорийной пищи. Если кушать фаст-фуд постоянно, может возникнуть гастрит и язвы. Жирная пища очень медленно переваривается и нагружает пищеварительную систему.

Заболевания печени, почек и поджелудочной железы. Фаст-фуд содержит высокий процент жиров и холестерина, что является огромной нагрузкой на печень. Кроме этого, вред фаст-фуда для детей обусловлен большим количеством соли, которая содержится в блюдах быстрого приготовления.

Сердечнососудистые заболевания. Сейчас очень много детей в детстве имеют проблемы с сердцем. Очень многие заболевания приобретенные, а решающую роль оказало неправильное питание.

Педагог. В НДЦ «Зубренок» в рамках программы «Шаги к здоровью» в направлении правильного питания реализуются две подпрограммы «Витаминизация» и «Рациональное питание».

«Витаминизация». Основной целью данной подпрограммы является обеспечение потребности детского организма в витаминах и минералах. Предлагаемая подпрограмма наряду с рациональным питанием позволит обеспечить потребности детей в период оздоровления в витаминах и минералах. В рамках данной подпрограммы также проводится десятидневный курс «Витаминотерапии», организуются витаминные столы, включаются в рацион свежие овощи и фрукты, витаминные травяные настои.

«Рациональное питание». Основной задачей данной подпрограммы является формирование культуры здорового питания. Основными составляющими рационального питания в НДЦ «Зубренок» являются: Организация 6-ти разового питания в соответствии с нормами, соблюдение режима питания, выборное меню, просветительская работа (встречи с врачами-диетологами, методика «Санбюллетень на каждый день» и тд).

А сейчас я предлагаю вам сделать небольшой перерыв и немного размяться! Поднимаемся со своих мест!

4.Физкультминутка «Вот так яблоко»

Педагог. Вот так яблоко!

(Встали)

Оно

(Руки в стороны)

Соку сладкого полно.

(Руки на пояс)

Руку протяните,

(Протянули руки вперед.)

Яблоко сорвите.

(Руки вверх.)

Стал ветер веточку качать,

(Качаемверху руками.)

Трудно яблоко достать.

(Подтянулись.)
 Подпрыгну, руку протяну
(Подпрыгнули.)
 И быстро яблоко сорву!
(Хлопок в ладоши над головой.)
 Вот так яблоко!
(Встали.)
 Оно
(Руки в стороны.)
 Соку сладкого полно.
(Руки на пояс.)

5. Практическая часть «Аукцион продуктов питания»

Педагог. Ребята, мы продолжаем наше занятие.

Для выполнения практического занятия нам необходимо объединиться в 4 группы! *(Объединение в группы)*

Педагог. Сейчас вы получите карточки, на которых записано несколько названий различных продуктов. Ваша задача – продать продукт на аукционе, предварительно сделать ему яркую и запоминающуюся рекламу. Обращайте внимание на то, что покупаете: ведь вам могут предлагать и некачественные продукты питания.

Каждой команде вручается фиксированная стоимость – 20 рублей. Стартовая цена любого товара – 5 рублей.

Задания на карточках

1. Хот-дог с сосиской в тесте
2. Гречневая каша
1. Картошка фри
2. Яблоко
1. Гамбургер
2. Грецкий орех
1. Чипсы «Лэйс»
2. Питьевой йогурт

6.6. Эксперимент «Кока-кола и ментос»

Педагог: Ребята, заканчивая наше сегодняшнее занятие о здоровом питании, мы с вами проведем эксперимент, во время которого убедимся, что все сказанное сегодня – не просто слова.

Перед вами конфета «Ментос» и газировка «Кока-кола». Одно и второе – продукты с богатым химическим составом. Давайте же попробуем совместить эти продукты и посмотреть, что из этого выйдет. *(В целях гигиены рекомендуется использовать стакан, в котором изначально разместит конфету, а после полить ее напитком).*

Какой вывод можно сделать из эксперимента? *(Ответы детей)*

8. Подведение итогов

9. Рефлексия «Пантонима»

Учащиеся пантомимой должны показать результаты своей работы. Например, руки вверх – довольны, голова вниз – не довольны, закрыть лицо руками – безразлично.

Занятие 3.

«ЗОЖ – это движение, или Умные физические нагрузки»

Цель: создание условий для формирования интереса учащихся к активному образу жизни.

Задачи:

воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других;

способствовать расширению представления о здоровом образе жизни;

побудить желание заниматься физической активностью.

Ход проведения**1. Вступительное слово**

Педагог. Здравствуйте, ребята!

Врачи говорят: «Движение может заменить лекарство, но никакое лекарство не может заменить движения». Известно, что движение является обязательным условием нормального функционирования организма. Но как уделять время физической культуре, если все время уходит на учебу? Несколько полезных советов по этому вопросу мы узнаем на сегодняшней академии. Тема нашего занятия «ЗОЖ – это движение, или Умные физические нагрузки».

2. Актуализация знаний

Ребята, вам нравится зарядка в «Зубренке»? А почему важно ходить на зарядку с удовольствием?

3. Физкультминутка

Педагог. Встанем, дети,

(Встали.)

Скажем тихо:

Раз, два, три, четыре, пять.

(Шагаем.)

Приподнялись,

(Поднялись на носочках.)

Чуть присели

(Приседаем.)

И соседа не задели,

(Садимся.)

А теперь придется встать,

(Встали, потянулись.)

Тихо сесть,

(Ровненько сели.)

Писать начать.

(Приготовились писать.)

4. Изучение нового материала

Педагог. В современном мире большое количество технологий, которые приводят к снижению активности, и в результате наш образ жизни стал более сидячим.

Однако оставаясь активным, вы не только продлеваете свою жизнь, но и значительно улучшаете ее качество. Регулярная физическая активность помогает снизить риск большого количества заболеваний.

Также она укрепляет кости и мышцы, улучшает эмоциональное состояние.

Физическая активность - это движение тела, производимое мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Термин «физическая активность» не следует путать с понятием «упражнение» - одной из категорий физической активности, которое является запланированным, структурированным, повторяющимся и направлено на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния.

Ваше тело рассчитано на активный образ жизни, и чем более оно активно, тем проще ему таким оставаться. Эта перемена не подразумевает занятий в спортзале пять дней в неделю по часу каждый день или ежедневной пробежки - вы просто должны двигаться вместо того, чтобы сидеть на месте.

Чтобы успешно претворить эту перемену в жизнь, ищите повсюду возможности для движения. Мелочи, складываясь вместе, могут способствовать большому прогрессу.

Педагог. Запишите несколько советов, как можно ежедневно давать нагрузку своему телу:

1. *Ходите пешком.* Ходьба - это один из самых простых и полезных способов сделать вашу жизнь более активной. Несколько лишних шагов там и тут очень быстро складываются в лишнюю милю-другую.

2. *Двигайтесь во время перемен в школе.* Вместо того чтобы сидеть перед уроком за партой, прогуляйтесь по школе или даже лучше освежите свою голову на улице.

3. *Вертикальные перемещения.* Как бы ни было велико искушение воспользоваться лифтом для подъема на семь этажей и выше или для спуска на девять этажей и ниже, всегда помните о лестнице. Если необходимо подняться еще выше или, наоборот, спуститься с более высокого этажа, пройдите несколько этажей по лестнице, а остаток пути проделайте на лифте.

4. *Плавайте.* Занятия в бассейне укрепляют иммунитет, закаляют организм и не нагружают мышцы, связки, позвоночник. Плавание считается отличной профилактикой сколиоза. В процессе плавания происходит чередование работы разных мышц, одни напрягаются – другие расслабляются, это увеличивает их работоспособность, развивает и увеличивает силу. Плавность и размеренность движений способствует растягиванию мышц и их удлинению, они становятся крепче, сильнее без увеличения в объеме. В воде снижается статическое напряжение, разгружается позвоночник, а это способствует формированию правильной осанки.

5. *Заряжайтесь!* Утренняя зарядка для детей способствует повышению общего тонуса организма, улучшает работу нервной системы, оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для детей физические упражнения являются не только основой для укрепления мышц, но и для иммунной системы, не говоря уже о хорошем настроении.

6. *Получайте удовольствие.* Один из лучших способов оставаться активными - это получать удовольствие от физических нагрузок, которые не воспринимаются как специальные тренировки. Катайтесь на коньках зимой. Гуляйте по пляжу летом. Наблюдайте за птицами весной. Один-два раза в неделю отправляйтесь куда-нибудь, где можно с удовольствием двигаться, повышая общий уровень активности.

Знаете ли вы?

Педагог. Всего лишь две минуты подъема по лестнице несколько раз в день помогают снизить общий уровень холестерина и увеличить уровень «полезного». Исследования показывают, что у людей, которые в течение недели поднимаются на 55 лестничных пролетов, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Даже подъем на два пролета в день может привести к потере 3 кг веса за год.

Педагог. В рамках программы «Шаги к здоровью» в «Зубренке» в направлении физической активности реализуется подпрограмма «Движение – это жизнь». Основной целью этой программы является выработка у детей стереотипа осознанной тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Научить ребенка двигаться, физической активности – одна из основных воспитательных задач центра. Тропа здоровья не модное явление, а одна из форм привлечения ребят к активным действиям, формированию здорового образа жизни. В центре разработана методика оздоровления на тропе здоровья и для каждого отряда выделяется время в графике работы для организации оздоровления на данном объекте. Вы, ребята, также попадете на тропу здоровья в «Зубренке».

5. Практическое занятие «Упражнения за партой»

Педагог. Сидячее положение, длительное соблюдение не всегда удобной позы, напряжение мышц способствуют развитию болевых ощущений в области шеи, спины, плечевого пояса. Чтобы избежать этих ощущений рекомендуется не менее пяти минут в час разминаться. Вот какие упражнения можно делать прямо в школе:

Шея

Медленно разгибаем шею (голову запрокидывать назад не нужно) и задерживаемся в таком положении на несколько секунд, затем возвращаемся в исходное положение, сгибаем шею и прижимаем подбородок к груди на пару секунд. Сделайте пять движений назад и пять вперед, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Спина

Упражнение 1.

Упражнение можно выполнять стоя или сидя ровно на стуле, чтобы угол между бедром и голенью был равен 90 градусам. Поднимаем плечи вверх, отводим их назад, расправляя грудную клетку и сводя лопатки, опускаем плечи вниз, возвращаемся в исходное положение. Старайтесь напрягать мышцы спины. Повторяем движение 10–15 раз.

Упражнение 2.

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Совершаем наклон корпуса вправо. Возвращаемся в исходное положение. Затем влево. Следите, чтобы спина оставалась ровной. Выполните по десять наклонов в каждую сторону. Это упражнение воздействует на поясничный отдел спины и косые мышцы живота.

Упражнение 3.

Для выполнения этого упражнения вы можете либо встать, либо продолжать сидеть на стуле. Соединяем пальцы в замок и поднимаем руки вверх и потягиваемся. В самой верхней точке можете задержаться на пару секунд, затем опуститесь и потягивайтесь снова. Сделайте пять таких потягиваний.

Упражнение 4.

Спина прямая, правую руку заводим назад сверху, левую - снизу. Пытаемся соединить руки в замок. В зависимости от уровня вашей подготовки можно касаться кончиками пальцев или сжимать ладони в замок. Максимально тянем руки назад и задерживаемся на несколько секунд. В самой дальней точке можете задержать руки на пару секунд. Старайтесь не давить верхней рукой на голову, держите спину прямо и постепенно отводите локтевой сустав назад. Выполните это упражнение по пять раз с каждой стороны (важно делать упражнение с обеих рук, чтобы равномерно растянуть мышцы).

Грудь, руки, кисти

Упражнение 1.

Отжимания от стола, подоконника, стула. 10-15 повторений.

Упражнение 2.

Упражнение необходимо выполнять стоя или сидя с прямой спиной. Держите руки перед собой и максимально сжимайте и разжимайте кисти. Выполняйте упражнение быстро и энергично. Сделайте десять повторов.

Ноги

Пододвиньтесь к краю стула, спину держите прямо, поставьте ноги вместе, колени сомкните. Выпрямите правую ногу (носок тяните на себя), вернитесь в первоначальную позицию и повторите то же самое другой ногой. Выполните это упражнение 20 раз на каждую ногу.

6.	Подведение итогов
7.	Рефлексия

Педагог. Выберите фразеологизм, который характеризуют вашу работу сегодня: «Шевелить мозгами», «Краем уха», «Хлопать ушами». Запишите выбранный фразеологизм в тетрадь.

Занятие 4.

«ЗОЖ – это радость, или Влияние эмоций на здоровье»

Цель: создать условия для формирования знаний о взаимосвязи эмоций и здоровья

Задачи:

сформировать у учащихся понятие о видах эмоций (положительных и отрицательных);

познакомить ребят с взаимосвязью конкретных болезней и эмоций;

расширять знания о приёмах снятия отрицательных эмоций как одному из способов сохранения психического здоровья.

Ход проведения

1. Вступительное слово

Педагог. Сегодня у нас новое занятие здоровья. Но вначале давайте поздороваемся друг с другом:

*Ты пришёл и я пришёл,
Вместе нам хорошо.
Будем думать, отвечать
И друг другу помогать.*

Педагог. Я очень рада видеть вас, ребята. С каким настроением вы сегодня пришли на занятие? (*Ответы детей*). Я надеюсь, что после сегодняшнего занятия настроение у вас будет ещё лучше, потому что мы сделаем ещё один шаг в направлении к здоровому образу жизни. И сегодня мы узнаем, как же здоровье зависит от наших эмоций. В течении академии прозвучат советы о том, как контролировать свои эмоции. Готовы начать изучение новой темы?

2. Актуализация знаний

Педагог. Ребята, а какие вы знаете пословицы и поговорки о здоровье? (*Ответы детей*).

Педагог. А я знаю такие поговорки: «Все болезни от нервов», «Здоровье не купишь – его разум дарит», «Радость молодит, горе старит», «Ржа ест железо, а печаль – сердце». Ребята, что объединяет все эти пословицы? Правильно, все они о связи настроения и здоровья!

3. Физкультминутка «Пианино»

Педагог. Ребята, поставьте все пальцы на парту и под счет «раз и два» стучите как будто играете на пианино: пальцы перебираются по порядку, начиная от большого до мизинца.

4. Знакомство с новой темой

Педагог. Современная наука доказала, что здоровье тела и духа взаимосвязаны. Первым возникает эмоциональное переживание, следом происходят изменения в организме. Эмоции человека формируют образ его мыслей, от которых зависит физическое состояние и здоровье.

Слово «эмоции» в переводе с латинского значит «потрясаю волну».

Эмоции - это субъективная реакция человека, любые внешние и внутренние раздражители. Они сопровождают все процессы жизнедеятельности организма. Могут вызываться ситуациями или событиями, существующими только в нашем воображении.

Могут быть либо отрицательными, либо положительными. Причем отрицательных эмоций в несколько раз больше положительных.

Чем сильнее эмоция, тем активнее физиологическая реакция организма. Продолжительное воздействие на организм сильных эмоций, как положительных, так и отрицательных, вызывает состояние стресса и чревато возникновением проблем со здоровьем.

Педагог. Рассмотрим некоторые эмоциональные состояния, которые могут вызвать те или иные заболевания.

Подавленность – вялое настроение, не зависящее от обстоятельств, в течение длительного времени. Эта эмоция может вызывать достаточно серьезные проблемы с горлом, а именно частые ангины и даже потерю голоса.

Самоедство – чувство вины. Результатом может стать хроническая головная боль.

Раздражение – чувство, когда вас раздражает буквально все. В этом случае не удивляйтесь частым приступам тошноты, от которых лекарства не спасают.

Обида – ощущение себя униженным и оскорбленным. Будьте готовы к расстройству желудочно-кишечного тракта, хроническим гастритам, язвам, запорам и диареем.

Гнев – вызывает прилив энергии, которая стремительно нарастает и внезапно выплескивается. Гневливый человек легко расстраивается от неудач и не способен сдерживать свои чувства. Его поведение неправильно и импульсивно. В результате страдает печень.

Чрезмерная радость – рассеивает энергию, она распыляется и теряется. Когда в жизни человека главное - получение удовольствия, он не способен удерживать энергию, всегда ищет удовлетворения и всё более сильной стимуляции. А в результате такой человек склонен к неконтролируемой тревоге, бессоннице и отчаянию. В этом случае часто поражается сердце.

Печаль – прекращает действие энергии. Человек, ушедший в переживание печали, закрывается от мира, его мотивация вянет.

Страх. В жизни человека, объятых страхом, преобладает ожидание опасности, он становится подозрительным, замыкается от мира и предпочитает одиночество. Он критически настроен, циничен, уверен во враждебности мира.

Таким образом, наряду с коррекцией питания и образом жизни, очень важно научиться управлять своими эмоциями, взять их под контроль.

5. Практическое упражнение

Педагог. Обратимся к техникам управления собственными эмоциями, которые могут помочь вам сохранять как внутреннее, так и внешнее самообладание в необходимый момент.

Управление эмоциями на уровне тела

Техника глубокого дыхания

Как известно, дыхание непосредственно связано с нервной системой. Таким образом, дыхательные упражнения могут стать экстренным способом регуляции своего состояния. В настоящее время весьма популярны методики, в которых используются глубокие вдохи и выдохи.

Одно из упражнений подобного плана: сядьте ровно, досчитайте про себя до 4, сделайте глубокий вдох через нос, таким же образом – выдох через рот на 4 счета. Затем на вдохе приподнимайте левую ногу, на выдохе - опускайте. То же самое повторите с правой ногой. Сделайте 4 подхода для левой и 4 для правой ноги.

Техника мышечной разрядки

Так же избавиться от напряжения помогает мышечная разрядка. Ее актуально использовать, например, в те моменты, когда чувствуете наступление злости. Один из способов – сожмите кулаки со всей силы, и держите их в таком положении, пока не ощутите, что больше сил нет. Пальцы начнут расслабляться сами. Метод хорош тем, что его можно использовать в любом месте, позаботившись о том, чтобы хотя бы один

кулак был спрятан. Давайте попробуем сейчас проделать это упражнение. *(Дети делают упражнение, делятся впечатлениями).*

Управление эмоциями на уровне сознания

Когда начнете раздражаться, возьмите паузу. В прямом смысле слова. Можете сказать «я подумаю», «давайте перенесем разговор», «я затрудняюсь ответить» или любую другую, удобную для вас фразу, которая позволит выиграть время, чтобы навести порядок у себя в голове. Обозначьте срок, по истечении которого сможете дать ответ. Так у вас получится погрузиться в состояние повышенной осознанности, что даст возможность успокоиться, проработать свои эмоции и принять более взвешенное решение.

Техника «Стрелоплавитель»

Вообразите, что цепляющие замечания, фразы в ваш адрес – это стрелы, которые исходят от собеседника. Но вы обладаете преимуществом - наличием невидимой рубашки, которая имеет свойство задерживать их и пропускать лишь те данные, которые важны для контроля над положением. Однако будьте внимательны с тем, чтобы не пропустить информацию, принципиально важную для вынесения решения по вопросу.

Техника «Вторая пара глаз»

Пользуясь этой техникой, вы будто разделяетесь надвое и начинаете видеть себя со стороны. Направляйте часть внимания на наблюдение за собой. Постарайтесь разобраться в своих реакциях, следите за тем, из-за чего они возникают и как развиваются. Ваш внутренний наблюдатель должен быть беспристрастным и критичным. Помните о том, что необходимо подмечать свои текущие действия, состояния, и корректировать их в процессе.

Управление эмоциями на внешнем уровне

Порой чувства бывают такими сильными, что человеку для их проживания требуется не только внутренний ресурс, но и внешний.

В этом случае можно сминать или разрезать на мелкие части листы бумаги. Предлагаю вам сейчас взять лист бумаги и разорвать его на мелкие частицы. *(Ребята выполняют задания, делятся впечатлениями)*

Также может оказаться действенным и то, если вы сделаете что-нибудь приятное для себя: выпьете чашечку вкусного кофе/чая, посмотрите на снимки ваших любимых, включите приятную мелодию, сделаете себе комплимент. Предлагаю, чтобы прямо сейчас поочередно каждый сделал комплимент себе. Я начну. Моим положительным качеством является то, что я умею слушать и слышать людей! *(Воспитатель говорит то, что характерно для него, все ребята высказываются о себе).*

В качестве профилактической работы перед началом каждого рабочего дня или предстоящего трудного разговора рисуйте у себя в голове идеальную картину этого, настраиваясь на положительный лад;

Эти рекомендации создают хороший общий фон в работе с эмоциями.

Из всех предложенных методов находите те, которые наиболее вам близки или удобны, и - к действию!

Помните, что мы сами выбираем, быть или не быть в плену собственных эмоций!

6.	Подведение итогов
7.	Рефлексия

Педагог. Ребята, для того чтобы академия закончилась приятно, предлагаю сделать друг другу комплименты. Комплимент-похвала, комплимент деловым качествам, комплимент в чувствах, в котором вы оцениваете вклад друг друга в занятие.

Занятие 5.

«ЗОЖ – это отдых, или Каким должен быть сон?»

Цель: изучение сна как составляющей здорового образа жизни

Задачи:

- познакомить учащихся с правилами организации сна;
- развивать интерес к здоровому образу жизни;
- на практике закрепить упражнения для здоровья глаз

Ход проведения

1.	Вступительное слово
-----------	----------------------------

Педагог. Добрый день, мальчишки и девчонки! Сегодня мы будем говорить о сне. Сон относится к важнейшему виду ежедневного отдыха. Без достаточного сна немислимо здоровье. Народ давно подметил очень важную роль сна для здоровья человека, для восстановления его физических и психических сил.

2.	Актуализация знаний
-----------	----------------------------

Педагог. Ребята, какие вы знаете открытия, которые были сделаны во сне? *(Ответы ребят).*

Педагог. Дмитрий Менделеев увидел свою таблицу во сне, и его пример – не единственный. Французский философ, математик, механик, физик и физиолог Рене Декарт всю жизнь утверждал, что в мире нет ничего таинственного, чего нельзя было бы понять. Однако, всё же одно необъяснимое явление в его жизни существовало. Этим явлением были вещие сны, которые помогли ему сделать ряд открытий в различных областях науки.

Датский физик-теоретик, один из создателей современной физики Нильс Бор долго размышлял в поисках теории строения атома, и однажды его озарил сон. В этом сне Бор находился на раскалённом сгустке огненного газа – Солнце, вокруг которого вращались планеты, связанные с ним нитями. Проснувшись, Бор понял, что это есть модель атома, которую он так долго пытался открыть. Что же такое «сон» и каким он должен быть, чтобы приносил пользу здоровью?

3.	Физкультминутка «Качели»
-----------	---------------------------------

Педагог. Станьте прямо, ноги врозь, руки на поясе. Поднимаемся на носки и опускаемся на пятки под счет *(«раз» - на носки, «два» - на пятки. 10 раз).*

4.	Знакомство с новой темой
-----------	---------------------------------

Педагог. Сон – это особое физиологическое состояние организма, при котором снижаются реакции на окружающий мир.

Необходимость нормального сна для здоровья неоспорима. Хороший сон помогает укреплять и поддерживать иммунную систему, освежает память, внешний вид и самочувствие.

Функции сна:

1. Отдых организма.
2. Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности.
3. Переработка, закрепление и хранение информации.
4. Адаптация к изменению освещенности (день-ночь).
5. Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.
6. Восстановление иммунитета организма.

Знаете ли вы?

Педагог. Разлив нефтепродуктов из танкера Exxon Valdez на Аляске в 1989 году, катастрофа космического шаттла Challenger и авария на Чернобыльской АЭС - все эти трагедии произошли из-за человеческих ошибок, в которых определенную роль сыграла нехватка сна.

Исследования показывают, что для поддержания здоровья и хорошего самочувствия необходимо спать 7–8 часов в сутки. Правильный сон может творить чудеса. Вот несколько подсказок о том, как именно нужно спать.

Оптимизируйте среду для сна. Если место, где вы спите, не способствует полноценному сну, это может провоцировать неоднократные ночные пробуждения и нарушение фаз сна. Чтобы создать себе оптимальную среду для сна, нужно обратить внимание на следующее:

Освещение. Чтобы вам лучше спалось, в спальне должно быть темно. Подсветку на часах сделайте тусклой, при необходимости оставьте включенными только ночники в коридорах и ванной. Закройте ставни или занавески, чтобы не впускать нежелательный свет снаружи.

Звуки. Ваша спальня должна быть изолирована от сильных шумов. Если она расположена так, что полностью избежать их не удастся, приобретите генератор белого шума, чтобы сгладить наиболее резкие звуки.

Постельное белье и одежда для сна. Используйте качественное постельное белье и не надевайте на ночь слишком просторную или, наоборот, слишком тесную одежду, чтобы во время сна не ощущать неудобства.

Температура. Сон в слишком жарком или слишком холодном помещении может быть нарушен. При этом во время сна способность нашего организма регулировать собственную температуру несколько ухудшается. Поэтому очень важно поддерживать в спальне комфортную температуру воздуха - не слишком высокую, но и не слишком низкую.

Установите определенный режим сна. Нормальное чередование фаз нашего сна зависит от предсказуемого и повторяющегося режима. Каждый день ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, чтобы держать под контролем свои биологические часы. Если вы в настоящее время спите меньше необходимого минимума в 7 часов, посчитайте, во

сколько вам нужно лечь, чтобы его достичь. Постепенно изменяйте режим, отправляясь в кровать каждый день на 15 минут раньше, чем накануне, пока продолжительность вашего сна не будет соответствовать 7–8-часовой норме.

Разумно планируйте физические нагрузки. Если вы будете заниматься физкультурой перед сном, у вас могут появиться проблемы с засыпанием. В идеале физические нагрузки нужны организму с утра или в послеобеденное время.

Избегайте сахар и кофеин. Не употребляйте в конце дня вещества, оказывающие возбуждающее действие на мозг, например сахар и кофеин. Кофеин может содержаться в шоколадных изделиях, зеленом чае, какао, Кока-Коле. Это мешает уснуть вовремя или заставит просыпаться среди ночи. И хотя все люди разные, существует общая рекомендация - избегать стимуляторов после 14:30.

Еда. Не позволяйте себе есть позже 21:00 и менее чем за два часа до сна. В противном случае вы рискуете заработать бессонницу из-за активной деятельности пищеварительной системы. Убедитесь, что ваш обед содержит достаточное количество сложных углеводов и белка и не перегружен жирами или простыми углеводами (сахаром и продуктами, содержащими рафинированную муку).

Знаете ли вы?

Педагог. Документально зафиксированная максимальная продолжительность времени без сна для человека составляет 18 суток 21 час 40 минут. Этот рекорд был установлен в ходе специального «сонного» марафона в креслах-качалках. Рекордсмен-победитель соревнования сообщал о галлюцинациях, паранойе, нарушениях зрения, речи, памяти и внимания.

5. Практическое занятие «Усталость глаз – одна из причин сонливости»

Педагог. Иногда бывает, что при выполнении всех вышеупомянутых пунктов, на протяжении дня всё равно остается сонливость. Причины на это могут быть различные: реакция организма на природные изменения, переутомление, а также – усталость глаз. И очень часто последний фактор влияет на появление головных болей, дискомфорта. Даже если человек обладает стопроцентным зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. В этом поможет специальная гимнастика для глаз.

Упражнение 1. «Шторки»

Педагог. Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. «Точки»

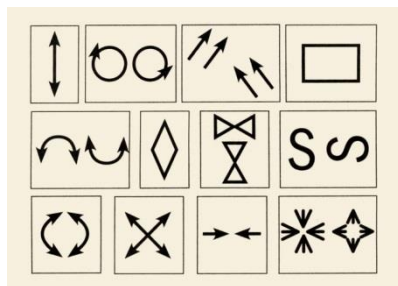
Педагог. Помечаем на доске точку. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. «Большие глаза»

Педагог. Сидим прямо. Крепко зажимаем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. «Массаж»

Педагог. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.



Упражнение 5. «Рисуем картинку»

Педагог. Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. Потрите ладони рук и прикройте глаза теплыми ладонями на 1-2 минуты, скрестив пальцы на середине

лба.

Упражнение 6. «Стреляем глазами» (выполнять упражнения глазами согласно иллюстрациям)

6. Подведение итогов
7. Рефлексия «Акрослово».

Педагог. Ребята, перед вами надпись: «Здоровье – это отдых». Я предлагаю вам на каждую букву слова, написать, каким же должен быть здоровый сон.

Занятие 6.

«ЗОЖ – это чистота, или Ваше здоровье и экология»

Цель: формирование знаний детей о взаимосвязи экологии и здоровья

Задачи:

воспитывать бережное отношение к здоровью.

Ход проведения

1. Вступительное слово

Педагог. Приветствую вас на занятиях академии «Здоровый образ жизни – это легко!». Сегодня мы с вами изучим, как здоровье человека зависит от экологии. Мы не будем говорить о том, что нужно заботиться об экологии. Это знают абсолютно все, хотя и на практике многие об этом забывают. На нашем занятии мы узнаем несколько советов о мерах предотвращения болезней, связанных с загрязнением окружающей среды.

2. Актуализация знаний.

Педагог. Французский философ и писатель Мишель Монтень писал: «Здоровье – это капитал, данный человеку природой изначально, потеряв который, трудно вернуть обратно». Как вы понимаете это высказывание? (*Ответы детей*)

Педагог. Кто, как правило, является главным источником опасности для здоровья человека? (*Ответы детей*). Сам человек является источником опасности для своего здоровья в том случае, если не придерживается здорового образа жизни и создаёт опасные факторы для своего здоровья. Человечество виновно во многих современных проблемах, которые негативно влияют на здоровье людей. И один из

факторов, оказывающих влияние на здоровье человека – это окружающая среда, состояние которой непрерывно ухудшается.

3. Физкультминутка «Числа»

Педагог. Ребята, я буду для вас называть определенные числа.

Если в числе есть 3, то вы поднимаете руки вверх, если 2 – руки разводите в стороны, если 1 – руки на пояс, на 0 – приседаете. *(Рекомендуется сразу говорить числа однозначные, после десятки и сотни: 1, 2, 3, 0, 20, 10, 123, 302, 133)*

4. Знакомство с новой темой

Педагог. Изучением взаимосвязи экологии и здоровья человека занимается целая наука, которая называется «Экология человека». Несмотря на то, что каждый знает о роли воздуха и воды в жизни человека, найти сегодня на Земле места, где они не загрязнены – настоящая проблема. Особенно чувствительными к внешним природным факторам являются дети.

Экология помещения и здоровье

Источники загрязнения. Мебель из полимерных материалов, некоторые строительные и отделочные материалы, токсичные чистящие средства.

Механизм загрязнения. В процессе старения полимерных материалов выделяются вредные летучие химические соединения. Они обладают мутагенной и аллергенной активностью. Многие чистящие средства, например, стиральные порошки, содержат фосфатные соединения. Вещества, которые образуются при использовании такого порошка, не отстирываются и при многократном полоскании.

Воздействие на здоровье человека. Химические вещества, если вы подвергаетесь их воздействию изо дня в день, имеют тенденцию накапливаться в вашем организме. Болезни, которые могут при этом вызываться – астма, аллергия, нарушения нервной системы.

Как бороться. Внимательно читать состав средств. Из месяца в месяц следует менять марки чистящих средств – таким образом возможно подстраховаться от накопления в организме вредных химических соединений. А лучше использовать возможности для натурального очищения жилища и вещей. Например, многое можно отчистить при помощи соды и обычного мыла.

Влияние загрязненного воздуха на здоровье человека

Источники загрязнения. Автомобили, химические производства.

Механизм загрязнения. Автомобили выбрасывают в воздух довольно много токсичных веществ. Различные производства также насыщают воздух окружающей их местности различными опасными веществами (зависит от специфики производства).

Воздействие на здоровье человека. Тяжелые металлы накапливаются в организме человека, вызывая болезни органов дыхания, кровообращения и нервной системы.

Как бороться. Если вы живете в крупном городе, постарайтесь больше выбираться за город, гулять на свежем воздухе.

Педагог. НДЦ «Зубренок» расположен в сосновом бору, на территории Национального парка «Нарочанский». Пребывание здесь – великолепная возможность улучшить состояние своего здоровья. Сосновый воздух оказывает бактерицидное действие, положительно

влияет на работу пищеварительной системы, стимулирует сердечную деятельность, укрепляет иммунитет, борется с бессонницей.

Чистота воды и ваше здоровье

Источники загрязнения. Выбросы промышленных предприятий, утечки канализации, недостаточность очищения при таянии снега, недобросовестность производителей бутилированной воды.

Механизм загрязнения. Вода заражается молниеносно при воздействии внешних факторов. При ненадлежащем уходе в воде также размножается органика, которая губительна для здоровья человека – сине-зеленые водоросли и болезнетворные микроорганизмы.

Воздействие на здоровье человека. Вода так же важна для человека, как и воздух. Некачественная вода способна в течение довольно короткого времени полностью подорвать иммунитет человека. Загрязненная вода способна вызвать заболевания всех систем человека – особенно пищеварительной и мочеполовой.

Как бороться. Водопроводную воду необходимо подвергать фильтрации. Не лишним будет отнести пробу воды на химический анализ, чтобы точно знать, с какими загрязнениями вы имеете дело.

В рамках программы «Шаги к здоровью» в НДЦ «Зубренок» существует подпрограмма «Чистая вода» – оздоровление через потребление экологически чистой воды. Для реализации этого направления используются такие подходы, как функционирование станции обезжелезивания, оборудование помещений фильтрационными установками, снабжение очищенной бутилированной водой, обеспечение индивидуальной одноразовой посудой в местах общего пользования. Так же важным направлением является просветительная работа.

Экологичность вашей пищи

Источники загрязнения. Химические консерванты, пищевые добавки, красители, синтетические удобрения и ядохимикаты.

Механизм загрязнения. Овощи и фрукты в процессе выращивания могут обрабатываться химическими веществами с различными целями – улучшить и ускорить их рост, увеличить срок сохранности плодов для транспортировки, уничтожить вредных насекомых. Эти вещества накапливаются в самих овощах и фруктах.

Так в процессе производства полуфабрикатов, консервов, готовых блюд – используются разнообразные пищевые добавки, большинство из которых при систематическом употреблении несут огромный вред здоровью человека.

Воздействие на здоровье человека. консерванты уничтожают полезные бактерии кишечника, а большинство пищевых добавок не усваиваются, а откладываются в печени, вызывая со временем нездоровый желтый цвет лица и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Как бороться. Старайтесь свести к минимуму потребление продуктов длительного хранения – это касается напитков, супов, колбас, соусов, сыров. Помните – чем дольше хранится продукт, тем больше в нем веществ, противоположенных для вашего организма. Не злоупотребляйте продуктами, которые везутся для продажи из

зарубежья. То, что их обрабатывают для длительной перевозки – не подлежит сомнению.

5. Практическое занятие «Как выбрасывать мусор правильно?»

Педагог. Одной из главных экологических проблем наших дней остается утилизация мусора.

У нас во дворах все чаще появляются мусорные баки для сервировки мусора. Известно, что если при этом предварительно правильно подготовить мусор к отправке бак, то возможностей для его переработки будет еще больше, а, следовательно, загрязнений природы будет намного меньше.

На сегодняшнем практическом занятии мы с вами изучим, как правильно это делать.

Весь мусор принято разделять на категории: *пищевые отходы, стекло, пластик, макулатура, металл, непригодный для вторичной переработки*. Правила сортировки мусора могут существенно отличаться в зависимости от страны, особенно цветом контейнера для каждого из видов мусора. Единых стандартов значения цветов мусорных контейнеров не существует.

Педагог. Сейчас я предлагаю потренироваться выбрасывать мусор правильно. Перед вами образцы бытового мусора (*должны обязательно быть представлены: пластиковая бутылка, обрезки бумаги, стаканчики из-под йогурта, стеклянные банки, алюминиевые банки, органика, бутылка из-под сока, батарейка, гвоздь, влажная бумажная салфетка, бумажный стикер, газета, тюбик от крема*). Рассортируйте его, пожалуйста, по видам в наши импровизированные контейнеры. (*ребята рассортировывают мусор*)

Вид мусора	Примеры мусора
Пищевые отходы	органика
Стекло	стеклянные банки
Пластик	пластиковая бутылка; стаканчики из-под йогурта; бутылка из-под сока, тюбик от крема
Макулатура	обрезки бумаги; газета
Металл	алюминиевые банки; гвоздь
Непригодный для вторичной переработки	влажная бумажная салфетка; бумажный стикер
Иное	Батарейка (собирается в специальные ящики, которые можно найти даже в небольших продуктовых магазинах)

Педагог. Рекомендуются перед тем, как выбросить мусор, уменьшить его размеры. Так, например, пластиковую бутылку или пакет от сока следует спрессовать (*демонстрация*). Кроме этого для упрощения переработки мусора, используемый материал следует

ополоснуть чистой водой и снять все имеющиеся наклейки (*демонстрация чистого стаканчика от йогурта*). Если вы выбрасываете бумагу, то она должна быть чистой и сухой.

6.	Подведение итогов
7.	Рефлексия «Все в твоих руках»

Педагог. На листе бумаги ребята обводят левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать свое мнение.

Большой – для меня было важным и интересным...

Указательный – по этому вопросу я получил конкретную рекомендацию.

Средний – мне было трудно (мне не понравилось).

Безымянный – моя оценка психологической атмосферы.

Мизинец – для меня было недостаточно...

В конце воспитанникам задается вопрос – За что бы вы себя могли похвалить? (*Анализ рефлексии воспитателем*).

ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – С ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДРУЖИТЬ!»

Цель программы: формирование у детей и подростков ценностной установки на включение в спортивное движение за счет расширения личного опыта, успешной самореализации в спорте, спортивных достижений, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

формировать представление об различных видах спорта;
познакомить с правилами спортивных игр и особенностями их судейства;

формировать представление об развитии этих видов спорта в Беларуси;

формировать представление о белорусских спортсменах-призёрах олимпиад;

формировать представление об участии Беларуси в III Юношеских Олимпийских играх в Буэнос-Айресе;

формировать представление о проведении в Беларуси II Европейских игр 2019года;

способствовать выработке инструктивных навыков передачи собственного опыта.

Прогноз результативности

Что должен знать воспитанник:

правила спортивных игр (футбол, волейбол, лёгкая атлетика)

особенности судейства этих видов спорта;

достижения белорусских спортсменов;

историю развития этих видов спорта в республике;

Чему должен научиться воспитанник:

уметь разъяснять правила спортивных игр;
 знать судейские жесты;
 знать о развитии видов спорта в Беларуси и в мире;
 иметь способность передавать полученную информацию сверстникам.

Методические условия реализации программы

Программа реализуется посредством проведения специальных занятий, которые включают в себя:

теоретические занятия,
 практикумы,
 творческие задания.

В рамках вовлечения воспитанников в социально значимую деятельность предусмотрено проведение мастер-классов, развивающих методик, встреч с известными людьми, творческих и спортивных конкурсов и др.

Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	III Юношеские Олимпийские игры в Буэнос-Айресе. Участники от Беларуси.	1	-	1
2.	Беларусь спортивная. Белорусы на Олимпиадах. II Европейские игры-2019 в Минске.	0,5	0,5	1
3.	Волейбол. История. Правила игры. Волейбольные клубы Беларуси. Достижения.	0,5	0,5	1
4.	Гандбол. История. Правила игры. Гандбольные клубы Беларуси. Достижения.	0,5	0,5	1
5.	Биатлон. История. Правила. Виды соревнований. Известные биатлонисты. Достижения.	0,5	0,5	1
6.	Фристайл. История. Правила. Виды соревнований. Известные фристайлисты. Достижения.	0,5	0,5	1
7.	Футбол. История. Правила игры. Футбольные клубы Беларуси. Достижения.	0,5	0,5	1
8.	«Большая Олимпийская викторина – финал.		1	1
	Итого	4	4	8

Содержание программы

Занятие 1. «III Юношеские Олимпийские игры в Буэнос-Айресе»

Виды спорта. Спортивные объекты. Участие белорусских спортсменов.

Занятие 2. «Беларусь спортивная. Белорусы на Олимпиадах. II Европейские игры-2019 в Минске».

Знаменитые белорусские спортсмены. Спортивные объекты. Достижения белорусских спортсменов на олимпиадах.

Практическое задание. Изобразить один из спортивных объектов Беларуси.

Занятие 3. «Волейбол»

История возникновения волейбола. Правила игры. Основные судейские жесты. Волейбольные команды Беларуси и их достижения.

Практическое задание. Жесты судей.

Занятие 4. «Гандбол»

История возникновения гандбола. Правила игры. Основные судейские жесты. Гандбольные клубы Беларуси и их достижения.

Практическое задание. Жесты судей.

Занятие 5. «Биатлон»

История возникновения биатлона. Правила и виды соревнований. Известные биатлонисты Беларуси и их достижения.

Практическое задание. Нарисовать одного из биатлонистов Беларуси.

Занятие 6. «Фристайл»

История возникновения фристайла. Правила и виды соревнований. Известные фристайлисты Беларуси и их достижения.

Практическое задание. Мини-сочинение на тему «Если б я был фристайлистом...».

Занятие 7. «Футбол»

История возникновения футбола. Правила игры. Основные судейские жесты. Футбольные клубы Беларуси и их достижения.

Практическое задание. Тест «Судейские жесты».

Занятие 8. «Большая олимпийская викторина»

Практическое задание. Большая олимпийская викторина.

**МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ В ОБЪЕДИНЕНИИ
ПО ИНТЕРЕСАМ
«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – С ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
ДРУЖИТЬ!»**

Занятие №1. «Беларусь спортивная»

В Беларуси физической культуре и спорту уделяется огромное внимание. Это подтверждают высокие достижения в спорте и наличие спортивных сооружений мирового класса.

Спортивные сооружения в Беларуси

Политика государства нацелена на то, чтобы всем предоставить возможность **заниматься спортом**. Благодаря такому подходу, белорусские школы, вузы, а также детские дошкольные учреждения прекрасно оснащены для занятий спортом.

Сегодня в стране функционирует более 23 000 объектов физкультурно-спортивного назначения:

- 144 стадиона;
- 332 бассейна;
- 4588 спортивных залов;
- 52 спортивных манежа;
- 35 спортивных сооружений с искусственным льдом;

Популярные виды спорта в Беларуси.

В Беларуси занимаются многими видами спорта. Наиболее популярны:

- лёгкая атлетика;
- футбол;
- гимнастика;
- лыжный спорт;
- хоккей;
- теннис;
- фехтование;
- борьба;
- волейбол;
- гандбол;
- плавание;
- шахматы и шашки.

Центр «Раубичи».

Республиканский центр олимпийской подготовки по зимним видам спорта «Раубичи» считается одним из лучших в мире центров для биатлона.

В числе его сооружений:

- лыжероллерная трасса 6,2 км;
- кроссовая трасса 20,5 км;
- стрелковый стадион;
- крытый тренировочный каток (раздевалки, сауна, тренажерный зал, кафе, прокат инвентаря);
- тренажерный и спортивный залы;
- горнолыжная трасса (150 м);
- акробатический склон для фристайла;

теннисные корты с искусственным покрытием;
открытая игровая площадка;
прокат снаряжения.

Профессиональный спорт в Беларуси

В Беларуси много учебных центров для подготовки профессиональных спортсменов:

Белорусский государственный университет физической культуры;
11 училищ олимпийского резерва;
165 специализированных школ олимпийского резерва;
более 250 детско-юношеских спортивных школ;

280 уроженцев Беларуси стали чемпионами мира и Европы во многих видах спорта.

Беларусь и Олимпийские игры

Беларусь может гордиться своей историей участия в **Олимпийских играх – 75 белорусов** стали олимпийскими чемпионами.

Впервые белорусы приняли участие в Олимпийских играх в 1952 году в Хельсинки в составе сборной СССР.

Как независимое государство Беларусь участвовала в зимних Олимпийских играх в **Лиллехаммере в 1994 году** и завоевала две серебряные медали.

На Олимпийских играх в Пекине в 2008 году Беларусь завоевала 19 медалей, из них 4 золотые и 5 серебряных. Наиболее успешно белорусская команда выступила в легкой и тяжелой атлетике, гребле на каное и заняла 16-е место по количеству завоеванных медалей.

Также белорусы вошли в число чемпионов и призеров зимних Олимпийских игр в Ванкувере в 2010 году, завоевав 1 золотую медаль во фристайле, серебряную и бронзовую медали в биатлоне.

На летних Олимпийских играх-2012 в Лондоне белорусские спортсмены завоевали 12 медалей, из них 2 золотые и 5 серебряных. В медальном зачете Олимпиады Беларусь заняла 26 место.

На зимней Олимпиаде-2014 в Сочи белорусские спортсмены завоевали 6 медалей (5 золотых и 1 бронзовую), обеспечив Беларуси рекордное в суверенной истории 8-е место в общекомандном медальном зачете.

Беларусь и Паралимпийские игры

У Беларуси также сильная паралимпийская команда. На Паралимпийских играх в Пекине в 2008 году Беларусь завоевала 13 медалей, из них 5 золотых.

На X зимней Паралимпиаде в Канаде в 2010 году белорусские спортсмены завоевали 9 медалей (2 золотые, 7 бронзовых наград). В медальном зачете Паралимпиады Беларусь заняла 9-е место, по общему количеству призовых мест повторив рекордный результат Турина-2006 (1 золотая, 6 серебряных, 2 бронзовые медали).

На XIV летней Паралимпиаде белорусская команда с 10 наградами (5 золотых, 2 серебряные, 3 бронзовые) заняла 25-е место в итоговом медальном зачете. Из 10 наград белорусской команды на Паралимпийских играх-2012 в Лондоне 6 завоевал пловец **Игорь Бокий** в категориях S13 и SM13.

На зимних Паралимпийских играх-2014 в Сочи национальная сборная с 3 бронзовыми наградами заняла 18-место. Белорусские паралимпийцы Василий Шаптебой и Ядвига Скоробогатая стали бронзовыми призерами в биатлоне и лыжных гонках.

Белорусы на Олимпиаде - 2016 в Рио

Первые победы на Олимпиаде в Рио для Беларуси начались на девятый соревновательный день. Золотую медаль сборной Беларуси принес Владислав Гончаров. Спортсмен стал лучшим в прыжках на батуте. Серебряную медаль завоевал тяжелоатлет Вадим Стрельцов, а Александра Герасименя взяла «бронзу» в плавании за 50 м вольным стилем. Ранее Дарья Наумова завоевала «серебро» в тяжелой атлетике. На десятый день копилку наград Беларуси бронзовой медалью пополнил борец греко-римского стиля Джавид Гамзатов. Тринадцатый день принес Беларуси «серебро» в соревнованиях по женской борьбе в весовой категории до 63 кг, которое завоевала Мария Мамошук. На четырнадцатый день «серебро» Беларуси в соревнованиях по метанию молота принес Иван Тихон. Также бронзовым призером Олимпиады-2016 стал белорусский экипаж байдарки-четверки - Маргарита Махнева, Надежда Лепешко, Ольга Худенко, Марина Литвинчук. Награду аналогичного достоинства завоевал борец вольного стиля, супертяжеловес Ибрагим Саидов. По итогам выступления Беларусь заняла 40 место в общекомандном медальном зачете. Белорусская сборная выиграла 9 медалей: 1 «золото», 4 «серебра», 4 «бронзы».

XV летние Паралимпийские игры проходили 7-18 сентября 2016 года в Рио-де-Жанейро. Всего в копилке белорусской сборной 10 медалей, в том числе 8 золотых и 2 бронзовые награды. Больше всего наград у пловца Игоря Бокия: он завоевал 7 медалей (6 золотых и 1 бронзовую). Кроме того, у него на счету два рекорда мира, шесть рекордов Паралимпийских игр. Чемпионами также стали пловец Владимир Изотов и Андрей Праневич (фехтование на колясках).

Бронза в метании копья – у Александра Трипутя. Игорь Бокий является одиннадцатикратным паралимпийским чемпионом. Четыре года назад он пять раз поднимался на высшую ступень пьедестала почета в Лондоне.

Рефлексия занятия.

Занятие №2. «Волейбол»

1. Происхождение современного волейбола.

Волейбол (англ. volleyball от volley – «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball – «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) – Международная федерация

волейбола. Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Для любителей волейбола – распространённое развлечение и способ отдыха, благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида – пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио).

Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом. Попробуем проследить за развитием предка волейбола. Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90x20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников. Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Годом позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название – «волейбол». В 1916 году были опубликованы первые правила волейбола. С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, волейбол является одним из самых популярных видов спорта на Земле. В августе 2008 года новым президентом FIVB был избран китаец Вэй Цзичжун. Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Действующим чемпионом мира среди мужчин является сборная Бразилии (2006), среди женщин – сборная России (2006).

2.История развития волейбола в Республике Беларусь.

Появление волейбола на белорусской территории относится к концу 20-х годов прошлого столетия. В это время были сформированы секции по волейболу в г. Минске и областных центрах. Среди зачинателей игры в нашей республике были артисты театра имени Янки Купалы – В. Владомирский, Б. Платонов, В. Крылович, В. Полло. Подтверждением тому, что артисты театра были яростными поклонниками волейбола, является приказ № 34, изданный во время гастролей в г. Орше в 1928 г. Дирекция отмечала, что из-за сильного увлечения волейболом часто задерживаются репетиции и пробы.

Быстрому распространению волейбола в Беларуси способствовало турне мужской команды г. Харькова летом 1928 г., бывшей в то время зачинателями игры в волейбол на Украине.

Гости без особого труда победили команды Минска, Бобруйска и Березины. Уже в 1932 г. в Могилеве началось регулярное проведение соревнований по волейболу. Сильнейшими командами города были мужская команда шелковой фабрики и женская команда железнодорожного узла ст. Могилев. В 1936 г. на Гомельщине в коллективах физкультуры и физкультурных кружках насчитывалось около 800 физкультурников, занимающихся волейболом, а в 1939 г. их количество увеличилось до 2 тысяч.

До начала Великой Отечественной войны (1940 г.) в Беларуси волейболом занималось более 50 тыс. человек. В 1935 г. волейбольные площадки (а их было 954) составляли почти половину всех спортивных сооружений республики, а к началу 1941 г. их было уже 14934. С 1934 г. начинают проводиться первенства республики, а годом раньше мужская и женская команды г. Минска приняли участие в I чемпионате СССР, называвшемся в те годы Всесоюзным волейбольным праздником. Обе наши команды заняли последнее 5 место.

Летом 1934г. был организован ряд спартакиад, в программу которых был включен и волейбол. В том же году началась регулярная работа в детских волейбольных секциях в многих городах Беларуси, важное значение для развития детского волейбола сыграло Всесоюзное первенство пионеров и школьников, состоявшееся в августе 1935 года. В соревнованиях приняли участие команды девушек, юношей и мальчиков Минска. Одним из наиболее массовых соревнований 1936 года был розыгрыш Кубка ВЦСПС, в котором приняло участие свыше 100 команд спортивных обществ и заводов.

В 1938 году было принято решение проводить чемпионаты СССР не среди сборных команд городов в рамках всесоюзных волейбольных праздников, а среди сильнейших команд ДСО и ведомств. Новая формула проведения чемпионатов страны положительно повлияла на дальнейшее повышение массовости и мастерства волейболистов, финальным турнирам чемпионатов 1938, 1939 и 1940 гг. предшествовали зональные соревнования, в которых выступили команды «Восход», «Наука» и «Спартак» из Минска.

В послевоенные годы центром волейбольной жизни в Минске были парк культуры и отдыха им. Горького, а затем площадки при входе на стадион «Динамо» и стадион ручных игр «Спартак», где любой желающий в зависимости от своей подготовленности имел возможность принять участие в игре на одной из трех площадок. В послевоенные годы календарный план всесоюзных соревнований непрерывно расширялся и совершенствовался, с 1950 года стал разыгрываться Кубок СССР, организовывались всесоюзные и республиканские чемпионаты и первенства ДСО и ведомств.

Расширялся международный календарь. Одной из первых международных встреч для мужской и женской сборных команд Беларуси стал матч с китайскими волейболистами. Игры проводились в Минске в июле 1954 г. на волейбольной площадке, оборудованной за футбольными воротами южного сектора стадиона «Динамо».

В послевоенные годы право выступления в чемпионате СССР от Беларуси получили женская и мужская команды «Большевик» Минск (1947 г.). В 1953 г. женский волейбол Беларуси в чемпионате СССР представляла команда «Искра» Минск (10 место). Затем «Буревестник» (1954 – 1955 гг.), «Спартак» (1960 – 1973 гг.), ТТУ (1974 – 1978 гг.). С 1979 г. от Минска стала выступать вновь команда «Искра». В 1983 г. команда меняет название, выступая как «Коммунальник».

С 1947 по 1953 гг. в мужских чемпионатах СССР по классу «Б» от Минска выступали команды «Наука», «Большевик», «Динамо», занимавшие 13 – 17 места. С 1955 г. по 1973 г. Минск представляет в чемпионатах СССР команда «Буревестник», сформированная в основном из студентов института физической культуры и политехнического института. С 1974 г. команду мастеров ДСО «Красное знамя» взял на содержание Минский моторный завод и в чемпионатах СССР начала выступать команда «Мотор» Минск, которая заняла в 1978 году 7 место в высшей лиге, затем команда имела названия «Коммунальник», Звезда и СКА, высшим достижением которой стало 5 место чемпионата СССР (1988 г.).

С 1956 г. стали проводиться Спартакиады народов СССР – крупнейшие спортивные мероприятия в бывшем Советском Союзе. В волейбольном турнире I Спартакиады, который проводился 23 июля – 2 августа 1956 г. в Москве на стадионе «Динамо», участвовали 18 мужских и женских сборных команд республик, а также Москвы и Ленинграда. С 6 по 15 августа 1959 г. в Москве проходил волейбольный турнир по программе II Спартакиады народов СССР. В турнире приняли участие 17 команд. Женская сборная республики в финальной части соревнований победила сборные команды Грузии, Литвы, Узбекистана, Армении, но проиграла сборной Украины (0:3) и заняла 8 место. В дальнейшем Спартакиады народов СССР проводились 1963, 1967, 1971, 1975, 1979, 1983, 1987 (участвовали спортсмены моложе 21 года) и 1991 годах, предшествовавшие Олимпийским играм, в программу которых в 1964 году был впервые включен волейбол. В турнирах Спартакиады 1979 года наряду со сборными командами союзных республик приняли участие мужские и женские команды зарубежных стран – Кубы, Польши, США, Японии и Алжира, а в 1983 году – женские команды Болгарии, Венгрии, Кубы и Перу.

Волейбольные клубы в Республике Беларусь (женские)

1. «Минчанка»
2. «Жемчужина Полесья»
3. «Прибужье»
4. «Атлант»
5. «Коммунальник»
6. «Неман-ГрГУ»
7. «Надежда»

Волейбольные клубы в Республике Беларусь (мужские)

1. «БАТЭ-БГУ»
2. «Строитель»
3. «Шахтер»

4. «Западный Буг»
5. «Коммунальник»
6. «Легион»
7. «Марко»
8. «МАПИД».

3. Правила игры

1. Игровое поле.

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3 – 5 м и от лицевых – 5 – 8 м. Высота свободного пространства над игровым полем – 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета.

2. Волейбольная площадка и мяч.

Для игры используется поле 18 на 9 метров, разделенное пополам сеткой, имеющей высоту 243 сантиметра для сборных мужского пола, и 224 сантиметра для женского. Площадка для одной команды условно делится на 6 зон деятельности участников. Переход между ними делают по часовой стрелке. В первой зоне находится подающий игрок, он переходит в пятую, минуя среднего защитника – либеро. Этот игрок не может ставить блоки и проводить атаки, поскольку всегда находится на задней линии. Он не осуществляет переходы, и его форма должна отличаться по цвету от остальной сборной. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе двух либеро и заменять их неограниченное количество раз. Каждый из членов команд, играющих в волейбол, обязан знать правила игры. Мяч для игры в волейбол обычно трехцветный. Правила соревнований регламентируют его массу (260-280 граммов) и диаметр (65-67 сантиметров).

3. Действия игроков.

Цель игры: получить очко, забив мяч на противоположную сторону или заставить противника ошибиться. Команды состоят из 14 игроков, 6 из которых одновременно находятся на поле, оставшиеся запасные. Правила игры в волейбол предусматривают 6 замен в одной партии. Право на первую подачу определяют жеребьевкой. подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко. Правила в волейболе разрешают разыгрывать мяч на своей половине площадки не более чем в три касания (блок не учитывается), обычно это прием, затем распасовка и атакующий удар. Принимать подачу имеет право любой играющий, обычно это делают спортсмены, находящиеся на задней линии. Подачу не блокируют. Правила волейбола позволяют ударять по мячу любой частью тела один раз. Атакующий удар проводится над сеткой. Игрок с первой линии может проводить атаку из любой точки своей половины поля. Члены команды, находящиеся на позициях задней линии, атакуют

от трехметровой отметки. Блокирование атаки проводится над сеткой так, чтобы помешать мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии. Видео с правилами волейбола, где разбираются некоторые технические особенности приема, удара и паса.

При игре в волейбол нарушение правил не редкость. Рассмотрим основные из них:

- заступ при подаче;
- подача не произведена в течение 8 секунд после свистка;
- двойное касание мяча;
- заступ на территорию противника;
- касание верха сетки;
- задержка или бросок мяча;
- неправильная расстановка игроков;
- розыгрыш более чем в три касания;
- неспортивное поведение.

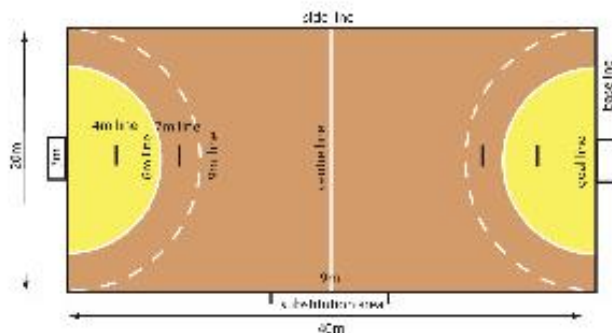
Занятие №3. Гандбол

1. История возникновения и развития гандбола

Гандбол, примерно таким, каким мы его знаем сегодня, был изобретен датскими футболистами приблизительно в конце XIX столетия. Игру в футзал тогда еще не придумали, а зимой тренироваться как-то надо было. Вот и возникла игра, в которой противники – это две команды по 6 полевых игроков и вратарь. И играют в нее, перебрасывая друг другу мяч с помощью рук, а не ног. Однако если подробнее разобраться в том, какая страна является родиной гандбола, то получится, что появился он несколько раньше. Имеются записи, что еще в 1890 году на территории Чехии возникла и быстро распространилась игра «хазена», очень напоминающая гандбол. К сожалению, точные правила до сегодняшнего дня не сохранились (то ли их вообще не было), но этот факт позволяет чехам оспаривать первенство создания гандбола. Сейчас принято считать, что **основоположник игры в гандбол** – Хольгер Нильсен, участник олимпийских игр, а позже преподаватель физкультуры в училище датского городка Ордруп. На своих уроках он практиковал игру «хаандболд» (от слов «рука» и «мяч»). Девочки делились на 2 команды по 7 человек, каждая из которых старалась закинуть мяч в сетку противника, а между собой его игроки перебрасывали руками (отсюда и название).

2. Правила игры.

Размер игрового поля составляет 40 (боковые линии) на 20 метров (линии ворот). Все линии на площадке имеют ширину 5 см., кроме внутренней линии ворот – она равна ширине стоек ворот 8 см.



Ворота имеют размеры 3 метра (длина) на 2 метра (высота). Чтобы начертить площадь ворот, перпендикулярно от линии ворот отмеряют 6 метров и проводят параллельную им черту такой же длины (3 метра). Затем от каждой из стоек по внешней линии ворот отмеряют 6 метров, и с таким же радиусом проводят черту до места соединения с нарисованной параллельной линией (см. схему площадки). Прерывистая линия бросков находится на расстоянии 3 метра от линии площади ворот. Напротив ворот по центру на расстоянии 4 метра проводится линия ограничения вратаря, и на 7 метрах линия штрафных бросков. **Гандбольный мяч** не должен скользить в руках и блеснуть. Правила игры в гандбол выдвигают ряд требований к его окружности и весу, в зависимости от возраста участников и их пола:

мальчики 8-12 лет и девочки 8-14 лет – вес мяча 290-330 грамм, окружность 50-52 см.

мальчики 12-16 лет, девочки 14 лет и старше – вес мяча 325-375 грамм, окружность 54-56 см.

мужские взрослые команды – вес 425-475 грамм, окружность 58-60 см.

Каждая команда состоит из 14 игроков, из которых 6 полевых, 1 вратарь и 7 человек являются запасными. Количество замен никак не ограничивается.

Длительность матча в гандболе также зависит от возраста участников:

детские команды 8-12 лет – два 20-минутных тайма;

подростковые 12-16 лет – два 25-минутных тайма;

юношеские и взрослые – два 30-минутных тайма.

Время перерыва составляет 10 минут, и по его истечению производится смена сторон. Согласно правилам соревнований по гандболу, в случае кубковых игр, когда основное время завершается вничью – проводятся два дополнительных 5-минутных тайма. Если и в этом случае победителя нет – еще два 5-минутных тайма. После них – серия 7-метровых бросков. В каждом из таймов основного времени команды могут взять по одному минутному тайм-ауту (только, когда владеют мячом). В игре действует **правило трех секунд и трех шагов**, после которых мяч надо передать партнеру, ударить им об пол или выполнить бросок. Полевым игрокам запрещается ступать в пределы площади ворот. **В гандболе есть три вида наказаний:**

предупреждение;

двухминутное удаление;

дисквалификация.

Предупреждением карается нарушение правил против соперника или неспортивное поведение. Поскольку предупреждения – это самые «лояльные» наказания для игроков на площадке, их количество ограничено правилами:

для одного игрока – максимум 1 предупреждение;

суммарное для всех игроков команды – 3;

для официальных лиц команды – 1.

По исчерпанию лимита все последующие нарушения караются как минимум двухминутным удалением.

Удаление с площадки на 2 минуты также назначается:

за опасные и грубые нарушения;
вмешательство игрока со скамейки запасных;
превышение количества игроков на площадке.

Все эти 2 минуты команда играет в сокращенном составе. Если один и тот же игрок зарабатывает на протяжении матча 3-е двухминутное удаление – получает дисквалификацию. Не считая перебора 2-минутных удалений, дисквалификация назначается за очень грубые нарушения и фиксируется предъявлением судьей красной карточки. После этого игрок должен покинуть площадку и уйти в подтрибунное помещение. Следующие после этого 2 минуты команда проводит в сокращенном составе, и только после их истечения может выпустить игрока на замену. В заключение хочется сказать, что это краткое содержание правил гандбола поможет вам понять суть игры и позволит избежать спорных моментов в большинстве случаев.

3. Жесты судей в гандболе

При назначении свободного броска или броска из-за боковой линии, судьи жестом должны немедленно показать направление броска (жесты 7 или 9).

После того как будет использован соответствующий обязательный жест, фиксируется персональное наказание (жесты 13 – 14).

Если необходимо объяснить причину назначения свободного броска или 7-метрового броска, то используется один из жестов 1-6 и 11.

(Однако, жест 11 должен всегда использоваться в ситуациях, когда решение на свободный бросок при пассивной игре было принято без использования жеста 17).

Жесты 12, 15 и 16 являются обязательными в соответствующих ситуациях. Жесты 8, 10 и 17 используются, когда судьи считают это необходимым.

Список жестов:

1. Заступ площади ворот
2. Ошибка ведения
3. Пробежка или удержание мяча более 3-х секунд
4. Захват, удержание или толчок
5. Удар
6. Нарушение нападающего
7. Бросок из-за боковой линии - направление
8. Бросок вратаря
9. Свободный бросок – направление
10. Несоблюдение 3-метровой дистанции
11. Пассивная игра
12. Гол
13. Предупреждение (желтая карточка). Дисквалификация (красная карточка)
14. Удаление (2 минуты)
15. Тайм-аут
16. Разрешение для 2-х лиц (кто имеет право на участие) выйти на игровую площадку во время тайм-аута
17. Предупреждающий жест за пассивную игру

			
1. Заступ в площадь ворот	2. Ошибка ведения	3. Пробежка или удержание мяча более 3-х секунд	4. Захват, удержание или толчок
			
5. Удар	6. Нарушения нападающего	7. Бросок из-за боковой линии – направление	8. Бросок вратаря
			
9. Свободный бросок направление	10. Несоблюдение 3-метровой дистанции	11. Пассивная игра	12. Гол

			
<p>13. Предупреждение (желтая карточка). Дисквалификация (красная карточка)</p>	<p>14. Удаление (2 минуты)</p>	<p>15. Тайм-аут</p>	<p>16. Разрешение для 2-х лиц (кто имеет право на участие) выйти на игровую площадку во время тайм-аута</p>
			
<p>17. Предупреждающий жест за пассивную игру</p>			

Занятие №4.

«Биатлон» 1.История возникновения биатлона

1.История развития биатлона в Беларуси

Биатлон – это замечательный зимний вид спорта, спортсмены которого состязаются в беге на лыжах и в стрельбе по мишеням на определённых огневых рубежах. Слово «Биатлон» образовалось из двух слов – bis (дважды) и athlon – (состязание или борьба). Спортсменам необходимо преодолевать определённые расстояния и стрелять из мелкокалиберной винтовки. Победителем будет считаться тот спортсмен или группа спортсменов, который (-ая) придёт к финишу первым. Также, не будем забывать, что за каждый промах спортсмен получает либо штрафное время, либо дополнительные к прохождению круги. История биатлона началась ещё в древности, когда северные народы охотились на зверя. Ходить по снегу было тяжело, поэтому людям приходилось надевать на ноги первое подобие лыж. Лишь в 18 веке это занятие начали рассматривать как спортивное состязание. Первое официальное соревнование по биатлону состоялось в 1767 году. Организовано оно было пограничниками шведско-норвежской границы. Даже несмотря на такое раннее зарождение, данный вид спорта не получил особого распространения в других странах. И лишь после того, как в 1924 году биатлон был включён в программу первых зимних Олимпийских игр, к нему стали относиться всерьёз. В Международной федерации пятиборья, которая была создана в 1948 году 3 августа, начиная с 1953 года, курирует биатлон. И только в 1954 году Международным олимпийским комитетом биатлон официально признаётся видом спорта. После этого данный спорт с каждым днём приобретает всё большую значимость. Особую популярность биатлон получил преимущественно в северных странах. Так этот вид спорта дошёл до наших дней. Сегодня биатлон развит более, чем в шестидесяти странах мира. Зарождался белорусский биатлон в армейских подразделениях гонками военных патрулей. Так, в 1958 году, в феврале, состоялось первенство Белорусского военного округа в гонке военных патрулей на 20 км. Участники соревнований стартовали в военной форме, шапке-ушанке, в поясных ремнях, с двумя сумками боеприпасов, вещевыми мешками и грузом 8кг.

Дистанция стрельбы находилась на расстоянии 250, 200 и 150м - стрельба из положения «лежа» и на 100м – стрельба из положения «стоя». Победу одержал армейский лыжник-гонщик мастер спорта А.Кольцов. На этих же соревнованиях в феврале 1959 года первым был Н.Гусев. Прошлогодний победитель А.Кольцов занял шестое место. В эти годы можно считать и зародился белорусский биатлон. И, хотя гонка военных патрулей в армейских подразделениях еще некоторое время продолжалась, однако после 1959 года биатлон стал называться «современным зимним двоеборьем». Участники уже стартовали на 20км в спортивной форме без дополнительного груза. Впервые белорусские биатлонисты приняли участие самостоятельной командой на 1 зимней Спартакиаде народов СССР в 1962 году 10 марта в г. Свердловске. Тогда среди первых участников сборной команды БССР выступили: Виталий Павлов («Динамо»), Иван Раков и Владимир Карчевский

(«Буревестник»), Петр Яновский («Спартак»), Николай Гусев («Советская Армия»). Команда заняла 4 место. Лучшим среди белорусских биатлонистов был В. Павлов, который в гонке на 20км занял четвертое место с результатом 1:31.33 (0). Стрельба велась «лежа» на 250, 200 и 150м, «стоя» – 100м.

Первый успех на всесоюзной арене пришел к белорусским биатлонистам в 1963 году в г. Златоусте, где состоялась V зимняя Спартакиада профсоюзов. В индивидуальной гонке на 20км Иван Раков, не сделав ни одного промаха, завоевал бронзовую медаль. Это - точка отсчета успехов белорусских биатлонистов, а их с тех пор было немало. Команду к этим соревнованиям готовил тренер «Динамо» Николай Семенович Мотасов. С именем Н.С.Мотасова связаны первые успехи белорусских биатлонистов на всесоюзной арене и становление белорусского биатлона. О Мотасове Н.С. ходили легенды. Он мог отбирать команду биатлонистов по рукопожатию. В последующие годы сборную команду БССР по биатлону возглавляли ученики Н.С.Мотасова: В.Карчевский, Е.Селюнин. С ними связаны первые успехи белорусских биатлонистов на международной арене. В разное время в сборную команду БССР входили ученики замечательных белорусских тренеров Н.Захарова, В.Корчагина, Д.Кривеля, А.Мануйлова, Ю.Альберса, Ю.Колмакова, А.Малиновского, И.Белопухова, В.Виноградова, В.Капшукова, А.Перечкина, Н.Козырева, В.Курчатова, В.Махлаева, В.Сопрановича, Ю.Элькина, В.Королькевича, В.Парамыгина, В.Плаксина, А.Попова и многих других.

Наибольшего успеха команда биатлонистов добилась на III зимней Спартакиаде народов СССР, финальные соревнования которой состоялись 14-17 марта 1974 года в г.Свердловске. Впервые в соревнованиях по биатлону приняли участие юниоры. Команда белорусских биатлонистов, набрав в сумме 139 очков (20км – 55; 4x7.5км – 48; 15км – 10; 5км – 26), заняла второе место. Настоящий успех к белорусским биатлонистам на всесоюзной арене пришел в 1978 году на IV Спартакиаде народов СССР в г. Свердловске. Белорусская команда набрала 448 очков и заняла второе место. Отличился молодежный состав сборной команды БССР по биатлону на первых всесоюзных зимних юношеских олимпийских играх, посвященных 40-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Зимние игры проходили 23-26 марта 1986 года в г. Мурманске. Команда Белорусской ССР набрала 392 очка и стала победителем соревнований. Всего в этих соревнованиях приняли участие 23 команды. Готовили команду белорусских биатлонистов старший тренер Е.А. Селюнин, тренеры В.Королькевич и Н.Захаров. Расцвет белорусского биатлона пришелся на 90-е годы, когда национальная команда получила право представлять страну за рубежом. На Олимпиаде в г. Арбервиле (Франция) в гонке на 20 км Евгений Редькин завоевал золотую медаль, а Александр Попов – серебро в эстафетной гонке 4 x 7,5 км в объединенной команде СНГ. В 1993 году на чемпионате мира в г. Боровец (Болгария) Светлана Парамыгина была награждена бронзовой медалью в индивидуальной гонке на 15 км, а женская сборная уступила только французским биатлонисткам в командной гонке и завоевала

серебро. Честь Республики Беларусь защищали Наталья Пермякова, Наталья Сычева, Наталья Рыженкова и Светлана Парамыгина. Через год в Кенморе (Канада) девушки праздновали победу в командной гонке, только вместо Сычевой за команду выступала Ирина Кокуева. В 1995 году на чемпионате мира в Антхольце (Италия) награду в мужской гонке на 20 км завоевал Олег Рыженков (бронзовая медаль). Мужская команда в составе Олега Рыженкова, Игоря Хохрякова, Александра Попова и Вадима Сашурина стала третьей в эстафетной гонке на 4 x 7,5 километра. В 1996 году на чемпионате мира Вадим Сашурин показал третье время на 20 километров в Рупольдинге (Германия). В эстафете белорусы повторили прошлогодний успех и получили бронзу. А в командной гонке Петр Ивашко, Олег Рыженков, Александр Попов и Вадим Сашурин стали чемпионами мира. В Раубичах были проведены 5 чемпионатов мира в 1974, 1976, 1982, 1990 и 1999 годах и два чемпионата Европы в 1998 и 2004 годах.

2. Правила биатлона

Если сказать несколько слов о правилах данного вида спорта, то здесь хотелось бы отметить некоторые важные моменты. К примеру, программой соревнований учтено 5 дисциплин. Речь идёт об индивидуальной гонке, о гонке с общим стартом, о спринте, об эстафете и гонке преследования.

Индивидуальная гонка

Спортсмены, стартующие с интервалами от 30 секунд до 1 минуты, должны преодолеть дистанцию в 20 километров в мужской гонке и 15 километров в женской с четырьмя огневыми рубежами. Первая и третья стрельба осуществляются из положения лежа, вторая и четвертая — стоя. Участник сам выбирает себе место на стрельбище. Каждый промах наказывается 1 минутой штрафа, добавляемой к общему времени прохождения дистанции.

Спринт

Участники спринта стартуют также с интервалами от 30 секунд до 1 минуты и преодолевают дистанцию 10 и 7,5 километров (мужчины и женщины соответственно) с 2 огневыми рубежами. На первом огневом рубеже спортсмены стреляют из положения лежа, на втором — стоя, они также сами выбирают себе места на стрельбище. За каждый промах спортсмен должен пробежать 150-метровый штрафной круг. 60 биатлонистов (на чемпионатах — 45), пришедших к финишу первыми, принимают участие в гонке преследования.

Гонка преследования

Участники стартуют в таком порядке и с такими интервалами, с какими они пришли на финиш в спринте. Длина дистанции — 12,5 километров у мужчин и 10 километров у женщин. Спортсмены проходят четыре огневых рубежа, места на которых они занимают в соответствии с порядком прихода на стрельбище. Стрельба осуществляется из положений лежа, лежа, стоя, стоя. Промахи наказываются 150-метровыми штрафными кругами.

Масс-старт

В масс-старте принимают участие 27 лучших биатлонистов по текущим результатам Кубка мира. Стартуют спортсмены одновременно и проходят дистанцию 15 километров в мужской гонке и

12,5 километров в женской с четырьмя огневыми рубежами, стреляя последовательно из положений лежа, лежа, стоя, стоя. Спортсмены занимают места на огневых рубежах в порядке прихода на них. За каждый промах наказание – штрафной круг 150 метров.

Эстафета

Эстафетная гонка – командное состязание. Состав команды – 4 спортсмена, выступающих за одну страну. Каждый представитель команды бежит 1 из 4 этапов дистанции длиной 7,5 километров – мужчины, 6 километров – женщины с 2 огневыми рубежами. Стрельба ведется на первом рубеже из положения лежа, на втором – стоя. Участники занимают позиции на стрельбище в соответствии со своими стартовыми номерами. В отличие от других гонок каждый биатлонист имеет 3 запасных патрона, которые при необходимости заряжаются вручную. Промахи наказываются 150 – метровыми штрафными кругами. По одному представителю от всех команд стартуют одновременно и, пробежав свою дистанцию, передают эстафету следующему члену команды.

Смешанная эстафета

Отличается от обычной тем, что команда состоит из 2 женщин и 2 мужчин, выходящих на дистанцию в последовательности Ж-Ж-М-М. Эстафетная команда состоит из 4 человек, и дистанция для мужчин и женщин разная – дистанция составляет 7,5 километров для мужчин и 6 километров для женщин. Биатлон является тяжёлым видом зимнего спорта, который по зубам далеко не каждому спортсмену. Пускай со стороны это выглядит просто, на самом деле – это адский труд, заслуживающий отдельного внимания и уважения.

3. Технические требования к инвентарю

Длина лыж

Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см; ограничений по максимальной длине лыж нет. Если спортсмен настолько высок, что серийно выпущенные лыжи согласно данному правилу для него слишком коротки, ТД может разрешить в порядке исключения использование самых длинных серийно выпускаемых лыж любой обычной марки.

Ширина лыж

Минимальная ширина лыжи, измеренная под креплением, должна составлять 40 мм, ограничений по максимальной ширине лыж нет.

Вес

Минимальный общий вес пары лыж без креплений должен составлять 750 грамм. По распределению веса ограничений нет.

Конструкция

Тип конструкции Ограничений нет.

Форма

Обе лыжи должны иметь одинаковую конструкцию, т.е. не должно быть различий между левой и правой лыжей. По типам конструкций слоев лыж, разрешенных к использованию, а также по жесткости ограничений нет.

Максимальная длина **палок** не должна превышать рост спортсмена; замер производится при размещении наконечника палки на

лыже перед креплением. Палка должна иметь фиксированную длину: не разрешены к использованию палки с телескопическим или складывающимся стержнем;

На палке не должно быть установлено никаких приспособлений, вырабатывающих энергию для увеличения силы отталкивания, например, пружин или других механических приспособлений. Ограничений, относительно максимального или минимального веса палок, нет. Палки могут быть асимметричными: допустимо явное различие между правой и левой палками. Использование палок не должно приводить к изменению условий соревнования, например, изменению лыжни или состояния снежного покрова.

Описание металлических мишеней

Мишень должна состоять из лицевой пластины белого цвета с 5 отверстиями – мишенями, за которыми находятся 5 независимо действующих тарелок, которые падают назад или посылают электронный импульс, когда пуля попадает в цель. Тарелки должны быть черного цвета. При попадании в цель черная тарелка закрывается белым диском.

Размеры мишеней и расположение отверстий представлены как для металлических, так и для бумажных мишеней. Диаметры черных кругов для прицеливания и зона поражения для металлических и бумажных мишеней составляют: стоя – прицеливание 115 мм – поражение 115 мм (пунктирная линия 110 мм на бумажных мишенях); лежа – прицеливание 115 мм – поражение 45 мм (пунктирная линия 40 мм на бумажных мишенях).

Ветровые флажки

Цвет ветровых флажков на стрельбище должен быть выбран таким образом, чтобы они были хорошо видны. Флажки должны быть сделаны из тонкого искусственного или натурального шелка. Вес флажков должен составлять не более 5 грамм, размер – 10 x 40 см. Конструкция флажков должна позволять им легко поворачиваться на 360 градусов, вращаясь под прямым углом по отношению к стойке флажка.

Стартовые номера

Размеры стартовых номеров должны быть следующие: номера впереди и сзади: обведенные цифры или цельные цифры: высота – мин. 12 см, ширина (каждой линии в каждой цифре) – мин. 1,5 см для обведенных цифр и 2 см для цельных цифр.

Боковые номера стартового номера: высота – мин. 6 см, ширина – мин. 1,2 см. Нижняя граница боковых цифр должна находиться на расстоянии 8,5 см от нижнего края стартового номера;

Номера на бедре: высота – 12 см, ширина – 2 см.

4. Девять вопросов о биатлоне:

Из чего сделаны мишени, какого они диаметра и сколько метров до них от места для стрельбы?

В современном биатлоне используются мишени двух видов — металлические (во время соревнований) и бумажные (для пристрелки оружия перед стартом). Любопытно, что первоначально мишени были исключительно бумажными. В настоящее время размер мишеней составляет 45 мм для стрельбы из положения лежа и 115 мм для ведения огня стоя. Стрельба ведется с расстояния 50 м.

Как определяют время на контрольных отметках? Перед стартом каждому биатлонисту на ноги крепятся специальные электронные датчики. Отказаться от этой процедуры нельзя. Именно благодаря этим датчикам в режиме реального времени всегда можно отследить, с какой скоростью передвигается по трассе каждый спортсмен. Датчики реагируют каждый раз, когда биатлонист проходит мимо одного из контрольных рубежей.

Сколько весит винтовка и какие пули используют спортсмены?

В современном биатлоне оружие и боеприпасы рассматриваются не по отдельности, а как единое целое. Результат стрельбы зависит не только от меткости спортсмена и фирмы-изготовителя винтовки, но и от качества патронов. Так, в биатлоне используются патроны кольцевого воспламенения калибра 5,6 мм. Их изобрели в 1888 году, и они получили название «22 Long Rifle», что означает «длинный винтовочный 22-го калибра», хотя в последствие эти патроны стали использоваться и при стрельбе из пистолета. Спортсмены международного класса обычно уделяют много времени предварительному отстреливанию патронов различных марок. На сегодняшний день лучшими считаются английские Tenex, P-50 для винтовок Anschütz, которые производит немецкая фирма Dynamite-Nobel, и патроны «Олимп» российского производства. В среднем профессиональный биатлет выстреливает до 1200 патронов в месяц. Винтовка у биатлонистов малокалиберная, сконструированная специально для этого вида спорта. Весит она не более 3,5 кг. Обойма рассчитана на пять патронов. А скорость пули, выпущенной из такого оружия, достигает 380 метров в секунду.

Какое наказание грозит спортсмену, если он стреляет не по своей мишени или путает «лежку» со «стойкой»? Историю с белорусской спортсменкой Дарьей Домрачевой, которая второй год подряд оконфузилась в немецком Оберхофе, знают все любители биатлона. В сезоне 2009/2010 в масс-старте надежда всей Беларуси произвела три выстрела по чужой мишени, лишив себя шансов на победу. А год назад на «лежке» Домрачева неожиданно начала палить по мишеням стоя. Впрочем, такие ситуации в биатлоне не редкость. В свое время расстреливали чужие мишени и российские биатлонистки Анфиса Резцова и Наталья Гусева. Вторая, под стать Домрачевой, оконфузилась подобным образом дважды. Бытует мнение, что подобные ошибки происходят от бьющего через край желания победить. Ведь и Домрачева, и Резцова, и Гусева ошибались, когда приезжали на стрельбище первыми. По правилам Международного союза биатлонистов в наказание за стрельбу по чужой мишени спортсмену фиксируется промах, как будто он стрелял правильно и просто не попал. Так, Домрачева в Оберхофе-2010 спохватилась и после трех выстрелов по чужой мишени поразила-таки две свои. А вот наказание за стрельбу из неправильной позиции («стойка» вместо «лежки» или наоборот) куда жестче – дисквалификация.

Что будет, если спортсмен начнет стрелять не со своего коврика?

Официальные правила гласят, что запрещено не только стрелять с чужого коврика, но и оступаться и сходить со своего, если винтовка не надета на плечи. Удивительно, но за соблюдением этого правила следят довольно строго, и организаторы порой беспощадно карают даже именитых спортсменов. Так, норвежец Халвард Ханевольд однажды случайно выронил патрон и, пытаясь его поднять, сошел с коврика, за что тотчас же был дисквалифицирован. Куда более курьезный случай произошел с американцем Джеем Хаккиненом. В одной из гонок он допустил пять промахов и так расстроился, что, когда поднимался с коврика, забыл палки. Вернувшись за инвентарем, Хаккинен уронил перчатки. Пришлось возвращаться и за ними. Судья уже хотел дисквалифицировать рассеянного спортсмена, но Хаккинен снял тяжкий груз с души арбитра, в порыве ярости скинув лыжи и завершив гонку.

Что делать, если во время гонки сломалась винтовка?

С российской сборной это случилось на чемпионате мира-2008 в Эстерсунде, когда у Альбины Ахатовой, бежавшей второй этап в эстафете, заклинило винтовку на первой «лежке». Пока меняли оружие, российская команда потеряла много времени и в результате недотянулась до пьедестала. Тем не менее, подобные случаи – из разряда форс-мажорных, ведь перед стартом винтовку проверяет не только сам спортсмен, но и специальная бригада. Особое внимание уделяют силе натяжения спускового крючка, которая не должна превышать 500 грамм. По регламенту у каждого спортсмена помимо основной есть еще две запасных винтовки. В случае поломки оружия на дистанции поменять его можно только на стрельбище, причем передать его спортсмену может только кто-то из представителей его команды. Нарушивших это правило ждет дисквалификация. Интересно, что если во время гонки биатлонист потеряет обойму или прицел, это не смертельно. Главное – донести до финиша ствол и пусковой механизм, иначе результат аннулируется. Так, у белоруски Екатерины Ивановы винтовка однажды просто развалилось, и ей пришлось схватить детали в охапку и тащить до финиша.

Какое наказание грозит спортсмену, если он забыл или вовсе не захотел проехать штрафной круг?

Такой курьез произошел с российским биатлонистом Николаем Кругловым. Во время стрельбы из положения стоя он совершил два промаха, но так увлекся погоней за французом Венсаном Дефраном, что забыл проехать второй штрафной круг и, благодаря этому, опередил-таки француза на финише, став третьим в гонке преследования. За это ко времени Круглова прибавили две штрафные минуты, из-за чего он лишился места на пьедестале.

Какое наказание грозит спортсмену, если он «срезал» дистанцию?

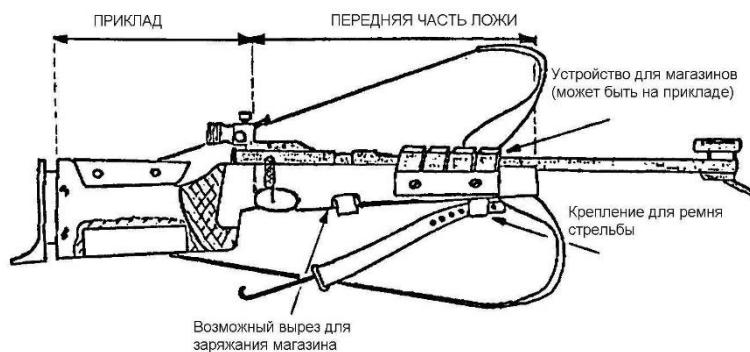
Неприятная история на Чемпионате мира-2009 до сих пор не дает российским любителям биатлона спокойно спать. Норвежец Уле Эйнар Бьорндален в гонке преследования срезал дистанцию на десять метров, за что специальная комиссия лишила его золота и присудила победу Максиму Чудову. Однако норвежская команда подала апелляцию, и, к удивлению многих, и без того длинный список наград Бьорндалена

пополнился очередной золотой медалью. Решение действительно оказалось вопиюще несправедливым – согласно регламенту за любое нарушение при прохождении трассы, позволяющее выиграть время, должна следовать дисквалификация. При этом для многих российских болельщиков персоной нон-грата стали не члены комиссии, а Бьорндален, который не стал делиться наградой с Чудовым вопреки принципу fair play.

Какое наказание грозит биатлету-тихоходу, который отказывается пропустить более быстрого спортсмена, не являющегося его прямым конкурентом?

В автоспорте это называется обгоном круговых, в биатлоне же такие ситуации часто возникают в гонках с раздельным стартом. По новым правилам дорожного движения водитель должен уступать дорогу пешеходу, но на практике это происходит не всегда. В таких случаях нерадивые автомобилисты должны быть оштрафованы. То же самое – в биатлоне. Отказ пропустить более быстрого коллегу карается штрафной минутой. Так что трудно понять, то ли большинство биатлонистов действительно так хорошо воспитаны, что всегда уступают дорогу, то ли просто опасаются строгого наказания.

Схема биатлонной винтовки Рис. 1



Рефлексия занятия.

Занятие №5. «Фристайл»

1. История возникновения и развития фристайла.

История возникновения и развития фристайла начинается с середины XX века, когда в некоторых странах Центральной Европы горнолыжники стали увлекаться соревнованием не только в скорости спуска по склонам, но и в красоте выполняемых при этом движений, поворотов и других технических элементов, а также довольно сложных акробатических упражнений. Родоначальниками фристайла были горнолыжники, которым не хватало остроты ощущений на трассах и дисциплины в исполнении технических приемов слалома. Так, одного из сильнейших могулистов 1990-х годов, олимпийского чемпиона француза Эдгара Гроспирона отчислили из команды горнолыжников за бесперспективность. Его привычка спускаться по склону с плотно

сжатыми коленями больше соответствовала новому виду спорта – фристайлу.

Увлечение фристайлом, возникшее в Европе и США в начале 1970-х годов, за короткое время охватило весь лыжный мир. Повсюду начались самостоятельные местные соревнования, когда же их ранг возрос до уровня национальных чемпионатов и международных турниров, то возникла необходимость в унифицированных правилах. Как вид спорта, фристайл впервые серьезно заявил о себе в 1966 году, когда в США в городе Аттиташ, штат Нью-Гэмпшир, были проведены крупные соревнования фристайлистов. В дальнейшем соревнования по фристайлу стали проводиться все чаще с участием спортсменов Швейцарии, ФРГ, Италии, Австрии, США, Канады, Франции и других стран Европы и Америки.

С 1975 года проходят ежегодные соревнования на Кубок мира по фристайлу. В 1979 году при Международной федерации лыжного спорта, ФИС был создан технический комитет по фристайлу – и этот вид спорта включается в программу международных соревнований, проводимых под эгидой ФИС. Технический комитет по фристайлу выработал единый регламент соревнований. К 80-м годам фристайл развивался уже более чем в 30 странах. В феврале 1986 года во Франции состоялся первый чемпионат мира по этому виду спорта. На XV зимней Олимпиаде в Калгари в 1988 году на показательных выступлениях были продемонстрированы уникальные номера во всех видах фристайла. В СССР фристайл появился в середине 1980-х годов. В 1986 году состоялись первые всесоюзные соревнования. В Альбервиле, во время XVI зимних Олимпийских игр были проведены показательные соревнования фристайлистов по лыжной акробатике и балету на лыжах. Несмотря на отставание, на олимпиаде в Лиллехаммере стали призерами российские спортсмены Елизавета Кожевникова – могул, третье место, и Сергей Щуплецов – могул, второе место. В Нагано бронзовым призером в лыжной акробатике стал белорус Дмитрий Дашинский, а украинки Татьяна Козаченко и Алла Цупер занял соответственно четвертое и пятое место также в акробатике. Кроме того, Щуплецов стал также двукратным чемпионом мира в комбинации. Чемпионками мира в лыжном балете были Елена Баталова в 1995 году, Оксана Кущенко в 1997 году, Наталья Разумовская в 1999 году, в акробатических прыжках - Василиса Семенчук в 1991 году.

2. Виды спортивных дисциплин фристайла

В Олимпийской программе по фристайлу предусматривается 10 комплектов наград. В программу, проходившую до 2011 года, были включены *могул, акробатика, ски-кросс, ски-хафпайп и ски-слоупстайл, а затем добавили ски-хафпайп и ски-слоупстайл*. В каждом виде состязания допущено участие как женщин, так и мужчин. Могут относиться к виду лыжного фристайла, в переводе означающий небольшой холм, и соответственно своему названию, представляет собой катание по бугристому склону и выполнению двух прыжков с трамплинов. Участник соревнования, набравший максимальное количество баллов, считается победителем. Оценка участника происходит по нескольким критериям и показателям, это: качество спуска, ритмичность, быстрота поворота, подъезд к трамплинам и

вхождение в трассу после прыжков. Лыжная акробатика считается судимой дисциплиной. В нее включается два этапа: квалификационный и финальный. В каждом из них спортсмены со специально спроектированного трамплина совершают два прыжка. Сами трамплины имеют три разновидности: большой (тройной) (высота 4,05 метра, уклон 70°); средний (двойной) (3,5 метра, 65°); малый (сальтовый) (2,1 метра, 55°). Если участнику соревнования после совершения двух прыжков с трамплина удастся набрать максимальное количество баллов, то он проходит в финал. Судьями очки начисляются за траекторию полета, за технику отрыва от трамплина и самого прыжка, а также за технику приземления.

Состязания по ски-кроссу состоят из 2 этапов, это: квалификационный и финальный заезды. В период квалификационного этапа участники соревнования по одному человеку проходят дистанцию примерно 1000 метрам, на время. По результатам квалификации, участники, которым удалось показать лучшее время, переходят для следующего участия в финал и разбиваются на группы по четыре человека. В финальном соревновании в каждый следующий круг проходят только двое спортсменов, показавших наилучшие результаты. Первый, кому удастся прийти к финишу, и считается победителем заезда.

Лыжный хаф-пайп-это одиночное соревнование, в котором участники демонстрируют свое умение в специальном сооружении дугообразной формы, покрытым плотным снегом. Спортсмены на лыжах для фристайла скользят от одной стены к другой, при этом совершая различные трюки, такие как: сальто, перевороты, захваты и пируэты. Целью участников является выполнение сложных трюков идеальной формы. Состязания состоят из квалификации и финала. В каждом раунде участнику дается по 2 заезда. Оценка судьями производится в соответствии с общим количеством очков в финале.

Ски-слоупстайл-вид соревнования, который состоит из выполнения серии прыжков на трамплинах, пирамидах, дропах и квотерпайпах, расположенных в последовательном порядке на всей протяженности трассы. Этот вид соревнования требует от участников точного выполнения трюков при достижении максимальной амплитуды прыжка и отличной физической подготовки спортсменов. Победителем становится участник, который по 2 заездам в полуфинале и финале набрал наибольшее количество очков.

Родоначальником фристайла считается **лыжная акробатика**. В этой дисциплине спортсмены со специального трамплина совершают различные по сложности акробатические элементы. Ведущие лыжные акробаты мира в своей спортивной программе выполняют двойные и тройные сальто с вращениями вокруг своей оси. Трамплины бывают большими (высота 3,5 м, уклон 65 градусов), средними (высота 3, 2 м, уклон 63 градуса), малыми (высота 2, 1 м, уклон 55 градусов). Место приземления должно быть покрыто рыхлым снегом. В лыжной акробатике очки начисляются за высоту и длину полета, за технику отрыва, приземление и форму элементов. Лыжные палки в этой дисциплине не используются, а скорость разгона лыжника перед прыжком превышает 60 км/ч. Лыжная акробатика имеет статус

олимпийского вида спорта, она была включена в программу XVII Олимпийских зимних игр 1994 года в Лиллехаммере (Норвегия). Лыжную акробатику называют одной из самых зрелищных и красивых дисциплин Олимпийского лыжного спорта.

Когда катание на горных лыжах стало массовым, на склонах в результате поворотов лыжников по одной и той же траектории начали образовываться «могулы» – снежные бугры. На таких бугристых склонах горнолыжники стали проводить соревнования по скоростному спуску. Так еще одна дисциплина фристайла получила название **могул** – спуск горнолыжника по бугристой трассе с исполнением нескольких прыжков с трамплина. В могуле очки начисляются за технику поворотов, качество исполнения, приземления и сложность прыжков, а также время спуска. Могул стал официально олимпийским видом спорта на XVI Олимпийских зимних играх в Альбервилле (Франция) в 1992 году.

В 2010 году на XXI Олимпийских зимних играх в Ванкувере (Канада) впервые были проведены соревнования и по **ски-кроссу** – гонке по специальной горнолыжной трассе, которая включает в себя различные снежные препятствия (волны, виражи, трамплины). Считается, что ски-кросс – самая сложная, непредсказуемая и зрелищная дисциплина фристайла. Угадать, кто именно выиграет заезд, невозможно, потому что спортсмены соперничают друг с другом, каждый стремится финишировать первым. Очень часто спортсмены падают во время прохождения трасс и сходят с дистанции.

Соревнования по ски-кроссу состоят из квалификации и финальных заездов. На первом этапе спортсмены по одному проходят трассу на время. По результатам квалификации они делятся на группы по четыре человека и участвуют в финале. Финальные заезды проходят по олимпийской схеме с выбыванием. Побеждает тот спортсмен, который приходит первым к финишу.

Еще одна дисциплина фристайла – лыжный **хаф-пайп** (англ. half-pipe – «половина трубы»), в ней спортсмены демонстрируют трюки и катание в специальном сооружении – дугообразной конструкции, покрытой плотным снегом, с двумя встречными скатами. Спортсмены выполняют прыжки и трюки, перемещаясь от стены к стене, вылетая из хаф-пайпа.

Все большую популярность набирает еще одна дисциплина фристайла – **слоуп-стайл**. Слоуп-стайл, кстати, будет впервые представлен на зимних Олимпийских играх в 2014 году в Сочи. Главное в слоуп-стайле – при достижении максимальной амплитуды прыжка выполнить наиболее сложные трюки: спины (вращения), грайнды (скольжения по перилам), грэбы (захват лыжи) и флипы. На трассе для соревнований могут располагаться разные снежные препятствия: перила, трамплины и т.п. Чтобы показать свой уровень мастерства, спортсмен должен каждым из них воспользоваться.

Занятие №6. Футбол

1. История возникновения футбола.

Футбол (англ. *Football*, «ножной мяч») – командный вид спорта, целью в котором является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) наибольшее количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

В игры с мячом играли во многих странах. В Китае такая разновидность называлась Чжу-Кэ. В древней Спарте игра называлась «Эпискирос», а в Древнем Риме «Харпастум». Где-то в Новое время в Брянских землях проводились игры, инвентарём которых был кожаный мяч, размером с человеческую голову, набитый перьями. Эти состязания именовались как «шалыга» и «кила». Примерно в XIV веке итальянцы изобрели игру «Кальчо». Именно они завезли эту игру на Британские острова.

В XIX веке футбол в Англии приобрёл популярность, сравнимую с крикетом. В него играли в основном в колледжах. Но в некоторых колледжах правила разрешали ведение и передачу мяча руками, а в других напротив, запрещалось. Первая попытка создать единые правила была предпринята в 1846 году, когда встретились представители нескольких колледжей. Они установили первый свод правил. В 1857 году был основан первый специализированный футбольный клуб – «Шеффилд». В октябре 1863 (позже этот год примут за точку отсчёта в истории футбола) представители нескольких Лондонских клубов и школ собираются вместе, чтобы обсудить все организационные вопросы (кстати, встреча состоялась в таверне *Freemason*). Это собрание ознаменовало рождение Футбольной ассоциации (ФА). Количество членов ассоциации с каждым годом стремительно увеличивается, и в 1871 году ФА представляет миру первый в истории клубный турнир – Кубок Футбольной ассоциации (*FA Cup*). В 1872 году проводится первый в истории матч национальных сборных – Шотландия принимает Англию (0:0). В 1888 году учреждается первая футбольная лига в мире, первым чемпионом Англии становится «Престон».

В 1904 году в Париже была основана ФИФА (Международная федерация футбола), управляющая организацией в футболе. В неё вошли: Бельгия, Дания, Франция, Нидерланды, Испания (как ФК «Мадрид»), Швеция и Швейцария.

Существует шесть конфедераций ФИФА, призванных следить за игрой в разных континентах и регионах мира.

UEFA (Союз европейских футбольных ассоциаций) был основан 15 июня 1954 года в Базеле (Швейцария).

CONCACAF (Конфедерация футбола Северной и Центральной Америки и стран Карибского бассейна) основана 18 декабря 1961 года.

CONMEBOL (Конфедерация южноамериканского футбола) организация основана 9 июля 1916 года.

CAF (Конфедерация африканского футбола) основана в 1957 году. Штаб-квартира расположена в египетском Городе им. 6 Октября.

AFC (Азиатская конфедерация футбола) основана 8 мая 1954 года. Штаб-квартира расположена в столице Малайзии Куала-Лумпуре.

OFC (Конфедерация футбола Океании) основана в 1966 году.

2. Футбол на олимпийских играх.

Соревнования по футболу на Олимпийских играх впервые появились на летних Олимпийских играх 1900 в Париже и включались в программу каждых последующих Игр, кроме летних Олимпийских игр 1932 в Лос-Анджелесе. Первоначально соревнования были мужскими, отдельный женский турнир стал проводиться с летних Олимпийских игр 1996 в Атланте.

Три клуба из Франции, Бельгии и Великобритании провели две игры. Сначала французский «Унион Франс де Спортс Атлетик» обыграл команду Брюссельского свободного франкоязычного университета из Бельгии со счётом 6:2 и затем встретился с британским «Аптон Парком». Британцы победили французов со счётом 4:0 и были провозглашены первыми олимпийскими чемпионами. Франция стала второй командой, Бельгия третьей.

В 1904 году была основана Международная федерация футбола, и со следующих летних Олимпийских игр 1908 в Лондоне эта организация управляла футбольными соревнованиями на Олимпийских играх. С тех пор в футбольном турнире участвуют только национальные сборные команды и только по одной команде от страны (единственным исключением было участие двух команд от Франции на Играх 1908).

3. Чемпионат мира по футболу.

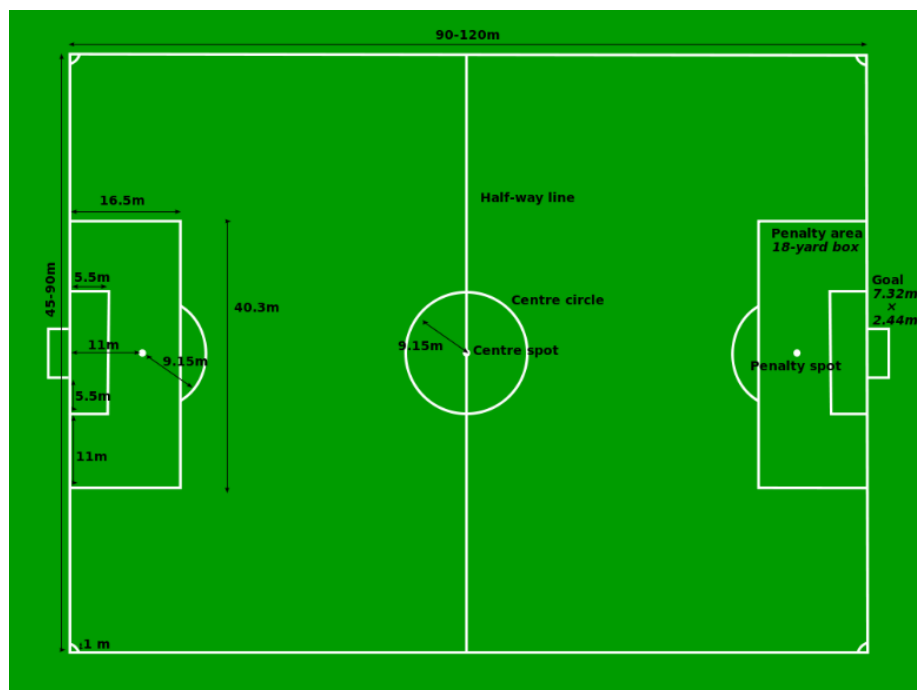
Чемпионат мира по футболу 1930 был первым розыгрышем важнейшего в мире турнира среди мужских национальных футбольных сборных. Турнир прошёл в Уругвае с 13 по 30 июля 1930 года. ФИФА, международная футбольная федерация, выбрала Уругвай хозяином турнира по причине празднования столетия независимости Уругвая. К тому же сборная Уругвая выиграла футбольные турниры на летних Олимпиадах 1924 и 1928 годов. Все матчи этого турнира прошли в уругвайской столице, Монтевидео, где был построен Сентенарио – стадион на 90 тысяч зрителей.

13 команд (семь из Южной Америки, четыре – из Европы, и 2 – из Северной Америки) участвовали в турнире. Такое малое количество европейских команд объясняется трудностями доставки спортсменов до Южной Америки. По результатам жеребьёвки, команды разделились на 4 группы, победители которых выходили в полуфинал. Первые два матча в истории Чемпионатов мира начались в одно и то же время. В них сборные Франции и США победили Мексику 4-1 и Бельгию 3:0 соответственно. Француз Люсьен Лоран забил первый гол в истории чемпионатов мира.

Аргентина, Уругвай, США и Югославия выиграли свои группы и вышли в полуфинал. В финале, хозяева и фавориты турнира, уругвайцы, победили Аргентину 4:2 перед 93 000 зрителями, и стали первыми чемпионами мира.

4. Разметка футбольного поля.

Разметка поля делается линиями шириной не более 12 см (5 дюймов); эти линии входят в площади, которые они ограничивают. Все линии должны быть одинаковой ширины. Две длинные линии, ограничивающие поле для игры, называются боковыми линиями; две короткие линии – лицевыми линиями, а также – линиями ворот. т.к. на них располагаются ворота. Поле делится на две половины с помощью



средней линии, соединяющей середины боковых линий. Посередине средней линии делается отметка центра поля - сплошной круг диаметром 0,3 м (1 фут). Вокруг центра поля проводится окружность радиусом 9,15 м (10 ярдов). С отметки центра поля в начале каждого из таймов основного и дополнительного времени, а также после каждого забитого гола, выполняется начальный удар. При исполнении начального удара все игроки должны находиться на своих половинах поля, а соперники выполняющей удар команды – и за пределами центрального круга.

На каждой половине поля размечается площадь ворот – зона, из пределов которой выполняется удар от ворот.

Из точек на расстоянии 5,5 м (6 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 5,5 м (6 ярдов) эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот. Таким образом, размеры площади ворот – 18,32 м (20 ярдов) на 5,5 м (6 ярдов).

На каждой половине поля размечается штрафная площадь – зона, в которой вратарь может играть руками, а в ворота команды, совершившей в своей штрафной площади нарушение, наказуемое штрафным ударом, будет назначен 11-метровый удар.

Из точек на расстоянии 16,5 м (18 ярдов) от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, вглубь поля проводятся две линии. На расстоянии 16,5 м (18 ярдов) эти линии соединены другой линией, параллельной линии ворот. Размеры штрафной площади, таким образом – 40,32 м (44 ярда) на 16,5 м (18 ярдов). В пределах штрафной площади, по центру линии ворот и на расстоянии 11 м (12 ярдов) от неё, наносится одиннадцатиметровая отметка - сплошной круг диаметром 0,3 м (1 фут). За пределами штрафной площади проводится дуга окружности радиусом 9,15 м (10 ярдов), центр которой находится на одиннадцатиметровой отметке. Данная дуга используется для расположения игроков команд при

пробитии одиннадцатиметрового удара. В каждом из четырёх углов поля проводится дуга радиусом 1 м (или 1 ярд) с центром в углу поля, ограничивающая сектор для исполнения угловых ударов. На расстоянии 9,15 м (10 ярдов) от границ угловых секторов у боковых линий и линий ворот могут быть нанесены отметки (с внешней стороны линий, примыкающие к ним под прямым углом), используемые для определения расстояния, на котором находятся игроки при исполнении углового.

Также у каждого угла поля обязательно ставятся флаги на флагштоках высотой не менее 1,5 метра (5 футов), не имеющих сверху заострений.

5. Правила игры в футбол.

Впервые правила были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Основывались правила на придуманных в Кембриджском университете положениях игры.

В настоящее время правила устанавливает организация Международный совет футбольных ассоциаций, в котором по одному голосу имеют представители английской, шотландской, валлийской и североирландской футбольных ассоциаций, и 4 голоса – ФИФА. Настоящие правила в своей основе были приняты в 1970 году, в 1992 году из-за чересчур не зрелищной игры на чемпионате мира 1990 года был введён запрет на игру руками вратарём после паса игрока своей команды, с тех пор правила подвергались лишь небольшим изменениям. Последняя корректировка правил была принята в 2005 году.

Футбольный мяч. Футбольные правила оговаривают использование в игре мяча сферической формы с длиной окружности не выше 70 см и не меньше 68 см. При повреждении мяча матч останавливают, после чего осуществляется замена мяча.

Число участников игры. **Правила футбола** разрешают присутствие на поле одновременно не больше одиннадцати игроков от команды (десять полевых плюс вратарь), но не менее семи. Команд в игре – две. Разрешается проведение нескольких замен, в том числе – замены вратаря.

Футбольная форма. Современные **правила игры в футбол** непременно требуют наличия у игроков полевых команды единой формы. Форма вратарей должна быть отличной от формы полевых игроков, а также судей. Форма судей обычно обладает черной либо желтой цветовой гаммой. В форме имеется карман для блокнота и штрафных карточек.

Футбольный судья. Следит за тщательным соблюдением правил и обладает необходимыми полномочиями. Принятое во время игры решение может изменить только сам судья до возобновления игры. Жалобы на судейство рассматривают специальные комитеты. Главному судье помогают судьи на линиях, отдающие сигналы специальными флажками.

Продолжительность игры. Правила футбола предусматривают наличие двух таймов, каждый по 45 мин., а также пятнадцатиминутного перерыва. Главным судьей может быть добавлен определенный временной промежуток к основному времени игры, в качестве компенсации времени, затраченного на замены, а также на

вмешательство врачей и прочие задержки времени. Также дополнительное время может назначаться на разрешение ничьих.

Начало игры, а также ее возобновление. **Футбольные правила** гласят, что перед игрой проводится жеребьевка для распределения ворот. После перерыва команды меняются на поле воротами.

Мяч в игре. Из игры мяч выходит после покидания пределов поля, а также после остановки игры судьей. Вводят мяч в игру следующими способами: ударом от ворот, начальным ударом, вбрасыванием, угловым, а также штрафным либо свободным ударом или после розыгрыша какого-либо иного мяча.

Определение взятия ворот. **Футбольные правила** определяют, что голом принято считать положение, когда мяч пересекает полностью линию ворот, причем, при отсутствии нарушения правил.

«Вне игры». В матче положение «вне игры» наступает, если игрок нападавшей команды на момент удара либо паса располагался ближе к воротам команды-противника, нежели предпоследний игрок команды защищающейся, а также ближе мяча. При этом игра останавливается. Порой обороняющаяся команда искусственно создает «вне игры», чтобы сорвать атаку соперника.

Неспортивное поведение игроков, а также возможные нарушения. Существующие сегодня **правила игры в футбол** описывают различные нарушения и возможные наказания за них, состоящие в свободном либо штрафном ударе. К ним относятся: игра рукой, подножка, опасная игра и пр. Ряд нарушений и ошибок игроков наказывается предупреждением либо даже удалением с поля.

Свободный и штрафной удары. Прямые либо не прямые удары по воротам, назначаемые после нарушения правил.






Пенальти. Специальный удар по воротам непосредственно с одиннадцатиметровой отметки, назначаемый обычно за нарушение (грубое) в штрафной площадке. Существуют также послематчевые пенальти, решающие судьбу ничейных матчей.

Вбрасывание мяча. Правила футбола предусматривают вбрасывание пересекшего боковую линию мяча обеими руками полевым игроком из-за головы.

Удар от ворот. Осуществляется вратарем либо полевым игроком. **Футбольные правила** разрешают положить мяч в любой точке вратарской площадки для выполнения удара.

Угловой удар. Существующие **правила игры в футбол** предусматривают его проведение для возобновления игры. Производится игроком атакующей команды непосредственно с угла поля после пересечения мячом отметки линии ворот, произошедшего от представителя защищающейся команды без фиксации гола. Такой удар очень опасен для защищающейся команды. По числу пробитых угловых можно понять, какая команда играла более активно.

Жесты арбитра и ассистента арбитра

	
<p><u>«Штрафной удар»</u></p>	<p><u>«Преимущество»</u></p>
	
<p><u>«Желтая карточка»</u></p>	<p><u>«Свободный удар»</u></p>
	
<p><u>«Красная карточка»</u></p>	<p><u>«Замена»</u></p>



«Вбрасывание в пользу нападающего»



«Вбрасывание в пользу защитника»



«Удар от ворот»



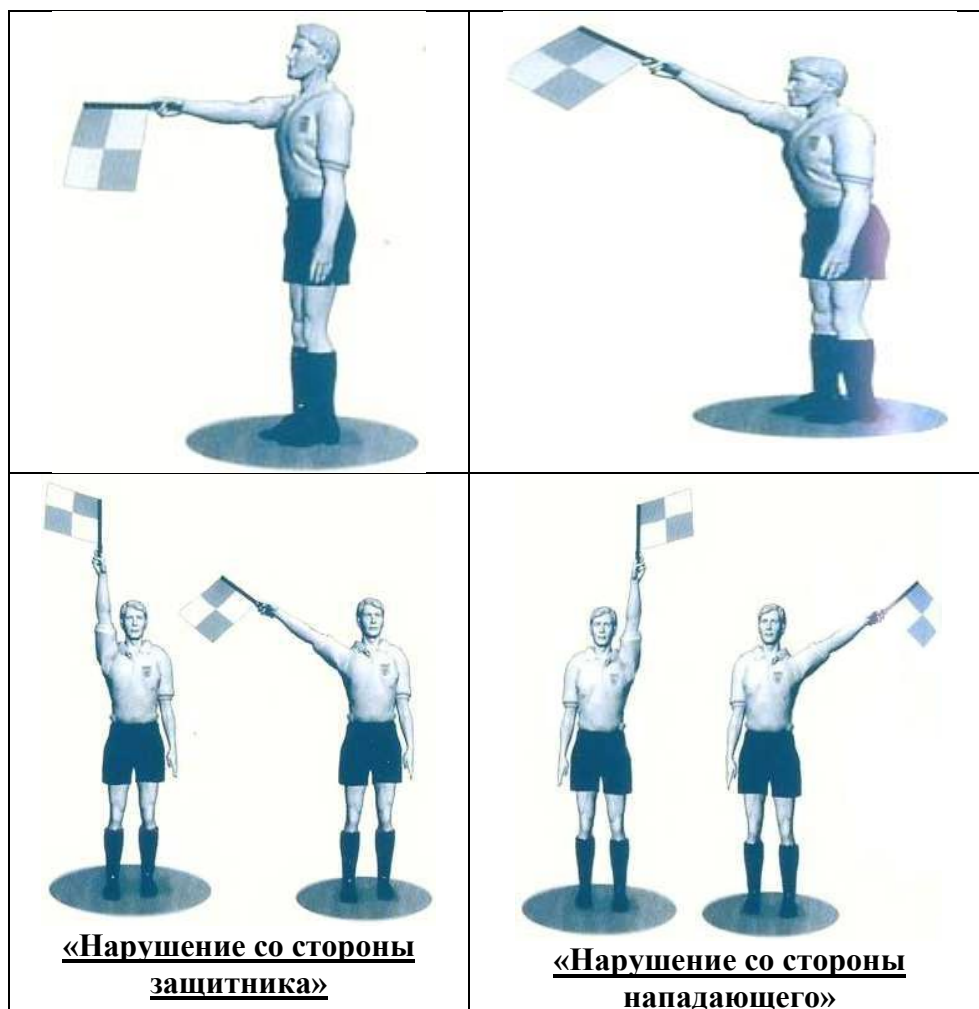
«Угловой удар»



«Вне игры»



«Вне игры в ближней части поля»



6. Футбол в Республике Беларусь.

Первые достоверные сведения об организованном футболе в белорусских губерниях относятся к 1910 году. Тогда были образованы первые футбольные команды в Гомеле и Могилеве. Однако датой зарождения отечественного футбола принято считать лето 1911 года, когда в печатных изданиях были опубликованы отчеты о матчах, сыгранных по правилам футбола, то есть полноценными составами (одиннадцать на одиннадцать) на подготовленных площадках, с арбитром и в присутствии зрителей.

В 1910 году была создана первая футбольная команда в Гомеле. Ее основателем стал А.Либман, один из ведущих футболистов киевской команды «Спорт» и сборной Киева, переехавший из Киева на работу в местное отделение Орловского банка. Уже к осени 1910 года в Гомеле существовало четыре футбольные команды.

13 июня 1911 года газета «Гомельская копейка» разместила на своих страницах первую в Беларуси публикацию о футболе.

Созданная Либманом «Первая гимназическая футбольная команда» («ПГФК») в августе 1911 года приняла участие в первом чемпионате Гомеля по футболу. Кроме нее в соревнованиях участвовало еще семь команд: «Виктория», «Унитас», «Надежда», «Юность», «Феникс», «Окраина» и «Стелла». Победителем стала «ПГФК» во главе с Либманом.

Летом 1912 года гомельские футболисты провели первые междугородные встречи с командами городов Добруш, Злынка, Клинцы, Киев, Новозыбков.

В 1910 году футбольная команда была создана и в Могилеве. А в 1911 году был проведен первый розыгрыш первенства города, в котором сыграли команды двух мужских гимназий, реального и коммерческого училищ, а также «Общества содействия физическому развитию учащихся средних учебных заведений». Победили футболисты Первой могилевской гимназии.

В том же году в губернской типографии Могилева были изданы «Правила игры в футбол». В отличие от московского и петербургского изданий в могилевских правилах почти полностью отсутствовала иностранная терминология, что делало их более доступными и понятными.

Чуть позже футбол пришел и в столицу. В мае 1913 года «Минская газета» поместила сообщение о том, что «Городская управа рассмотрела вопрос об устройстве в Минске на Кошарской площади площадки для игры в футбол». 29 июня там же прошел первый в Минске футбольный матч, в котором гимназисты города – команда «Олимп» – обыграли команду торгово-промышленных служащих «Маккаби» со счетом 3:0. Перед началом матча и в перерыве играл духовой оркестр Минского вольного пожарного общества, а после окончания оркестр сыграл «туш» в честь победителей, и дамы вручили им букеты цветов.

Вскоре минчане провели и первый междугородний матч. В поединке встретились барановичские футболисты команды «Орион» (учащиеся технического училища) и минский «Олимп». Встреча прошла 15 июля в Ратомке. Минчане победили 2:1.

В 1914 году минская футбольная команда «Спартак» сыграла два матча с соперниками из других городов. Оба раза минчане были сильнее: команду Либавы обыграли со счетом 6:0, футболистов Вильни - 9:1.

Дальнейшее развитие спортивной жизни города прервала Первая мировая война. Как отмечалось в одном из спортивных журналов того периода: «Спортивная жизнь Минска течет очень медленно, наступило полное затишье».

После Первой мировой войны футбол наряду с другими видами спорта быстро стал завоевывать авторитет на территории Беларуси. Команды формировались из рабочих, служащих, военных и учащихся. В 1922 году состоялось первое неофициальное первенство республики, в котором приняло участие всего четыре команды: Минска, Бобруйска, Борисова и Игумена (ныне Червень). Победителями стали футболисты Минска.

В 1928 году свой первый международный матч провела сборная Белорусской ССР, которая приняла участие в играх Всесоюзной Спартакиады. Нашей команде выпала честь сыграть в первом матче не только что построенном московском стадионе «Динамо». 17 августа сборная Беларуси победила команду Швейцарии со счетом 6:3. Итогом выступления команды Беларуси в играх Всесоюзной Спартакиады стало 5-е место.

В 1936 году в СССР впервые был проведен чемпионат страны по футболу, в котором, к сожалению, белорусские футболисты участия не приняли. Зато на следующий год в группе «Д» розыгрыша первенства СССР приняла участие минская команда «Динамо», занявшая итоговое 9-е место среди 11-ти команд-участниц. Первый матч белорусской команды в первенстве СССР состоялся 6 августа 1937 года на минском стадионе «Динамо» имени С.М.Кирова. Минские динамовцы сыграли вничью с калининским «Спартаком» - 2:2.

В 1938 году белорусские команды на всесоюзной арене представлены не были. На следующий год республику в союзных соревнованиях представлял минский «Спартак», а регулярно принимать участие в розыгрышах первенства СССР белорусы стали с 1941 года, когда в высшей лиге дебютировало минское «Динамо». 27 апреля на минском стадионе «Динамо» минские динамовцы победили ленинградский «Спартак» со счетом 2:1. С тех пор минские динамовцы стали регулярно выступать в высшем дивизионе союзного первенства, лишь изредка покидая его с тем, чтобы через год-два снова вступить в борьбу за медали чемпионата СССР.

В советский период в высшей лиге чемпионата СССР белорусский футбол представляло минское «Динамо». В разные годы команда выступала под названиями «Спартак» (1954-1959) и «Беларусь» (1960-1962). Впервые минское «Динамо» приняло участие в чемпионате страны (высшая лига) в 1941 году и выступало (с перерывами) в элитном дивизионе вплоть до распада СССР. Наиболее успешными для флагмана белорусского футбола были сезоны 1982 (1-е место), 1954, 1963 и 1983 годов (3-е место). В 1965 и 1987 годах минское «Динамо» выступало в финальных матчах розыгрышей Кубка СССР.

В разные годы в составе сборной Советского Союза выступали минские динамовцы Эдуард Малофеев, Игорь Ремин, Иван Савостиков, Сергей Боровский, Сергей Алейников, Андрей Зыгмантович, Георгий Кондратьев, Виктор Янушевский, Игорь Гуринович, Виктор Шишкин, Сергей Гоцманов, Юрий Курненин, Юрий Пудышев. В финальных играх чемпионатов мира в составе сборной СССР выступали: Эдуард Малофеев (1966), Сергей Боровский (1982), Сергей Алейников (1986, 1990) и Андрей Зыгмантович (1990).

В 1992 году в Беларуси был проведен первый чемпионат страны. Он проходил по укороченной системе в один круг, три последующих – по схеме «осень-весна». С 1996-го года было принято решение перейти на более подходящую для климатических условий Беларуси схему «весна-осень». С этой целью осенью 1995-го был проведен чемпионат по «усеченной» системе (в один круг).

20 октября 1992 года свой первый официальный матч провела сборная Беларуси – в Минске в товарищеском матче ее соперником была сборная Украины (ничья 1:1). Первый забитый мяч в истории сборной Беларуси – на счету Сергея Гоцманова. Первым тренером сборной Беларуси был Михаил Вергеенко.

В разные годы национальную сборную тренировали следующие специалисты: Бернд Штанге (Германия), Георгий Кондратьев, Сергей Боровский, Михаил Вергеенко, Эдуард Малофеев, Анатолий Байдачный, Юрий Пунтус, Валерий Стрельцов, Андрей Зыгмантович.

В розыгрышах европейских кубковых турниров впервые белорусский клуб выступил в 1983 году. Минское «Динамо» в Кубке европейских чемпионов 1983/84 на правах победителя розыгрыша чемпионата СССР 1982 года добралось до стадии 1/4 финала, победив последовательно швейцарский «Грассхопперс» (1:0, 2:2), венгерский «Раба-ЭТО» (6:3, 3:1). Лишь в четвертьфинале минчане уступили румынскому «Динамо» (Бухарест) (1:1, 0:1). За советский период минские динамовцы достигали стадии четвертьфинала во всех трех еврокубках: Кубке Чемпионов, Кубке Кубков и Кубке УЕФА!

Клубы независимой Беларуси впервые приняли участие в розыгрышах европейских кубковых турниров в 1993 году, когда минское «Динамо» выступило в Кубке европейских чемпионов, а гродненский «Неман» — в Кубке обладателей кубков. С тех пор наивысшим достижением белорусских клубов является участие в групповом турнире Лиги чемпионов УЕФА, которое принадлежит борисовскому БАТЭ – лидеру белорусского футбола XXI века. В сезонах 2010/11 и 2012/2013 БАТЭ пробивался в стадию плей-офф (1/16 финала) Лиги Европы.

В разные годы многие белорусские футболисты с успехом выступали за иностранные клубы. Из белорусских легионеров на наиболее высоком уровне выступали Александр Хацкевич и Валентин Белькевич (киевское «Динамо»), Сергей Гуренко (московский «Локомотив», итальянская «Рома», испанская «Сарагоса»), Василий Баранов (московский «Спартак»), Виталий Кутузов (итальянские «Милан», «Сампдория», португальский «Спортинг»), Александр Глеб (немецкий «Штутгарт», английские «Арсенал» и «Бирмингем Сити», испанская «Барселона»). На более раннем этапе можно вспомнить выступления за рубежом Сергея Алейникова (итальянский «Ювентус»), Андрея Зыгмантовича (испанский «Расинг», голландский «Гронинген») и Александр Метлицкий (австрийские «Рapid» и ЛАСК).

В 1989 году была основана Белорусская федерация футбола. В 1992 году федерация вступила в ФИФА, благодаря чему Беларусь получила право участвовать в розыгрышах чемпионатов мира. В 1993 году Беларусь присоединилась к УЕФА, что позволило сборной Беларуси принимать участие в чемпионатах Европы, а белорусским клубам – в розыгрышах европейских клубных турниров.

В разные годы федерацию футбола Беларуси возглавляли Е.Шунтов, Г.Федоров, Г.Невыглас. В настоящее время Председателем Ассоциации «Белорусская федерация футбола» является Сергей Николаевич Румас.

7.Рефлексия

ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ»

Одним из национальных приоритетов в политике Республики Беларусь является здоровье белорусской нации, а значит здоровый и образованный человек. Поэтому наиболее актуальная из проблем воспитательной работы – проблема формирования здорового образа жизни учащихся.

Здоровый образ жизни – результат действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья. Формировать у граждан республики убеждение в престижности здорового поведения и воспитывать потребность в здоровом образе жизни нужно с детства. Уже разработано более 20 программ здорового образа жизни, регулирующих практически все сферы жизнедеятельности человека. Цель этих программ – создать условия для продолжительной, полноценной, насыщенной впечатлениями, эмоциями и радостью жизни человека, его активной творческой деятельности.

Программа объединения по интересам «Навигатор здоровья» направлена на развитие лидерских знаний и умений активистов по организации социально-значимой здоровьесберегающей деятельности и формированию культуры здорового образа жизни среди учащихся. Особое внимание в ней уделяется обучению использованию современных здоровьесберегающих технологий, эффективных форм и методов воспитания культуры здорового образа жизни.

Главным методическим аспектом программы является широкое использование активных методов обучения учащихся – игр, анализа ситуаций, дискуссий и т.п. Использование современных интерактивных методик – «обучение через развлечение», «равный обучает равного», «принцип позитивности-активности-актуальности» – позволяет максимально вовлекать подростков в работу. Стойкие привычки правильного, безопасного поведения формируются у подростков только в том случае, когда они получают достаточный опыт выбора правильных моделей поведения в процессе обучения. Это приучает молодых людей принимать ответственность за свое поведение и осознавать, что любой тип поведения имеет последствия.

Занятия направлены на знакомство учащихся с обучением с применением подхода «равный обучает равного» с целью пропаганды идей здорового образа жизни и формированию модели поведения в ситуациях, требующих принятия безопасного для здоровья решения и умения сказать нет, выбрать правильную цель в жизни. Подростки намного лучше воспринимают информацию из уст сверстников. Причем не в виде лекций, а в формате дискуссий, игр, тренингов. С этой позиции принцип «равного обучения» представляется перспективным.

Образовательный форум «Вектор на будущее» является итоговым мероприятием образовательного компонента смены, позволяющим более детально познакомиться с лучшими проектными работами, занятиями равного обучения, подискутировать на темы, связанные со здоровьесбережением.

Цель программы. Создание условий для систематизации и продолжения образования по основным направлениям здоровьесберегающей просветительской и практической деятельности, подготовка детей-тренеров по здоровому образу жизни.

Задачи программы:

углублять знания подростков по проблемам и социальным факторам, влияющим на состояние, сохранение, и укрепление здоровья детей и подростков;

развивать приобретенные и формировать новые умения и навыки по организации и участию в мероприятиях здоровьесберегающего характера;

воспитывать культуру здорового образа жизни, обеспечивающую формирование здоровьесберегающего пространства для себя и своих сверстников;

расширять знания и умения детей по организации занятий «равный обучает равного» по здоровому образу жизни;

расширять знания учащихся о технологии социального проектирования.

Срок реализации программы. Программа объединения по интересам «Навигатор здоровья» является составной частью Плана воспитательной работы по развитию навыков культуры здорового образа жизни детей, достигших высоких показателей в учебной и общественной работе и реализуется на протяжении смены «Здоровая инициатива».

Участники программы. Программа ориентирована на активистов по организации социально-значимой здоровьесберегающей деятельности и формированию культуры здорового образа жизни среди учащихся, занимающихся проектной деятельностью в области ЗОЖ.

Методические условия

Программа рассчитана на 7 часов: 3,5 теоретических и 3,5 практических. Занятия проводятся три раза в неделю продолжительностью 1 академический час каждое. Обучение ведется во временных детских объединениях и предполагает реализацию полученных знаний, умений и навыков на практике в процессе организации занятий равного обучения в центре и в период последствия – по месту жительства и учебы.

Теоретическая часть образовательной программы включает в себя лекционный курс, направленный на приобретение знаний в области здоровьесбережения, проводимый в режиме интерактивного взаимодействия участников. В программу обучения включены практические упражнения, игры на развитие тренерских умений и навыков детей.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Социальная значимость здоровья. Государственные программы по сохранению и укреплению здоровья.	1	1	
2.	Общественные организации, работающие по проблеме ЗОЖ.	1	0,5	0,5
3.	Понятие проекта. Типы проектов. Проектная деятельность в сфере пропаганды ЗОЖ.	1	0,5	0,5
4-5.	Проект «Сверстник обучает сверстника»: цель, задачи, содержание. Принципы реализации равного обучения.	2	1	1
6.	Проведение занятия по принципу «равный обучает равного»	1		1
7.	Учись говорить «нет». Что нужно знать о последствиях употребления спайсов.	1	0,5	0,5
	Итого:	7	3,5	3,5

Содержание программы

Занятие 1. Социальная значимость здоровья. Государственные программы по сохранению и укреплению здоровья.

Здоровье в системе ценностей человека и государства. Организация работы с подростками в рамках Республиканской акции «Здоровый я – здоровая страна»: Содержание Республиканской акции «Здоровый я – здоровая страна», «СТОП-табак», «Красная линия. Остановим СПИД вместе».

Основные понятия. Государственная программа. Акция.

Занятие 2. Общественные организации, работающие по проблеме ЗОЖ.

Всемирная организация здравоохранения. Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО. Общественные объединения и волонтерские движения в области ЗОЖ.

Практикум. Круглый стол по изучению деятельности организаций в области ЗОЖ.

Основные понятия. Общественная организация. Волонтер.

Занятие 3. Понятие проекта. Типы проектов. Проектная деятельность в сфере пропаганды ЗОЖ.

Определение понятия «проект». Классификация проектов. Этапы работы над проектом. Примеры социальных проектов в области ЗОЖ

Основные понятия. Проект. Признаки и свойства проекта

Практикум. Знакомство с проектами участников смены.

Занятие 4 – 5. Проект «Сверстник обучает сверстника»: цель, задачи, содержание. Принципы реализации равного обучения.

Принципы реализации равного обучения. Структура занятия равного обучения. Методы равного обучения.

Практикум. Подготовка занятия равного обучения.

Основные понятия. План. Проблема. Тема. Факты. Сценарий. Итоги. Анкетирование. Анализ работы.

Занятие 6. Проведение занятия по принципу «равный обучает равного»

Практикум. Подготовка необходимого оборудования для проведения занятия равного обучения в рамках форума «Вектор на будущее». Проведение занятия равного обучения с модераторами в объединении по интересам.

Занятие 7. Учись говорить «нет». Что нужно знать о последствиях употребления спайсов

Сложности отказа. Формы отказа. Работа в парах и группах. Провокация и способы ухода от провокаций. Последствия употребления курительных смесей «СПАЙС». Ответственность за хранение и сбыт курительных смесей «СПАЙС»

Практикум. Упражнения «Учимся говорить «нет», «Да» «нет» не говорить».

Основные понятия. Способы отказа. Провокация.

Ожидаемый результат

За время пребывания в центре, участвуя в реализации программы, учащиеся смогут систематизировать знания по основным направлениям здоровьесберегающей просветительской и практической деятельности, осуществить информационный и демонстрационный обмен между тренерами-сверстниками по участию в проведении занятий «Навигатора здоровья» и опыте регионов республики в данном направлении.

За период обучения в «Навигаторе здоровья» подростки должны

Знать:

основные документы в области формирования здорового образа жизни, действующие в Республике Беларусь;

содержание республиканской акции «Здоровый я – здоровая страна», профилактической республиканской акции «Стоп табак», акции «Красная линия. Остановим СПИД вместе»;

основные организации, работающие в области сохранения и укрепления здоровья, действующие на территории Республики Беларусь и направления их работы;

понятие проекта и проектной деятельности в области формирования здорового образа жизни;

принципы реализации равного обучения;

способы и формы противостояния негативному влиянию социального окружения.

Уметь:

подготовить и провести занятие по принципу «равный обучает равного»;

организовать деятельность по пропаганде здорового образа жизни в своем коллективе;

реализовать проект по здоровому образу жизни;

принять правильное решение в ситуации, требующей принятия ответственного решения по отношению к своему здоровью.

Источники

1. Мазур И.И., Шапиро В.Д. Управление проектами. Справочное пособие. М.: Высшая школа, 2004 - 146с.

2. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://belarusfacts.mfa.gov.by/ru/belarus/politics/domestic_policy/healthcare/healthy_lifestyle/. – Дата доступа 17.03.2014

3. Общественные организации// Y-Peer в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ypeer.by/y-peer/organisations/>. - Дата доступа 17.03.2014

4. Городской портал Бобр.by [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bobruisk.by/education/profilaktika/> . - Дата доступа 17.03.2014.

Занятие 1. Социальная значимость здоровья. Государственные программы по сохранению и укреплению здоровья

Цель. Создание условий для систематизации и расширения знаний учащихся о государственной политике в области сохранения и укрепления здоровья населения.

Задачи:

способствовать формированию представления о здоровье как социальной ценности;

познакомить учащихся с основными документами в области сохранения и укрепления здоровья;

познакомить учащихся с основными задачами, стоящими перед государством в области сохранения и укрепления здоровья населения Республики Беларусь;

познакомить с основными республиканскими акциями в области ЗОЖ.

Оборудование: мультимедийная презентация.

Ход занятия

1. Вступительное слово.

Педагог. Добрый день! Сегодня на занятии мы поговорим с вами о здоровье, о том какую роль здоровье играет в нашей жизни и о том, какие меры по сохранению и укреплению здоровья жителей Республики Беларусь принимает наше государство.

Метод «Лестница ценностей».

На доске рисуется лестница. Ребятам предлагается разместить на ней в порядке значимости общечеловеческие ценности: (можно предложить детям самим назвать те ценности, которые они хотят поместить на лестницу) любовь к Родине, учеба и знания, здоровье свое и своих близких, религиозность, гордость за свою национальность, умение наслаждаться жизнью, богатство и достаток, забота об окружающих.

Затем в свободном порядке предлагается объяснить причины, по которым та или иная ценность заняла определенное место на лестнице.

ВНИМАНИЕ! Сделать упор на то, что вне зависимости от положения здоровья на лестнице, оно названо в семерке самых важных.

2. Основная часть.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность. Более чем на 50% здоровье определяется условиями и образом жизни. Поэтому формирование здорового образа жизни человека и преодоление негативных тенденций в состоянии здоровья населения Республики Беларусь является одним из наиболее важных направлений государственной политики в области сохранения и укрепления здоровья нации. Здоровье формирует прежде всего сам человек. Задача государства – всемирная пропаганда здорового образа жизни и создание условий для его реализации.

В настоящее время в обществе создаются соответствующие материально-технические условия, правовые, социальные и экономические предпосылки, определяющие заинтересованное отношение человека к своему здоровью и способствующие формированию здорового образа жизни. Формируется система оптимальной организации досуга и занятости детей и молодежи.

Разработан ряд документов, по формированию ЗОЖ, действующие в РБ:

Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь до 2020 года.

Концепция реализации государственной политики противодействия потреблению табака на 2016-2020 годы.

Комплексный план мероприятий по борьбе против табакокурения в Республике Беларусь на 2016-2020 годы.

Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2016-2020 годы.

Государственная программа национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2016-2020 годы.

Государственная программа комплексных мер противодействия наркомании, незаконному обороту наркотиков и связанных с ними правонарушениями в Республике Беларусь.

Государственная программа профилактики ВИЧ-инфекции на 2016–2020 годы.

Государственная программа по преодолению последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС на 2016-2020 годы.

В разработке этих документов приняли участие специалисты заинтересованных органов государственного управления, представители государственных и общественных организаций.

Задачи государства в деле формирования ЗОЖ (по каждой из задач необходимо давать пояснения, в зависимости от возраста учащихся):

Формирование потребности в здоровом образе жизни, повышение престижности и ценности здоровья как фактора жизнестойкости, успешности, активного долголетия.

Совершенствование системы формирования, сохранения и укрепления здоровья населения Республики Беларусь.

Создание образовательной, научной, правовой, экономической, материально-технической базы по формированию здорового образа жизни.

Развитие материальной базы оздоровительных учреждений для всех слоев населения.

Расширение производства товаров физкультурно-оздоровительного назначения.

Развитие и внедрение новых форм культурно-массового и физкультурно-оздоровительного досуга населения.

Реализация потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни.

Снижение преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения.

Увеличение средней продолжительности и повышения качества жизни, улучшение демографической ситуации в стране.

Создание условий для защиты здоровья граждан от последствий потребления табака и воздействия табачного дыма путем реализации мер, направленных на снижение потребления табака.

В рамках реализации программ по сохранению и укреплению здоровья проходят различные акции.

(спрашиваем, какие акции в области ЗОЖ знают дети)

Акции по формированию ЗОЖ в Республике Беларусь:

«Беларусь против табака»

«Стоп-Спайс!»

«Здоровый я – здоровая страна»,

«СТОП-табак»,

«Красная линия. Остановим СПИД вместе»

«Подари ребенку футбольный мяч!»

«Вместе к здоровому сердцу»

В целях формирования навыков здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, формирования мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом в стране проходит **Республиканская акция «Здоровый я – здоровая страна»** (приказ Министерства образования Республики Беларусь 17.01.2007 № 25 г.).

В рамках акции проводятся физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, конкурсы, имеющие целью выделить лучших участников среди детей (команды), их лучшие работы по определенным направлениям деятельности.

Республиканская профилактическая акция «СТОП-табак» объявлена редакцией газеты «Переходный возраст» (учредители газеты – Министерство образования Республики Беларусь, ОО «Белорусский республиканский союз молодежи»).

Акция способствует формированию навыков здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подростков, профилактике табакокурения. Мероприятия акции направлены на активизацию участия подростков в поисках и передаче сверстникам эффективной информации по здоровому образу жизни, популяризация равного обучения, участниками которого и являетесь вы.

Акция «Красная линия. Остановим СПИД вместе».

В 2016-2020 гг. Всемирные дни борьбы против СПИДа проводятся на тему «Достижение нулевой отметки: ноль новых ВИЧ-инфекций. Ноль дискриминации. Ноль смертей вследствие СПИДа».

Мероприятия дня демонстрируют международную солидарность перед лицом опасной угрозы. Акция содействует распространению информации о реальном состоянии проблемы и прогрессу в профилактике и лечении ВИЧ/СПИДа, а также уходе за больными людьми в странах с высокой распространенностью этой болезни и во всем мире.

Задачи:

привлечь внимание подростков к проблемам наркомании, рискованного поведения, ВИЧ/СПИДа;

организовать пропаганду безопасного поведения и жизни без наркотиков;

способствовать повышению уровня осведомленности о ВИЧ/СПИДе;

содействовать укреплению среди молодежи современных тенденций здорового образа жизни.

Общереспубликанская акция «Вместе к здоровому сердцу».

Цель: мотивация населения к соблюдению здорового образа жизни, заботы о собственном здоровье, своевременного выявления и лечения болезней системы кровообращения, формирования ценностных установок на сохранение и укрепление своего здоровья.

3. Подведение итогов.

Какие государственные программы вы запомнили?

Кем разрабатываются программы по сохранению и укреплению здоровья? (В разработке этих документов приняли участие специалисты заинтересованных органов государственного управления, представители государственных и общественных организаций.)

Какие акции по формированию ЗОЖ вы запомнили?

1. Рефлексия.

Метод «Лес».

Объясняем: «Ребята, представьте, что вы все – лес. А в лесу у нас есть кустарники, маленькие деревья и большие ветвистые деревья. Сейчас мы посмотрим, как будет выглядеть наш лес после сегодняшнего занятия. Если информация, которую мы с вами сегодня обсуждали, была для вас знакомой и неинтересной, вам нужно будет присесть на корточки – это значит наше занятие вас не «подпитало». Ничего страшного в этом нет, может, на следующем занятии вы узнаете больше. Если информация была новой, но вас не сильно заинтересовала, показалась скучной – вы просто становитесь с опущенными руками. Если же вам все было в новинку и интересно, все понравилось – вы становитесь и поднимаете вверх руки, словно крону. Итак, на «раз, два, три» – делаем лес.

107

Занятие 2. Общественные организации, работающие по проблеме ЗОЖ

Цель. Создание условий для систематизации и расширения знаний учащихся о деятельности общественных организаций в области пропаганды здорового образа жизни.

Задачи:

познакомить с международным опытом работы по формированию ЗОЖ.

познакомить с основными общественными организациями, работающими в области пропаганды ЗОЖ;

познакомить учащихся с опытом работы общественных организаций в области пропаганды ЗОЖ.

Оборудование: мультимедийная презентация.

Заранее педагог готовит детей с докладами.

Занятие проводится в форме круглого стола.

Ход занятия

1. Вступительное слово

Добрый день! В прошлый раз мы говорили с вами о политике государства в области сохранения и укрепления здоровья. Давайте вспомним, о чем именно шла речь. Что вы запомнили с прошлого занятия? (*Ответы детей*). Хорошо, а сегодня мы поговорим об общественных организациях, работающих в том же направлении. Какие общественные организации знаете вы? (*Ответы детей*).

2. Основная часть. Выступления детей об общественных организациях:

1) Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), основана 7 апреля 1948 года, штаб-квартира находится в Женеве – специальное учреждение ООН. Основная функция заключается в решении

международных проблем здравоохранения населения мира. В специализированную группу ООН, кроме ВОЗ, входят ЮНЕСКО (организация по вопросам образования, науки и культуры), МОТ (международная организация труда), ЮНИСЕФ (Фонд помощи детям).
Департаменты ВОЗ:

Здоровье семьи, женщин и детей.

Системы здравоохранения и инновации.

Общее руководство.

Безопасность в области здравоохранения и окружающая среда.

ВИЧ/СПИД, туберкулез, малярия и забытые тропические болезни.

Неинфекционные заболевания и психическое здоровье.

Полиомиелит, чрезвычайные ситуации и сотрудничество со странами.

2) Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО. *Программа «Здоровый образ жизни» – традиционная программа Ассоциации, целью которой является содействие формированию безопасного и ответственного поведения к своему здоровью у молодых людей и мотивирование молодежи к ведению здорового образа жизни. Особенностью программы является акцент на формирование у молодежи жизненных навыков, которые помогают сформировать осознанную жизненную позицию, взять ответственность за свою жизнь и здоровье и участие самих молодых людей в планировании, проведении и оценке общественно полезной деятельности в области общественного здоровья.*

Направления деятельности:

Направление 1 – Первичная профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи.

Целевая группа: учащиеся ПТУ и ССУЗов.

География: Брест, Витебск, Гомель, Гродно, Жлобин, Минск, Могилев, Орша, Светлогорск, Солигорск.

Условия участия: бесплатно.

Краткая информация. Цель направления: предотвратить распространение ВИЧ-инфекции среди молодежи. Работа по направлению происходит в рамках проекта «Профилактика и лечение ВИЧ/СПИДа в Республике Беларусь-2», который финансируется Глобальным Фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией. В рамках направления в 10 городах работают волонтерские клубы для учащейся молодежи, проводятся конкурсы местных инициатив, направленных на профилактику ВИЧ-инфекции, ИППП, и наркопотребления среди учащихся ПТУ и ССУЗов, издаются и распространяются информационные материалы, проводятся информационные, просветительские и образовательные мероприятия.

Направление 2 – Первичная профилактика ВИЧ инфекции среди уязвимых групп (РКС/ЛИН).

Целевая группа: РКС/ЛИН.

География: Брест, Витебск, Гомель, Гродно, Минск, Могилев, Пинск, Светлогорск.

Условия участия: бесплатно.

Краткая информация. Цель направления: сдерживание эпидемии ВИЧ-инфекции в Беларуси в концентрированной фазе и

сокращение смертности от СПИДа через оказание помощи в изменении поведения основных уязвимых групп на более безопасное. В рамках направления осуществляется «полевая работа» в городах и на трассах: медицинское и психологическое консультирование, распространение талонов на обследование, распространение средств защиты. Работает сеть анонимно-консультативных кабинетов, действует мобильный анонимно-консультативный кабинет, проводятся обучающие мероприятия для аутрич-работников, волонтеров. Деятельность в рамках направления осуществляется в рамках проекта «Обеспечение всеобщего доступа ключевых пострадавших групп населения в Беларуси к профилактике, лечению и уходу в связи с ВИЧ», который финансируется Глобальным Фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Направление 3 – Образование в области здорового образа жизни.

Целевая группа: школьники и студенты.

География: Беларусь.

Условия участия: бесплатно.

Краткая информация. В рамках данного направления на республиканском уровне организовываются обучающие программы для молодежных тренеров и специалистов по работе с молодежью, на которых участники изучают методологию образовательных программ и готовятся к успешному их проведению на местном уровне с молодежными группами. Обучающие программы включают среди прочего следующие учебные модули «Жизненные цели и ценности», «Влияние курения, алкоголя и наркотиков на здоровье человека», «Профилактика ВИЧ-инфекции и инфекций, которые передаются половым путем», «Правильное питание», «Управление стрессом» и др.

Направление 4 – «Исцеляющая магия».

Целевая группа: дети и молодые люди с ограниченными возможностями.

География: Беларусь.

Условия участия: бесплатно.

Краткая информация. Программа «Исцеляющая магия» включает в себя обучение простым фокусам людей, пострадавших от нарушений развития, повреждений спинного или головного мозга, нарушений опорно-двигательного аппарата, психоневрологических заболеваний, травм, аварий, и других диагнозов. Путем изучения фокусов участники получают новые навыки, которые как улучшают их реабилитационный процесс, так и поднимают их самооценку. Это тщательно оформленный систематический подход, который был широко поддержан врачами и педагогами всего мира как действительно эффективный. Он сочетает в себе навыки профессиональных фокусников с навыками профессиональных медиков и педагогов с целью обеспечить качество терапевтического обучения, выходящего за пределы традиционных реабилитационных методик.

В рамках данного направления подготовленные волонтеры осуществляют работу с людьми с ограниченными возможностями в центрах коррекционно-развивающего обучения, центрах социального обслуживания населения и других некоммерческих организациях. Подробная информация в блоге: www.magic-help.org.

Направление 5 – Молодежные инициативы в области здорового образа жизни.

Целевая группа: школьники и студенты.

География: Беларусь.

Условия участия: наличие интересной идеи, желание и возможность реализовать свой проект на местном или национальном уровне.

Краткая информация. РОО «БелАЮ» на протяжении года проводит конкурс молодежных проектов в области здорового образа жизни. Как правило, это малобюджетные инициативы с мультипликационным эффектом, которые помогают нестандартно решать актуальные задачи в области общественного здоровья. РОО «БелАЮ» принимает к рассмотрению молодежные проекты, которые могут быть реализованы на местном уровне.

3) Белорусское Общество Красного Креста.

Белорусское Общество Красного Креста – республиканское общественное объединение, признанное единственной в Республике Беларусь национальной организацией Красного Креста, которая оказывает содействие государству в осуществлении гуманитарной деятельности на всей территории страны. Белорусское Общество Красного Креста является составной частью Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца и членом Международной Федерации Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца.

Наиболее интересные молодежные проекты, мероприятия:

1. Распространение знаний о Международном гуманитарном праве и гуманитарных ценностях
2. Чернобыльская программа гуманитарной помощи и реабилитации в Республике Беларусь
3. Укрепление Службы сестер милосердия БОКК
4. Поддержка Службы розыска БОКК
5. Гуманитарная помощь уязвимым
6. Двойное рождество
7. Социальная и сестринская помощь тяжелобольным детям в Республике Беларусь
8. Участие молодежи в гражданском обществе в Беларуси
9. Развитие волонтерского движения и участия в жизни общества
10. Развитие местных инициатив волонтерских групп в отдаленных регионах Беларуси
11. Программа БОКК по противодействию распространению ВИЧ-инфекции и оказанию помощи людям, затронутым эпидемией.

Проекты:

Профилактика ВИЧ/СПИД в Республике Беларусь. Компонент паллиативного ухода

Молодежь против ВИЧ

Профилактика ВИЧ в сфере труда

Профилактика ВИЧ среди потребителей инъекционных наркотиков

Профилактика ВИЧ среди женщин секс-бизнеса

12. Поддержка Государственной программы «Туберкулез» в Республике Беларусь
13. Подготовка к пандемии
14. Первая помощь
15. Местная интеграция беженцев в Республике Беларусь
16. Поддержка детей с ограниченными возможностями в Гродненской области с участием близкого окружения
17. Борьба с торговлей людьми. Республика Беларусь
18. Сетевое сотрудничество по предотвращению торговли людьми.

4) БРСМ. БРСМ выступает инициатором ряда республиканских акций и программ в области сохранения и укрепления здоровья, в том числе по инициативе БРСМ 2008 год был объявлен Годом здоровья. Мероприятия, проводимые БРСМ в области формирования ЗОЖ: «Золотая шайба», «Кожаный мяч», «Стремительный мяч», «Нет курению!», «СТОП – СПИД», Фестиваль здорового образа жизни ОЛИМПИАДА.

5) АБГ – Ассоциация Белорусских гайдов. Образована в 1993 году. Миссия – помочь девочкам и молодым женщинам Беларуси развить их потенциал, чтобы стать активными гражданками своей страны.

Интересные проекты для молодежи:

Проект «Ребро Адама» (профилактика ранней беременности и репродуктивное здоровье девочек)

Проект реализуется при поддержке Министерства образования РБ.

6) Общественное объединение «Амрита» С 2002 г. ОО «Амрита» проводит в вузах г. Минска информационно-образовательную профилактическую работу, направленную на профилактику ВИЧ/СПИД среди студентов, проживающих в общежитиях (лекции, интерактивные игры, тренинги, просмотры видеофильмов, создание волонтерских групп для работы по методу «Равный равному» и др.). Так же проводится информационно-просветительская работа с администрацией, преподавателями, социальными педагогами, кураторами вузов и техникумов.

Наиболее интересные молодежные проекты, мероприятия.

Разработана программа исследования для проведения базовой оценки ситуации по ВИЧ/СПИД в студенческих общежитиях.

Проведен анализ первоначального уровня знаний по результатам анкетирования и разработаны рекомендации для представителей общественных организаций, непосредственно работающих с молодежью по вопросам ВИЧ/СПИД/ИППП, а также для социальных педагогов, воспитателей студенческих общежитий.

7) Молодежное общественное объединение «Альтера» Молодежное общественное объединение «Альтера» было создано 5 августа 2001 года на основе группы молодых активных и нескучных людей, любящих жизнь. В сентябре 2001 г под девизом «Люди помогают людям» сформировалась группа волонтеров, помогавших

больницам и детским домам. Осенью студенты помогали убирать опавшую листву, зимой – лед и снег, мыли стены в больницах. А с декабря того же года начался первый большой проект «Новогодние поздравления детей-инвалидов», который стал традиционным и собирающим самое большое число волонтеров.

Принципы работ организации

Наиболее интересные молодежные проекты, мероприятия

1. Творческие вечера.
2. Волонтерские лагеря – летние и зимние.
3. Экологические акции и мероприятия.
4. Связь поколений.
5. Семинары и тренинги для молодежи и студентов.
6. Новогодние поздравления детей-инвалидов.
7. Помощь детским домам Минска/Проекты в приютах.

8) РМОО «Встреча» РМОО «Встреча» предоставляет консультирование по вопросам ВИЧ/СПИД среди мужчин, имеющих секс с мужчинами, молодежи.

Темы, с которыми работает организация:

Бесплатное анонимное обследование на ВИЧ и ИППП (Инфекций Передаваемых Половым Путем).

Консультации по вопросам ВИЧ/СПИД/ИППП по телефонам горячих линий и в консультационных пунктах.

Консультации психолога.

Информационные материалы.

Наиболее интересные молодежные проекты, мероприятия

Проведенные исследования в области ВИЧ\СПИД: Поведенческое исследование среди работников коммерческого секса в г. Минске, 2001 г. ; Аспекты сексуальной жизни наркопотребителей г. Минска и г. Светлогорска, 2002 г.; Эпидемиологические надзоры среди MSM, 2004 – 2007 гг.

Реализованные проекты в области ВИЧ\СПИД: «Профилактика ВИЧ/СПИД и ИППП среди MSM в г. Минске» 1998--2000 гг.;

«Исследование поведенческих и социальных рисков заражения ВИЧ/СПИД среди работников коммерческого секса в г. Минске», 2001;

«Снижение вреда и профилактика ВИЧ/СПИД среди наркопотребителей г. Светлогорска и г. Минска», 2002;

«Содействие развитию неправительственных НГО оказывающих услуги по профилактике ВИЧ/СПИД среди уязвимых групп (MSM и ЖСБ)» 2001 – 2004 гг.;

«Профилактика и лечение ВИЧ/СПИД в Республике Беларусь» участие в реализации компонента № 2. С 2004 г. – по настоящее время.

«Информационно-образовательный сборник» октябрь 2006 – август 2007 гг.;

«Обеспечение всеобщего доступа ключевых пострадавших групп населения в Беларуси к профилактике, лечению и уходу в связи с ВИЧ». С 2010 г. – по 2014г.

9) Общественное объединение Молодежный образовательный центр «Фиальта».

Основное направление деятельности ОО «Фиальта» – проведение различных обучающих и образовательных программ для молодых

людей, способствующих развитию навыков, активному участию и вовлечению молодежи в процесс решения проблем.

Темы, с которыми работает организация

Просвещение и неформальное образование в сферах профилактики ВИЧ-инфекции и наркопотребления, общения, межкультурного образования, организационного развития, конфликтов, лидерства, интерактивного обучения и др.

Специалисты ОО «МОЦ «Фиальта» являются авторами книг и научных публикаций по аспектам деятельности организации, здоровому образу жизни.

Наиболее интересные молодежные проекты, мероприятия

Проекты «Фиальты» направлены на молодых людей в возрасте от 14 до 28 лет, работников с молодежью, специалистов общественных объединений. Фиальта тесно сотрудничает с несколькими молодежными организациями на местном и национальном уровне. Является членом международной сети «SALTO EЕСА multipliersnetwork» в рамках программы Европейского союза «Молодежь в действии», цель которой продвижение неформального образования. Фиальта также на постоянной основе сотрудничает с местными органами власти (Отделом по делам молодежи Мингорисполкома и Отделом по делам молодежи Комитета Образования).

10) Волонтерский клуб «Милосердие» Волонтерский клуб «Милосердие» работает в организациях:

Дом ребенка №1.

Республиканский научно-практический центр детской онкологии и гематологии в Боровлянах,

Адаптационно-оздоровительное предприятие «Остров надежды».

Интернат для детей с тяжелыми психофизическими заболеваниями в Новинках.

Работаем с детьми с особенностями психофизического развития и с онкологически больными детьми; проводим благотворительные акции в детских домах и в детских больницах (Рождественские акции, ко Дню матери и др.).

Темы, с которыми работает организация:

«Методы и формы волонтерской работы с детьми, имеющими особенности психофизического развития», «Организация волонтерской работы в молодежной среде», проведение тренингов по профилактике ВИЧ/СПИД, «Проведение интегрированного лагеря для детей с особенностями психофизического развития»

3. Вопросы для обсуждения.

Какие проблемы чаще всего затрагивают эти организации в своей деятельности?

Деятельность какой из организаций вас больше всего привлекла?

Нужно ли такое количество организаций, занимающихся одним и тем же делом? Поясните ответ.

2. Подведение итогов. Рефлексия.

Занятие 3. Понятие проекта. Типы проектов. Проектная деятельность в сфере пропаганды ЗОЖ.

Цель. Расширение знаний учащихся о проектной деятельности.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятием «проект»;
- рассмотреть основные этапы создания проектов;
- познакомить учащихся с опытом использования проектной деятельности в сфере пропаганды ЗОЖ.

Ход занятия

1. *Вступительное слово*

2. *Основная часть*

Понятие проекта

Успех в современном мире во многом определяется способностью человека организовать свою жизнь как проект: определить дальнюю и ближайшую перспективу, найти и привлечь необходимые ресурсы, наметить план действий и, осуществив его, оценить, удалось ли достичь поставленных целей.

Проект – работа, направленная на решение конкретной проблемы, на достижение оптимальным способом заранее запланированного результата. Проект может включать элементы докладов, рефератов, исследований и любых других видов самостоятельной творческой работы учащихся, но только как способов достижения результата проекта.

Существует множество определений понятия «проект». Вот некоторые из них. Проект – «это что-либо, что задумывается или планируется, например, большое предприятие», это временное предприятие, предназначенное для создания уникальных продуктов или услуг.

Временное означает, что у любого проекта есть начало и завершение, когда достигаются поставленные цели либо возникает понимание, что эти цели не могут быть достигнуты. "Уникальных" означает, что создаваемые продукты или услуги существенно отличаются от других аналогичных продуктов и услуг.

«Проект – уникальная деятельность, предполагающая координированное выполнение взаимосвязанных действий для достижения определенных целей в условиях временных и ресурсных ограничений».

Условно можно выделить следующие этапы работы над проектом.

Этап I Подготовка проекта:

1. Изучение предложенной работы.
2. Формулировка проблемы.
3. Определение цели и задач проекта.
4. Составление плана работы.
5. Составление рабочего графика.
6. Определение обязанностей и их распределение внутри команды (группы).

7. Разработка системы оценки проекта.

Этап II Реализация проекта:

1. Составление предложений по проекту.

2.Корректировка хода реализации проекта.

Этап III Итоги работы над проектом:

1.Анализ результатов работы над проектом.

2.Презентация проекта.

Признаки и свойства проекта

Все проекты обладают общими свойствами: включают координированное выполнение взаимосвязанных действий; имеют ограниченную протяженность во времени, с определенным началом и концом; все в некоторой степени неповторимы и уникальны. Проект предполагает комплекс взаимосвязанных целей. Предполагается точное определение и формулирование целей, начиная с высшего уровня, с постепенной детализацией на нижних уровнях. При нарушении последовательности взаимосвязанных операций, когда одни не могут быть начаты, если не завершены другие, весь проект может быть поставлен под угрозу. Проект заканчивается по достижению основных целей. Значительная часть усилий направлена именно на обеспечение сроков реализации проекта.

К особенностям проекта также относятся его однократность и уникальность.

Среди основных признаков проекта выделяют:

уникальность и неповторимость целей и работ проекта;

координированное выполнение взаимосвязанных работ;

направленность на достижение конечных целей;

ограниченность во времени (наличие начала и окончания);

ограниченность по ресурсам.

Классификация проектов

Каждый конкретный проект определяют 4 классификационных признака: масштаб; сроки реализации; качество; ограниченность ресурсов. Кроме того, необходимо учитывать место и условия реализации проекта.

Принято выделять следующие основные виды проектов:

инвестиционные (реорганизация производства, обучение, научные исследования);

масштабные (малые, мегапроекты);

бездефектные (главное – качество, например, строительства атомной электростанции);

мультипроекты (реализация нескольких взаимосвязанных проектов);

монопроекты;

модульные;

международные.

В отдельную группу можно выделить социальные проекты.

Социальный проект — это последовательность мероприятий, действий и акций, целью которых является предупреждение, минимизация или разрешение проблем, обусловленных дефицитом информации по поводу того или иного предмета, события или явления. В технологическом плане процесс разработки социального проекта содержит все элементы маркетингового проектирования, включая: анализ проблем аудитории, обоснование нормативной моде

лиситуации, выработку наиболее эффективных средств и форм коммуникации.

Примеры социальных проектов в сфере пропаганды ЗОЖ.

А) Изучив проблемную ситуацию по формированию здорового образа жизни, группа студентов в рамках профильной мастерской «Проектирование в сфере социальных коммуникаций» создала проект под названием «Дело было вечером, делать было нечего...». Его основная цель заключается в предложении современной молодежи различных вариантов интересного времяпрепровождения в компании с друзьями. Было сделано предположение, что темы запретов и шокирования уже настолько «избиты», что не оказывают должного влияния на молодежь. Изображение положительных видов проведения досуга молодежи, по мнению авторов проекта, является более эффективным, чем постоянное напоминание молодежи о существовании наркотиков и трансляция негативных образов и последствий приема наркотических средств. Все прекрасно знают, что это «нельзя употреблять, это вредно и может привести к летальному исходу». А что тогда делать, чем себя занять? Поэтому был выбран путь предложения вариантов активного и интересного времяпрепровождения, чтобы ответить на поставленный вопрос. Что любит молодежь? Правильно — развлекаться! Было предложено развлекаться «с пользой» — в проекте предложены несколько вариантов настольных, а также активных игр, в которые могут играть как несколько человек, так и большие компании (например, всем известные «Монополия», «Мафия» и «Крокодил», а также не слишком распространенные «Дженга», «Скрабл» и «Активити»). Собираясь большими и шумными компаниями, можно также провести тематическую вечеринку (например, в японском стиле), устроить домашний нон-стоп или заняться коллективной йогой.

Визуализировав идеи в форме рекламных листовок и ролика, были выбраны такие места информирования молодежи, как высшие и среднеспециальные учебные заведения города, студенческие общежития и места развлечений (парки, кафе), а также размещение материалов в электронном виде в социальных сетях.

Реклама здорового образа жизни — это то, что было предложено! Большинство всегда следует моде — это ведь показатель того, что ты включен в общественную жизнь и живешь наравне со всеми.

Сейчас модно быть здоровым и активным, модно выглядеть красиво — красота здорового человека — это всегда прекрасно. Так давайте прививать новый тренд — тренд здорового образа жизни и следовать за модой!

Б) Номинация: Лучший проект в сфере популяризации здорового образа жизни

Разработчик: Студенческое психолого-педагогическое общество «Независимые».

Название проекта: «Школа здоровья и успеха».

Цели проекта: профилактика зависимостей в подростковой и молодежной среде, формирование ценностного отношения к здоровью и жизни у подрастающего и молодого поколения;

Целевая аудитория: Дети младшего школьного, среднего школьного и старшего школьного

План реализации проекта:

Проект представляет собой многоуровневую программу:

1. Организация и обучение волонтеров по программе профилактики аддиктивного поведения у детей и подростков (психологическая поддержка волонтеров, учет возрастных особенностей учащихся);

2. Мероприятия по профилактике аддиктивного поведения у детей и подростков младшего, среднего и старшего школьного возраста, профилактике зависимости от психоактивных веществ «групп риска» (курение, алкоголь, наркотические средства и токсические вещества),

3. Обучающую (профилактическую) работу с родителями.

4. Обучающие семинары-тренинги для специалистов, работающих в системе образования (педагоги, школьные психологи, социальные работники, медицинские работники в школе),

5. Также совместные семинары с привлечением наркологов, врачей, инспекторов по делам несовершеннолетних, сотрудниками полиции, и другими профессиональными группами лиц, работающими с детьми.

В) Проектная деятельность в формировании понятия «здоровый образ жизни» у учащихся начальной школы.

С самого начала учебного года началась работа над проектом «Влияние завтрака на успеваемость школьника». Ученикам тоже стало интересно установить, существует ли такая зависимость и с чем она может быть связана. Для решения поставленной задачи был заведен «Дневник наблюдений», где ежедневно фиксируется: какой был дома завтрак, какие оценки получены в этот учебный день по всем предметам. Результат показал, что наиболее полезными продуктами на завтрак являются разнообразные каши, хлопья с молоком, блинчики с начинкой. К такому выводу ученики пришли в результате ежедневной работы с дневником, анализа полученных диаграмм, проведения анкетирования. Выводы дети делали сами, опираясь на фактический материал. Необходимо отметить, что после трех недель ведения дневника, когда стали появляться первые факты, под руководством учителя детьми была составлена анкета для родителей, которая позволила выявить следующие моменты:

1. Завтракать дома стали почти все дети.

2. Завтрак хотя и стал разнообразнее, но не у всех.

3. Понимая роль завтрака, родители сами не всегда питаются правильно, тем самым показывая отрицательный пример.

4. Не все родители понимают необходимость поддерживать желание детей изменить завтрак.

5. Не все родители увидели, что завтрак влияет на успеваемость.

После проведения анкетирования, стало понятно, что надо работать не только с детьми по формированию навыков правильного питания, но и в большей степени с родителями. В ходе работы над проектом были проведены конкурс рисунков «Мой завтрак», написаны сочинения «Полезный завтрак – какой он?», «В чем польза завтрака?» В

классе была выпущена стенгазета «О пользе завтрака», буклеты для родителей.

Положительные моменты работы над проектом.

1. Воспитание активной, самостоятельной и инициативной позиции учащихся.

2. Изменения в отношении к завтраку, его необходимости.

3. Выработка умения работать с литературой, выстраивать диалог с одноклассниками, взрослыми. Расширение кругозора учащихся.

4. Поддержка проектной деятельности администрацией школы, родителями, их положительные отзывы о проекте.

Наряду с положительными моментами работы в проектом режиме следует отметить и отрицательные:

1. Пассивное участие некоторых учащихся в проектной деятельности, следовательно, их отдаление от жизни класса.

2. Переоценка некоторыми учащимися собственных сил: не все дети, взявшиеся за проект, сумели довести дело до конца.

4. Задание «Мой проект».

Педагог предлагает отряду разработать небольшой проект. Заранее педагог формирует несколько творческих групп. После выполнения задания проводит защиту проектов.

5. Подведение итогов. Рефлексия.

Занятие 6. Составление занятия по принципу «равный обучает равного»

Цель: научить составлять занятия по принципу «равный обучает равного».

Задачи:

развить навыки работы в группах при составлении занятий по принципу «равный обучает равного»;

разработать план составления занятия по принципу «равный обучает равного»;

отработать навыки ведения занятия по принципу «равный обучает равного».

Основные понятия: принцип «равный обучает равного»; «мозговой штурм»; основные компоненты занятия; рефлексия.

Ход занятия

1. *Вступительное слово (3-5 мин).*

Вспоминаем пройденный материал. Составляем план работы.

2. *Практическая часть (30 мин).*

Объединяем ребят в 2 группы. 1-я группа – готовит необходимый материал для занятия (карточки, раздаточный материал, необходимое оформление, рефлекссию и т.д.). 2-ая группа – участвует в проведении занятия в качестве «гостей», модераторы отрабатывают приемы, в ходе обсуждения возникшие проблемы, находим способы их устранения или решения.

4. *Заключительная часть. (3-5 мин).*

Подводим итоги работы групп.

Рефлексия: методика «Острова».

Занятие 7. Учись говорить «нет». Что нужно знать о последствиях употребления спайсов.

Цель. Выработка умения противостоять негативному влиянию группы.

Задачи:

формировать умение активного противостояния пагубным привычкам;

формировать навыков аргументированного отказа;

развивать умение противостоять влиянию со стороны.

Ход занятия

1. Вступительное слово. Повторение пройденного материала.

Метод незаконченного предложения (по всему материалу). 5-7 мин.

2. Основная часть (25 мин).

Педагог. Мы вспомнили с вами то, что изучали на протяжении нескольких занятий. А теперь перейдем непосредственно к теме сегодняшнего занятия.

Подумайте, часто ли мы можем ответить «нет», когда нас просят что-то сделать? Какие чувства мы при этом испытываем? Легко ли говорить «нет»? (*Ответы детей*).

Часто нам сложно сказать «нет», потому что мы боимся обидеть человека, испортить с ним отношения. Особенно сложно говорить «нет» значимым для нас людям, людям, чье мнение влияет на наши поступки. Давайте обсудим, что же такое влияние и на что или на кого можно повлиять? (*Ответы детей*). Влияние – это способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход ситуации.

Далее обсуждается: всегда ли влияние отрицательно? Каким образом можно отличить отрицательное влияние? Каковы способы негативного влияния? (Запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и т. д.) Подросткам предлагается высказаться: хочется ли им поддаваться такому влиянию и к каким последствиям может привести соглашение? Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния?

Составляется план безопасности. Необходимо убедить подростков, что обращение за помощью — это не признание собственной слабости, а проявление способности противостоять. В план должны быть включены и такие пункты, как обращение к родителям и взрослым, к учителям, в органы милиции, телефоны доверия.

Заметки для педагога:

У некоторых ребят, возможно, уже был опыт обращения за помощью с отрицательным исходом для них самих. В этом случае нужно сказать подросткам, что каждый человек имеет право на ошибку, но не нужно думать о всех людях, что они в каждом случае обращения за помощью оттолкнут, откажут или осмеют. Лучше обращаться за помощью не к посторонним, а в правоохранительные органы, там работают профессионалы, и они знают, как помочь.

Главное, для того чтоб противостоять влиянию человека, нужно научиться говорить «Нет». Рассмотрим способы отказа:

Отказ-соглашение. (Формальный отказ) Человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается сразу дать согласие.

Вы не хотите выпить чаю? – Спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

Отказ-обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный конкретный момент он не может его принять. Отказывающийся как бы дает понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. Этот отказ позволяет избежать конфликтной ситуации.

Пойдем завтра в театр? – С удовольствием, но у меня завтра курсы.

Отказ-альтернатива. Может быть направлен на само предложение или на внешние обстоятельства, мешающие принять предложение, однако при этом выдвигается альтернативное предложение. Эта форма отказа также не затрагивает чувства предлагающего, поскольку ему дается понять, что общение с ним желательно.

Пойдем завтра в бассейн? – Нет, я не люблю плавать. Давай лучше погуляем в лесу.

Отказ-отрицание. Обычно направлен на само предложение или на предлагающего. Человек дает понять, что не согласится с предложением ни при каких обстоятельствах. Может затрагивать личные чувства предлагающего, обидеть его, однако снимает вероятность нежелательного предложения в дальнейшем.

Нет, я не поеду на байдарках, потому что боюсь воды.

Нет, я не буду носить короткую юбку, потому что это вульгарно.

Нет, я ни за что не пойду с тобой на дискотеку.

3. Упражнение «Учимся говорить «нет».

Педагог предлагает воспитанникам проиграть несколько ситуаций: постараться отказаться.

Ситуация: Предлагается пойти в поход.

Варианты отказа:

Я не могу пойти в поход, потому что сыро, а у меня нет одежды для такой погоды.

Я не буду чувствовать с тобой уверенно в походе, потому что местность малоизвестная.

Я вообще не люблю ходить в поход ...

Свой вариант отказа.

Следующие ситуации предлагается разыграть в группах (парах).

Пример (можно предложить заранее подготовить и разыграть диалог ребятам из отряда): Сережа недавно начал курить и предлагает Денису.

– Закури!

– Мне нельзя!

– Почему?

– Родители увидят!

– А мы за угол отойдем!

– Я недавно болел!

– Слабак, ну попробуй, от одной сигареты ничего не будет!

– Сказал не буду, значит, не буду, мне тренер не разрешает!...

(Ребятам предлагается продолжить диалог. Далее проходит анализ ситуации)

Ситуации:

1. Моих сегодня нет дома. Уехали на дачу. В отцовском баре появилось кое-что новенькое. Заходи, попробуем.

Задача:

а) покажите такие слова и действия, которые помешают вам отказаться (т.е. дайте себя уговорить, а затем проанализируйте свои ошибки) – «ну, не знаю; может только на минуточку»; «А в компьютерные игры поиграем?» и т.д.

б) ответьте так, чтобы друг сразу понял, что настаивать бесполезно; используйте все из предыдущих рекомендаций или свои варианты без грубостей, хотя в трудной ситуации это иногда помогает, если люди никак не могут воспринять культурный вариант ответа.

2. Вас приглашают на вечеринку в незнакомую компанию. Что вас будет интересовать в процессе принятия решения? Постарайтесь отказаться, даже если в сообщениях приглашающего будет не слишком многостораживающей вас информации. Прокомментируйте свое решение.

3. Незнакомые парни находят предлог пригласить вас зайти к ним в квартиру. Какими будут ваши слова или действия?

4. «Никогда не пробовал (наркотик)? Это же сплошной кайф. Один ты у нас такой правильный. Вся наша тусовка уже знает, что такое «райское наслаждение». А ты, что, все еще боишься мамочки?» обязательно откажитесь или поступите так, чтобы избежать подобного предложения.

4. Упражнение «да» и «нет» не говорить.

Парный тренинг. Строится по принципу игры: «Да» и «нет» не говорить, черное с белым не носить...» Один участник тренинга предлагает закурить, другой отказывается, причем нужно это делать не произнося слова «нет». Потом участники меняются ролями, используя при этом другие способы отказа. Один участник тренинга предлагает закурить, другой отказывается, причем нужно это делать не произнося слова «нет». Потом участники меняются ролями, используя при этом другие способы отказа.

5. Теоретическая часть.

Последствия употребления курительных смесей «СПАЙС».

Спайс (от англ. «spice» – специя, пряность) – разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества и обыкновенные травы. Синтетические вещества (или синтетический каннабис) в 5-6 раз вреднее натурального тетрагидроканнабинола, входящего в состав марихуаны.

Воздействие на организм человека.

1. От употребления подобных курительных смесей страдает человеческая психика. Воздействие на нее оказывается так же, как и при применении сильнодействующих наркотических веществ. При частом употреблении «спайса» появляются галлюцинации, тревога, рвота, чувство панического страха. Очень часто любители покурить «спайс» попадают в психиатрические лечебницы.

2. Страдает весь организм в целом: легкие, печень, мозг, и ряд других органов. Капилляры мозга, пытаясь не пропустить яд к «основному центру управления», резко сужаются. В результате кровь просто не может снабжать мозг кислородом. Как и любые другие клетки, клетки мозга, лишенные кислорода, погибают.

3. В ряде случаев употребление курительных смесей приводит к бесплодию. Поэтому следует всерьез задуматься, прежде чем впервые попробовать «спайс», и решить, что же является более важным: получить несколько часов сомнительного удовольствия или же в будущем иметь возможность создать нормальную семью.

4. В отличие от растительных препаратов, например, конопли, действие курительных миксов на человеческий организм в 5-10 раз сильнее. Практически сразу после их принятия наступают мощнейшие галлюцинации, которые могут привести к трагическим последствиям, например, возникнет желание броситься под колеса автомобиля или выпрыгнуть из окна 10-этажного дома. Уже зарегистрированы случаи со смертельным исходом. Миксы для курения становятся первым шагом на пути перехода к более тяжелым наркотикам.

Ответственность за хранение и сбыт курительных смесей «СПАЙС».

Согласно перечню наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих государственному контролю в Республике Беларусь, утвержденному Постановлением Минздрава Республики Беларусь от 28.05.2003 № 26, «курительные смеси» отнесены к особо опасным психотропным веществам.

За незаконный оборот особо опасных психотропных веществ предусмотрена уголовная ответственность в соответствии с ч. 1,2 (хранение) и 3 (сбыт) ст. 328 УК Республики Беларусь.

ч. 1 ст. 328 Незаконные без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов – наказывается ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от двух до пяти лет.

ч. 2 ст. 328 Незаконные с целью сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка либо незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов – наказывается лишением свободы на срок от пяти до восьми лет с конфискацией имущества или без конфискации.

ч. 3. ст. 328 Действия, предусмотренные ч. 2 настоящей статьи, совершенные группой лиц, либо должностным лицом с использованием своих служебных полномочий, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327-329 или 331 настоящего кодекса, либо в отношении наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов в крупном размере, либо в отношении особо опасных наркотических средств или психотропных веществ, либо сбыт наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов на территории учреждения образования, организации здравоохранения, воинской части, исправительного учреждения, арестного дома, в местах содержания под стражей или в месте проведения спортивных, культурно-массовых либо иных массовых

мероприятий – наказываются лишением свободы на срок от восьми до тринадцати лет с конфискацией имущества или без конфискации.

Несколько советов.

О провокации. Скажите, человек, который кладет сыр в мышеловку, любит мышей? Для чего он тратит на них сыр? Положил бы сыр рядом с норкой, да и оставил бы мышей в покое! Но он кладет сыр именно внутрь мышеловки. Мышка начинает им лакомиться уже внутри, когда мышеловка захлопывается. А что делают с попавшимися мышками, хорошо всем известно.

Как вести себя с кукловодами. Главное – необходимо понять, что тебя хотят заставить сделать то, чего ты делать не собирался. В подобных случаях сразу надо подумать: «Зачем ему надо, чтобы я это сделал?» Если тебя пытаются взять на «слабо», ответьте: «Да, мне это слабо!» Ты что – дурак, если отказываешься от такого выгодного дела? Задумайтесь: «А что это он так заботиться о моей выгоде?».

Запомните. Одурачивают и втягивают в наркотические сети того, кто боится выглядеть дураком. Сказочный Иван-дурак несколько не смущался, что все его так называли, но всегда выигрывал и побеждал!

Наши рекомендации: Не бойся выглядеть недостаточно умным! Не бойся выглядеть недостаточно смелым! Не бойся выглядеть недостаточно взрослым! Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным! Бойся стать жертвой манипулятора и превратиться в марионетку!

6. Рефлексия.

Я узнал, что...

Я так и не понял, почему...

Я почувствовал, что самое важное в отказе...

Больше всего меня поразило то, что...

Для меня стало просто открытием то, что я (мои друзья, одноклассники т.д.)

Мне было бы интересно...

**ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ
«ЗДОРОВЫЙ ОРИЕНТИР»
(ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ-ИНСТРУКТОРОВ РОР)**

Одним из действенных способов формирования у учащихся установки на здоровый образ жизни и ответственного поведения является внедрение подхода «Равный обучает равного», который реализуется путем специально организованных форм взаимодействия, активных и интерактивных обучающих занятий волонтеров со сверстниками. Для успешного осуществления своей деятельности волонтеры-инструктора должны не только владеть материалами модулей по проведению занятий для сверстников, но и знаниями об общих особенностях работы с группой, о трудностях, которые могут возникнуть в процессе взаимодействия, а также общие принципы проектирования занятия.

Программа объединения по интересам «Здоровый ориентир» направлена на развитие лидерских знаний и умений волонтеров-инструкторов равного обучения. Особое внимание в ней уделяется обучению использования современных здоровьесберегающих технологий, эффективных форм и методов воспитания культуры здорового образа жизни.

Главным методическим аспектом программы является широкое использование активных методов обучения учащихся – игр, анализа ситуаций, дискуссий и т.п.

Цель программы Создание условий для углубления и систематизации знаний по подготовке и проведению занятий равного обучения волонтерами-инструкторами.

Задачи программы:

познакомить учащихся с особенностями подросткового возраста и их влиянием на поведение в группе;

углубить знания волонтеров-инструкторов о требованиях, предъявляемых к организационным и содержательным аспектам занятия равного обучения;

воспитывать культуру гендерных отношений при проведении занятий;

средством проведения деловой игры обучить основам социального проектирования;

систематизировать знания волонтеров-инструкторов о трудностях, которые могут возникнуть в процессе проведения занятий со сверстниками.

Срок реализации программы. Программа объединения по интересам «Здоровый ориентир» реализуется на протяжении смены «Здоровая инициатива».

Участники программы. Программа ориентирована на волонтеров-инструкторов равного обучения.

Методические условия

Программа рассчитана на 7 часов: 3,5 теоретических и 3,5 практических. Занятия проводятся три раза в неделю продолжительностью 1 академический час каждое. Обучение ведется во временных детских объединениях и предполагает реализацию полученных знаний, умений и навыков на практике в процессе организации занятий равного обучения в центре и в период последствия – по месту жительства и учебы.

Теоретическая часть образовательной программы включает в себя лекционный курс, направленный на приобретение знаний в области подготовки и проведения занятий равного обучения, проводимый в режиме интерактивного взаимодействия участников. В программу обучения включены практические упражнения, игры на развитие тренерских умений и навыков детей.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Подросток: особенности и этапы формирования личности	1	0,5	0,5
2-3.	Организационные и содержательные аспекты подготовки и проведения занятия РОР	2	1	1
4.	Учет гендерных особенностей группы при проведении занятия РОР	1	0,5	0,5
5-6.	Технология проектирования в системе равного обучения (деловая игра)	2	1	1
7.	Тренер и группа: «трудные» участники и скрытые противоречия	1	0,5	0,5
	Итого:	7	3,5	3,5

Содержание программы**Занятие 1. Подросток: особенности и этапы формирования личности**

Особенности подросткового возраста. Новообразования личности.

Основные понятия. Подростковый возраст. Этапы формирования личности.

Занятие 2-3. Организационные и содержательные аспекты подготовки и проведения занятия РОР

Требования к помещению. Время проведения. Планирование занятия. Этапы проведения занятия.

Практикум. Групповая работа по составлению требований к организации и проведению занятия со сверстниками.

Основные понятия. Организационные требования. Структура занятия.

Занятие 4. Учет гендерных особенностей группы при проведении занятия РОР.

Определение понятий «пол» и «гендер». Различия между биологическим и социальным полом. Гендерные роли и стереотипы. Влияние гендерных стереотипов на взаимоотношения между полами.

Основные понятия. Пол. Гендер. Гендерные роли. Гендерные стереотипы.

Практикум. Групповая работа «Особенности гендерного взаимодействия».

Занятие 5 – 6. Социальное проектирование в деятельности волонтера РОР

Алгоритм проектной деятельности. Программирование и планирование хода проекта.

Практикум. Разработка социального проекта.

Основные понятия. Проект. Социальный проект. Технология проективной деятельности.

Занятие 7. Тренер и группа: «трудные» участники и скрытые противоречия

Риски, вызванные поведением группы и отдельных участников. Риски, возникающие при взаимодействии волонтеров в паре. Способы преодоления затруднений.

Практикум. Упражнения «Лестница приветствий», «Ассоциации», «Деление по цвету». Групповая работа.

Ожидаемый результат

За время пребывания в центре, участвуя в реализации программы, учащиеся смогут углубить и систематизировать знания по подготовке и проведению занятий равного обучения волонтерами-инструкторами.

В результате обучения в объединении по интересам «Здоровый ориентир» подростки должны

Знать:

особенности подросткового возраста и основные новообразования личности, появляющиеся в данный период;

организационные требования к проведению занятий равного обучения;

требования к составлению занятий равного обучения;

отличия понятий «пол» и «гендер», влияние гендерных стереотипов на поведение группы;

понятия «проект», «социальный проект», «технология проектирования».

Уметь:

планировать занятие со сверстниками, самостоятельно определять необходимые условия проведения занятия (место, время, оборудование);

учитывать возрастные особенности участников занятий;

учитывать гендерные особенности участников при планировании и проведении занятий равного обучения;

составлять социальные проекты;

определять «трудных» участников и преодолевать скрытые противоречия в ходе проведения занятия равного обучения.

Источники

1. Обучение на равных: профилактика рискованного поведения среди подростков и молодежи / сост.: Н. Авсиевич, Е. Дмитриева. – Брест: Альтернатива, 2014. – 152 с.

2. Профилактика ВИЧ-инфекции в учреждениях образования на основе жизненных навыков: пособие. В 3 ч. Ч. 1. Профилактика ВИЧ-инфекции среди обучающихся I, II и III ступени обучения учреждений общего среднего образования/ Е.Ф. Михалевич [и др.]; под общ. ред. А.С. Никончука. – Минск: Зорны Верасок, 2012. – 288 с.

3. Учебно-методический комплекс «Подготовка педагогов-консультантов к внедрению подхода «Равный обучает равного» в учреждениях общего среднего образования»: в 4 ч. / разработ.: М. Е. Минова, Е. Ф. Михалевич; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2014. – Ч. 3. – 166с.

ЗАНЯТИЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «ОРИЕНТИРЫ ЗДОРОВЬЯ»

Занятие 1.

Подросток: особенности и этапы формирования личности

Цель: расширение и углубление теоретических знаний о подростках, особенностях и этапах формирования личности в подростковом возрасте.

Ход проведения

1. Вступительная часть.

Возраст участников равного обучения, согласно концепции реализации принципа «Равный обучает равного», в учреждениях образования Республики Беларусь – 14–18 лет. Согласно многим периодизациям развития личности, этот возраст называется подростковым. Рассмотрим определения понятия «подросток» и возрастные границы подросткового возраста.

В толковом словаре В.И. Даля подросток определяется как «дитя на подрасте» в возрасте 14–15 лет. В академическом четырехтомном словаре русского языка разъясняется, что подросток – это «мальчик или девочка в переходном от детства к юношеству в возрасте от 12 до 16 лет». Современная наука определяет подростковый возраст в зависимости от страны (региона проживания) и культурно-национальных особенностей, а также пола (от 12–14 до 15–17 лет).

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении: трудности этого возраста связываются с половым созреванием как причиной различных психологических и психических отношений.

В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка. В качестве общих особенностей этого возраста отмечаются изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость, неожиданные переходы от веселья к унынию и пессимизму. Придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольством собой.

2. Основная часть.

Вопрос: Назовите особенности подросткового возраста (учащиеся называют особенности, педагог дополняет и разъясняет).

Центральное новообразование личности – чувство взрослости. Проявления чувства взрослости многообразны.

Подражание внешним признакам взрослости: курение, игра в карты, употребление алкогольных напитков, особый лексикон (сленг), стремление к взрослой моде в одежде и причёске, косметика, украшения, приемы кокетства, способы отдыха, развлечений, ухаживания. Это самые легкие способы достижения взрослости и самые опасные.

Равнение подростков-мальчиков на качества «настоящего мужчины». Средством самовоспитания часто становятся занятия спортом. Интересно отметить, что многие девушки в настоящее время также хотят обладать качествами, которые веками считались мужскими.

Социальная зрелость. Забота о родных и близких принимает характер жизненной ценности. Многие юноши стремятся овладеть разными «взрослыми» умениями – водить машину, столярничать, фотографировать и т.д., а девушки – готовить, шить, вязать.

Интеллектуальная зрелость. Она выражается в стремлении подростка что-то знать и уметь по-настоящему. Это стимулирует развитие познавательной деятельности, содержание которой выходит за пределы школьной программы. Значительный объем знаний у подростков – результат самостоятельной работы. Учение приобретает у них личностный смысл и превращается в самообразование.

Повышенная возбудимость, смена настроений, неуравновешенность.

Чувства подростка чрезвычайно напряжены. Характерный для подростка «аффект неадекватности» – бурная неуправляемая реакция ребенка, не соответствующая по выраженности вызвавшему ее поводу. Исследования показали, что в основе «аффекта неадекватности» лежит

несоответствие самооценки, как правило, низкой для подростков, их высокому уровню притязаний.

Противоречивость в настроениях, побуждениях и желаниях подростка приводят к тому, что у подростков нередко бывает состояние депрессии. С одной стороны, у подростка уверенность в своих силах иногда бóльшая, чем это отвечает объективному положению вещей, и он берется за то, что ему не под силу, а с другой – у него часто возникает состояние неуверенности в себе, сознание своей неполноценности. А это связано с тяжелыми переживаниями, которые не всегда проявляются внешне.

Развитие самосознания и волевых качеств личности приводит к тому, что он иногда достаточно придирчиво оценивает свои внешние качества и душевные свойства, много думает о своих волевых качествах и путях их укрепления. Он очень чутко относится к тому, как взрослые оценивают качества его ума, его способности.

Трудности роста, половое созревание, сексуальные переживания, интерес к противоположному полу.

В период биологического роста подростки (особенно девушки) становятся угловатыми, даже дурнеют. Вот почему подросток может болезненно переживать невинное замечание о том, что оказался неловок, сказал что-то не очень кстати или не очень складно. А поскольку такие замечания падают на почву его внутренней неуверенности в себе, то это может вызвать аффективную вспышку (надерзит, нагрубит, заплачет) или обиду, которую он затаит глубоко в себе, или же чувство тоски от того, что он неудачлив, неспособный и т. д.

Серьезной причиной депрессивного состояния подростка могут быть его эротические мысли, которых он стесняется, стыдится. Сознание того, что он не может заставить себя нужным образом отвлечься от этих мыслей и побуждений, заставляет его чувствовать собственное бессилие. Он всячески стремится его скрыть от окружающих, особенно родных, опасаясь, что они могут доискаться причин его угнетенного состояния, а этого он очень стыдится.

Критичность мышления, склонность к рефлексии, самоанализу.

Потребность в самоутверждении, самореализации, в деятельности, имеющей личностный смысл.

Основными мотивами действий подростков являются положительные социальные побуждения, переживания доброты к людям, сочувствия их горю. Желание сделать людям хорошее: помочь им в трудной ситуации, восстановить справедливость, проявить сочувствие угнетенным и обездоленным – занимает существенное место в эмоциональном мире подростка.

Стремление к общению, объединению в группы, совместной деятельности со сверстниками.

Чтобы подросток сумел найти свое место в будущей жизни, он должен овладеть всей богатейшей практикой групповых и межличностных отношений: уметь согласовывать свои желания и интересы с желаниями и интересами других; научиться радоваться общим радостям; печалиться общими печальями; соотносить свою деятельность с общими целями. И подросток готов к этому.

Личностные особенности и мотивы подростков проявляются в процессе равного обучения, волонтерской деятельности.

3. Знакомство с этапами формирования личности в подростковом возрасте.

Первый этап формирования личности в подростковом возрасте (10–11 лет) характеризуется тем, что проявляется мотивация ребенка к самостоятельности и потребность в признании этой его самостоятельности во взрослом мире и обществе. Для ребенка в это время типично стремление и потребность быть взрослым, «значимым среди взрослых», желание выйти из круга отношений с близкими людьми в круг широких общественных отношений.

Главное для подростка в возрасте 10–11 лет – получить со стороны других людей (знакомых и незнакомых) признание своих новых возможностей, добиться доверия, ибо «я тоже взрослый», «я вместе со всеми». Отсюда поиск конкретных дел, отличающихся реально взрослым характером, поиск таких видов деятельности, которые имеют социальное признание и получают социальную оценку.

Второй этап формирования личности в подростковом возрасте (12–13 лет) предполагает накопление подростком объема разных социально признаваемых дел и приводит к потребности в общественном признании. Стремление проявиться в обществе ведет к развитию социальной активности и ответственности как возможности отвечать за себя на уровне взрослого. Формируется сознательное отношение к другим людям, потребность найти свое место в коллективе – выделиться, не быть заурядным, играть определенную роль в обществе.

Формирование готовности к функционированию в обществе, выполнению социальных ролей и обязанностей порождает на следующем, третьем, этапе подросткового периода (14–15 лет) стремление подростка применить свои возможности, проявить себя, что ведет к активному поиску путей и реальных форм развития предметно-практической деятельности, обостряя потребность растущего человека в самоопределении, самореализации.

Следующий этап формирования личности (16–18 лет) ученые определяют как юношеский, подростковый и молодежный. Нет единого, четко регламентированного и аргументированного, подхода в науке к определению возрастных границ подросткового, юношеского и молодежного возраста. В нормативных документах по молодежной политике в Республике Беларусь (например, в Законе «Об основах государственной молодежной политики в Республике Беларусь») молодыми людьми считаются граждане в возрасте от 14 до 31 года. Тем не менее, молодые люди в возрасте 16–18 лет традиционно определяются как подростки, юноши и девушки.

В психологическом развитии в этом периоде важную роль играют процессы самосознания и самоопределения, решаются задачи обретения самостоятельности, вступления во взрослую жизнь, профессионального самоопределения. Формируется способность к целеполаганию (способность строить жизненные планы), мировоззрение, общественная позиция. При нормальном развитии в юности достигается социальная зрелость.

Уменьшается и преодолевается свойственная предшествующим этапам развития личности зависимость от взрослых. В отношениях со сверстниками увеличивается значение индивидуальных контактов и привязанностей, по сравнению с коллективными формами взаимодействия, на фоне расширения круга общения и ощущения групповой принадлежности.

4. Практическое задание. В группах ребятам необходимо составить рекомендации для работы с подростками при применении подхода РОР.

5. Подведение итогов.

6. Рефлексия. Предлагается разработать самостоятельно.

Занятие 2. Организационные и содержательные аспекты подготовки и проведения занятий в системе равного обучения (1 часть)

Ход проведения

- 1. Вступительное слово.**
- 2. Повторение пройденного материала.**
- 3. Основная часть.**
- 4. Выполняется в группах.**

Учащиеся объединяются в 4 группы. В течение 10 минут группы разрабатывают «Основные требования к организации и проведению занятия со сверстниками» исходя из собственного опыта. Особое внимание предлагается обратить на место и время проведения, выбор темы и постановку цели занятия, общие требования к занятию (динамичность и т.д.), предварительную подготовку к занятию.

После этого ребята представляют свои «Требования». Педагог организует обсуждение и дает расширенные комментарии.

- 1. Требования к помещению.**

Это может быть учебный кабинет в учреждении образования, библиотечный зал или специально приспособленное помещение, комната в молодежном центре, районной детской библиотеке, спортивной школе и т.п.

Чтобы занятие не ассоциировалось с традиционным школьным уроком, важно предусмотреть свободную рассадку участников: это может быть круг, т.е. все участники сидят в кругу без стоящих перед ними столов или парт. А если необходима работа за столами, то их можно расставить непривычным для школьников образом, например в форме буквы «П» и т.п.

Помещение должно быть просторным, столы и стулья свободно переставляться, чтобы там была возможность проводить игры, разминки.

- 2. Время проведения.**

В учреждении образования занятие можно провести, например, во время классного или информационного часа. В среднем оно может длиться от полутора до двух часов с обязательным небольшим перерывом (около 10 мин).

- 3. Планирование занятия.**

Тема занятия. Тема занятия должна быть сформулирована привлекательно для учащихся. Желательно избегать стереотипных и некорректных выражений типа «СПИД – чума XXI века».

Цель занятия. Цель формулируется четко и конкретно. В цели занятия должен быть ответ на вопросы: что нужно усвоить, запомнить? чему должны научиться участники группы? Например: цель занятия – «Изучение ситуаций, в которых возможна и невозможна передача ВИЧ».

План занятия. Для волонтеров подготовлены достаточно подробные планы и программы проведения занятий. Однако к каждому занятию волонтерам целесообразно предварительно готовиться с учетом специфики учреждения образования, класса, в котором будет проводиться занятие:

проанализировать рекомендуемый план и определиться со схемой занятия с учетом отведенного времени;

прописать и запомнить текст, который собирается говорить волонтер в каждом информационном блоке. Язык общения должен быть максимально приближен к языку, используемому в группе;

подготовить на отдельных карточках инструкции для проведения игр и упражнений;

подготовить при необходимости шпаргалки с наиболее важной информацией, терминами и т.п.

подготовить нужный реквизит для проведения (карандаши, ватман, скотч и т.п.), заранее уточнить, как можно прикрепить ватман или карточки к стенам.

При анализе плана занятия обратить внимание на темп проведения.

Занятие для подростков должно быть достаточно динамичным, следует чередовать различные виды деятельности.

Информационные блоки не должны занимать больше 15 минут.

Занятие будет более привлекательным, если используется наглядный материал (на слух учащийся воспринимает только 20 % информации, а через зрение и слух – 50 %).

Структура занятия. Занятия с элементами тренинга, как и любая другая форма работы с учащимися, требует привыкания, адаптации участников к новым процедурам, способам работы, организации пространства и т.д. Структура всех занятий цикла должна быть единой, с соблюдением преемственности между циклами, тогда учащиеся постепенно привыкают к занятиям, понимают внутреннюю логику.

Подведение итогов.

Рефлексия.

Занятие 3.**Организационные и содержательные аспекты подготовки и проведения занятий в системе равного обучения (2 часть)**

- 1. Вступительное слово.**
- 2. Повторение пройденного материала.**
- 3. Основная часть.**
- 4. Знакомство со структурой проведения занятия**

В структуре занятия равного обучения можно условно выделить 4 этапа (предложить учащимся сначала назвать этапы, затем, по очереди, раскрыть их суть).

Этап первый. Создание эмоционально благоприятной атмосферы, формирование готовности участников к последующей работе

Обычно первый этап занятия включает в себя приветствие, разминку. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями, если есть необходимость изменить эмоциональное состояние участников. Психогимнастические упражнения позволяют активизировать участников, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие чрезмерного эмоционального возбуждения. Если актуальное состояние участников вполне отвечает задачам занятия, можно проводить тематические разминки: они выполняют роль введения в тему занятия.

Рефлексия прошлого занятия предполагает, что участники вспоминают, чем они занимались в последний раз, что особенно запомнилось, зачем они это делали.

На первом этапе также объявляется тема занятия. Тему можно записать на доске или повесить заранее заготовленный плакат.

Если участники группы незнакомы друг с другом, проводится игра на знакомство или игра, создающая ощущение безопасности и доверия. Неслучайно такие игры называются «ледоколами»: они растапливают лед скованности, отчужденности, недоверия между участниками. Даже если ребята знают друг друга, «ледокол» позволит им раскрыться с новой, неожиданной стороны.

На первом занятии обязательно принимаются правила группы. К традиционным нормам тренингового занятия могут относиться работа в кругу, правила «одного микрофона» и «поднятой руки», ведение записей в специальной тетради, принятие мнения каждого сидящего в кругу, право на собственное мнение и его аргументирование. То есть эти нормы носят как организационный, так и содержательный характер.

Правила могут быть, например, такими:

Каждый имеет право на собственное мнение.

В дискуссиях все говорят по очереди.

Каждый говорит сам за себя от «Я».

Каждый имеет право не обсуждать свою личную жизнь, если не хочет.

Нельзя разглашать то, что узнал о личной жизни других участников на занятии.

Можно смеяться, но вместе со всеми, а не над другими.

Можно делать все, но нельзя не работать и мешать другим.

В знак согласия с правилами каждый может расписаться на этом листе. На последующих занятиях правила могут просто вывешиваться на доске. Правила работы группы должны быть «живыми»: они могут изменяться, переформулироваться, дополняться.

Для того чтобы группа была готова к активной, содержательной работе, ведущему необходимо соблюсти ряд условий.

1) Если у волонтера – это первое занятие в данной группе, то ему необходимо представиться. Желательно не ограничиваться фразой «Меня зовут...», небольшая информация о себе будет вполне уместна. Во-первых, она демонстрирует образец раскрытия, т.е. образец, как можно говорить о себе, во-вторых, волонтер как бы демонстрирует свое доверие группе и, в-третьих, информация, которую, волонтер дает о себе, должна свидетельствовать о его праве вести занятие (... у меня есть опыт преодоления..., я прошел подготовку..., у меня есть опыт проведения и т.п....). На последующих занятиях волонтер просто напоминает свое имя (например, меня зовут Петр, Татьяна ...).

2) Для установления отношений доверия, ведущему важно контролировать выражение своего лица – оно должно быть как минимум приветливым.

3) Нужно установить зрительный контакт со всеми участниками, чтобы у каждого было ощущение, что ведущий обращается лично к нему.

4) Волонтер не занимает места учителя, а располагается среди участников так, чтобы все были в равном положении. Наиболее оптимальная позиция ведущего – позиция друга, понимающего и доброжелательного, внимательного и компетентного.

Этап второй. Введение в тему. Оценка (диагностика) информированности группы

Для введения в тему предлагается использовать разные приемы, например, тему просто сообщить, а задачи перечислить. Это может быть эффективно в тех случаях, когда дети (подростки, старшеклассники) очень доверяют ведущему и охотно настраиваются на любое предлагаемое им содержание, а также в тех случаях, когда тема бесспорно интересна или сверх актуальна). Весьма эффективно применение проблемного метода: перед учащимися ставится открытый вопрос, связанный с темой, и в процессе обсуждения устанавливается, какая информация для ответа на него у группы уже есть, а какую требуется получить на этом занятии и т.д.

В этот этап должны быть включены процедуры, измеряющие, оценивающие отношение участников к исследуемой теме, уже существующие знания по теме и мотивирующие на ее дальнейшее изучение.

Возможны также процедуры, оценивающие эффективность усвоения материалов предыдущего занятия. Например, если тема – «Изучение ситуаций, в которых возможна и невозможна передача ВИЧ», то целесообразен опрос по кругу: «Что вы знаете о ситуациях

общения, в которых можно заразиться ВИЧ?», «Что вы знаете о ситуациях общения, когда отсутствует угроза заразиться ВИЧ?». А лучше всего введение в тему проводить в форме игр и упражнений (например, игры «Ассоциации», «Живая диаграмма» или «Шкала времени»). Подростку, у которого всегда есть проблемы с вербальным выражением чувств, легче руками показать свое настроение, чем найти нужные слова. Давать инструкции к играм и упражнениям нужно четко и немногословно.

После того как группа убедилась в актуальности темы, можно переходить к информационному блоку.

Этап третий. Содержательный блок

Информация, так называемая «теория», дается крайне дозированно. Только то, что нужно для сегодняшнего занятия, в очень простой и понятной форме. Это та информация, которая помогает формировать навыки (с мотивационной и инструментальной точек зрения) и в дальнейшем их отслеживать самому.

Существует несколько способов, как донести информацию. Это может быть мини-лекция, дискуссия или мозговой штурм, дебаты и т.п.

Основное требование к информационному блоку – минимальная академичность подачи информации и содержательная насыщенность.

Если материал подается в виде мини-лекции, то ее продолжительность должна составлять не более 15 минут. Во время изложения необходимо поддерживать контакт глазами. По ходу лекции обращаться к ребятам с вопросами, чтобы активизировать их внимание, использовать наглядные материалы. Как уже отмечалось, язык и стиль общения должны быть принимаемыми в подростковой среде. Важное условие для информационных монологов – нахождение предметных аналогий, приведение примеров из жизни.

Наибольшую сложность у ведущего вызывают интерактивные формы работы: мозговой штурм, дискуссии, дебаты, ток-шоу. Интерактивные методы обучения (или еще их называют методики) – это специальная форма организации познавательной и коммуникативной деятельности, в которой обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, имеют возможность понимать и открыто обсуждать то, что они знают и о чем думают. Эти методы имеют исключительную важность, так как их сущность заключается во взаимодействии всех обучающихся, включая волонтера. Интерактивное обучение основано на использовании личного опыта учащихся и их друзей, так как большинство интерактивных упражнений обращается к опыту самого учащегося. Новое знание, умение формируются на основе и в связи с таким опытом. Часто задания не предполагают одного правильного ответа, и тогда важен процесс поиска решения, который всегда основывается на опыте учащегося.

Интерактивные формы работы требуют от ведущего уверенного и компетентного поведения, в том числе умения организовать работу, поддерживать и помогать учащимся при выработке аргументов, направлять обсуждение, привести учащихся к адекватным выводам и рекомендациям. Если группа состоит из подростков, то здесь важно помнить, что эта возрастная группа не всегда готова обсуждать серьезные вопросы длительное время.

На этом же этапе активно используются короткие, конкретные упражнения на отработку разных сторон, аспектов какого-то навыка.

Эффективным способом тренировки умений и навыков являются ролевые игры. Ролевая игра – это маленькая пьеса, разыгрываемая участниками. В ролевых играх нет дословно описанных действий персонажа, как при игре пьесы. Дается только социальная роль, конкретные же действия, подразумеваемые ею, участники определяют сами совместно с ведущим группы. Сюжет пьесы или разыгрываемая социальная ситуация определяются изучаемой темой, задачами занятия. Участвуя в разыгрывании типичных для подростков ситуаций общения, они имеют безопасную возможность апробировать и присвоить различные модели поведения. Например, тренируя умение сказать «нет», подросток переживает те чувства, которые бы он пережил в реальной социальной жизни, он как бы проживает и прогнозирует последствия своего нового поведения. И уже в реальной жизни, имея опыт отказа от соблазнительных предложений, ему будет гораздо легче вести себя по-другому. Ролевая игра также выступает средством проверки эффективности того, что происходило ранее на занятии.

Этап четвертый. Получение обратной связи. Подведение итогов

Рефлексия занятия предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали), проявляют эмоциональную связь друг с другом и ведущим. Рефлексия не может и не должна сводиться к вопросу: «Понравилось ли вам, дети, занятие, какие чувства у вас возникли?». К рефлексивным техникам предъявляется ряд серьезных требований: они должны быть компактными, очень информативными, разнообразными и ненавязчивыми. Это может быть очень короткая анкета, завершение фразы по кругу: «Сегодня на занятии я узнал/а...» или какая-либо игра (например, «Незаконченное предложение», «Объявление» и т.п.). Очень важно, чтобы занятие заканчивалось на хорошей эмоциональной ноте. Ведущему в конце занятия важно поблагодарить ребят за работу и раздать, если есть какой-либо информационный материал, листовки, памятки, буклеты.

Таким образом: базовая структура занятия может выглядеть следующим образом:

разминка (лучше всего – тематическая). После разминки озвучивается тема;

диагностика проблемы в ходе выполнения упражнения или небольшой игры;

теоретический «кусочек»: введение понятий, правил, технологий;

отработка навыков в серии упражнений;

обобщение полученных навыков в ролевой игре;

рефлексия (обмен чувствами, анализ произошедшего, ответы на вопросы ведущего);

межличностная поддержка, обратная связь.

Занятие 4.**Учет гендерных особенностей группы при проведении занятия РОР**

Цель: развитие понятий «пол» и «гендер», выработка умений различать их, понимать влияние гендерных стереотипов на взаимоотношения между полами.

Оборудование (материалы): цветные маркеры, список утверждений «пол и гендер» (по количеству участников), доска, мел.

План занятия

1. Понятие «пол» и «гендер». Различия между биологическим и социальным полом.

2. Гендерные роли и стереотипы. Влияние гендерных стереотипов на взаимоотношения между полами.

Ход занятия

Педагог. Сегодня мы рассмотрим такие понятия, как биологический «пол» и социальный «гендер». Как вы понимаете слово гендер? С чем оно у вас ассоциируется?

Все ответы участников фиксируются на классной доске.

Мини-лекция

Пол – биологическая принадлежность человека, т.е. то, что отличает мужчину от женщины в физиологическом плане, это то, с чем человек рождается.

Гендер – социальный пол, учитывающий не только биологическое различие между мужчиной и женщиной, но и весь комплекс социальных и культурных характеристик полового разделения общества.

Гендер – это комплекс заданных признаков и характеристик мужского и женского поведения, стиля жизни, образа мыслей, норм, предпочтений, жизненных устремлений и т.д. В отличие от биологического пола (sex), представляющего собой набор генетически заданных анатомо-физиологических признаков человека, гендер строится в конкретном социокультурном контексте в определенный исторический период и, следовательно, различен во времени и пространстве. Гендер – продукт социализации, т.е. то, что усваивается в процессе развития человека в обществе. Гендер – это то, как мы думаем, что мы чувствуем, чему мы верим, и то, что мы можем и не можем делать из-за установленных обществом мужских и женских ролей. Он определяет возможности, предоставленные жизнью, роли, которые человек может играть, и виды отношений, которые могут быть, т.е. социальные нормы.

Пол не меняется, он постоянен. Тогда как гендер меняется от культуры к культуре и зависит от религиозных, этнических, экономических, географических, временных характеристик каждого общества.

Таким образом, понятие «гендер» относится не только к женщинам, но и к мужчинам, а точнее, к отношениям между ними, к тому, как общество «строит» эти отношения полов.

Упражнение «Пол и гендер»

Для закрепления на практике понятия «пол» и «гендер» каждому учащемуся необходимо раздать листок утверждений:

1. Женщины рожают детей, мужчины – нет. (П)
 2. Женщины могут кормить младенцев грудью, а мужчины только из бутылочки. (П)
 3. Девочки – спокойные, а мальчики - непоседливые. (Г)
 4. У юношей в переходном возрасте ломается голос, у девушек – нет. (П)
 5. Большинство строительных работ выполняют мужчины. (Г)
- Отметьте, какие из этих утверждений относятся к «полу» (П), а какие к «гендеру» (Г).

Далее проводится групповое обсуждение правильности ответов. Педагог зачитывает по очереди утверждения, обсуждает в группе и объявляет правильные ответы.

Упражнение «Гендер»

В группах по 4 человека необходимо вспомнить по 5 особенностей гендерных особенностей разных стран.

Для дальнейшей работы необходимо рассмотреть требования, предъявляемые обществом к воспитанию мальчиков и девочек. Все ответы учащихся необходимо занести в таблицу:

Девочка должна быть:	Мальчик должен быть:
Красивой	Сильным
Послушной и покорной	Решительным
Скромной и непорочной	Умным
Не проявлять свою сексуальность	Уверенным в себе
Сохранять честь до замужества	Агрессивным
Услужливой и заботливой	Самостоятельным
Чувствовать себя гостьей в доме родителей (не может стать наследницей)	Добытчиком и кормильцем для семьи
	Хозяином дома и опорой для стареющих родителей
	Защитником Родины

Проводится обсуждение полученной таблицы.

Существующие нормы и требования общества к мальчикам и девочкам различны и имеют свои определенные установки. В будущем эти нормы, прививаемые им с детства, влияют на формирование различной самооценки мальчиков и девочек, на различие в возможностях и способностях в достижении успехов в жизни.

Гендерные роли – это образцы поведения женщин и мужчин. Основанные на традиционных ожиданиях, связанных с их полом. Это совокупность социальных и культурных норм, которые общество предписывает людям выполнять в зависимости от их биологического пола, причем в каждом обществе социокультурные нормы меняются от культуры к культуре, от цивилизации к цивилизации.

Упражнение «Особенности гендерного взаимодействия»

В группах по 4 человека составьте рекомендации по подбору группы по гендерному признаку для волонтера РОР. (Какие занятия

проводить в смешанной группе, кому проще работать с группой мальчиков/девочек и т.д.)

Гендерные отношения – отношения между мужчинами и женщинами в обществе, которые определяют распределение ролей, обязанностей.

Гендерные роли и ожидания часто являются факторами, препятствующими реализации равных прав, оказывают негативное влияние на положение женщин и отражаются на социально-экономическом развитии общества и государства в целом. Каждый человек должен иметь право на свободу выбора своей роли и своих обязанностей в семье и обществе независимо от принадлежности к биологическому полу.

Гендерное равенство – это когда мужчины и женщины имеют равное положение и равные условия в обществе для реализации своих прав и возможностей в полной мере.

Рефлексия. Метод «Незаконченное предложение»

1. Гендерная культура человека в моём представлении - это...
2. Идеальные отношения между мужчиной и женщиной - это...
3. Настоящий мужчина в моём понимании - это...
4. Женщина в моём понимании - это...

Занятие 5.

Технология проектирования в системе равного обучения (деловая игра) (часть 1)

Цель: способствовать развитию проектного мышления и освоению технологии проектирования в системе равного обучения.

Задачи:

ознакомить с теоретическими основами проектирования;
обеспечить понимание сущности проектирования в системе равного обучения;

помочь овладеть навыками проектирования и проектной деятельности.

Результаты игры

Предполагается, что в результате участия в игре участники смогут:
определиться в разработке и оформлении проектов равного обучения;

получить конкретный опыт участия в образовательном процессе, выстроенном в соответствии с технологией проектирования;

отработать навыки проектирования и проектной деятельности.

Оборудование и материалы:

листы ватмана или бумаги А3 – 9 или 12 листов (желательно по 3 листа на каждую подгруппу), маркеры и/или фломастеры, листы бумаги А4 (желательно по 3 листа на каждого участника игры), компьютер и мультимедиа-проектор, мультимедиа-презентация по теме мини-лекции «Технология проектирования в системе равного обучения», раздаточные информационные материалы с описанием алгоритма проектирования, требованиями к проекту и его оформлению.

1. Вступительная часть

Ведущий деловой игры (педагог, либо подготовленный ребенок) приветствует обучающихся, предлагает выполнить задание «Мой образ в равном обучении».

Описание задания. Каждый участник получает лист бумаги (желательно использовать разноцветные листы бумаги). Нужно разделить этот лист на четыре части. В первой части участник должен написать свое имя, во второй части – описать свой опыт в равном обучении (в каких программах и мероприятиях по равному обучению он участвовал, прошел ли подготовку, организует ли работу по равному обучению в своем учреждении образования и т.п.). В третьей части участник должен ответить на вопрос, что представляют собой современные подростки и молодежь, в четвертой части – ответить на вопрос, что он делает, когда его никто не видит. Целесообразно также дать участникам задание: в центре листа нарисовать свой портрет или изобразить символ, который отражает его личностные особенности, индивидуальные характеристики. После индивидуальной работы участников над своими образами в равном обучении осуществляется их презентация. Они презентуют свои образы по кругу, комментируя все написанное и изображенное на листе.

2. Актуализация проблемы, темы и цели деловой игры

Ведущий называет тему и цель деловой игры. Он может использовать визуальные средства презентации: записать информацию на доске, использовать распечатанную программу деловой игры, мультимедиа-презентацию и т.д. Может также задать участникам следующие вопросы: является ли тема деловой игры актуальной? зачем нужна технология проектирования в системе равного обучения? нужно ли проектировать равное обучение в учреждении образования?

3. Самоопределение участников, формирование подгрупп для совместной деятельности в рамках деловой игры

Ведущий предлагает участникам приступить к проектированию равного обучения. Для этого необходимо объединиться в 3 или 4 подгруппы. Целесообразно использовать методы объединения в подгруппы: «Первый, второй, третий», «4 угла» или распределение по подгруппам с помощью разноцветных листов бумаги, карточек с номерами, символами. Можно позволить распределение участников по подгруппам по их желанию, но при этом количество участников в каждой подгруппе должно быть примерно одинаковым.

4. Мини-лекция «Технология проектирования в системе равного обучения»

Проектирование – это процесс и технология разработки и оформления проектов.

Основная цель проектирования – включение участников в практическую деятельность по достижению общих целей и решению задач, по разрешению одной из социальных проблем их собственными силами.

Технология проектирования. Технология проектирования включает алгоритм проектной деятельности, состоящий из следующих элементов (стадий или этапов):

- проблематизация;
- целеполагание (формулировка цели);

- определение и формулировка задач проекта;
- разработка содержания и механизма реализации проекта;
- программирование и планирование хода проекта;
- выбор, разработка критериев и показателей эффективности реализации проекта;
- оформление проекта;
- представление (презентация) проекта.

Проблематизация – это выделение предмета проектирования (проблемы) (мозговая атака, построение пирамиды проблем и т.д.), конкретизация проблемной области, на которую направлен проект.

Целеполагание предполагает определение и формулировку цели проекта. Цель играет в проекте стимулирующую (по отношению к участникам – необходимо достигнуть), преобразующую (по отношению к предмету проектирования и его участникам – что-то измениться), нормирующую (по отношению к деятельности и результату проекта – должны соответствовать намеченной цели), ориентационную (по отношению к конечному продукту) роли.

Определение и формулировка задач проекта. Задачи – конкретные направления деятельности, способы достижения цели проекта. Задачи должны быть конкретны и достижимы.

Содержание и механизм реализации проекта подразумевает подбор оптимальной системы действий, направленных на решение каждой из поставленных задач. Определение содержания и механизма реализации проекта предполагает описание основных направлений (этапов), средств, методов, форм, условий, необходимых для достижения цели и решения задач проекта. Необходимо следовать логической цепочке: проблема – цель – задача – метод.

Программирование и планирование хода проекта включает:

- определение субъекта планирования;
- масштаб планируемой деятельности;
- продолжительность планируемого периода (сроков реализации проекта);
- определение ресурсов (человеческих, финансовых, материальных, информационных и т.д.).

В процессе разработки и оформления проекта можно использовать различные варианты форм планирования проекта:

- планирование по направлениям (блокам, модулям) (например, работа с педагогами, учащимися, родителями и т.д.);
- планирование по этапам реализации проекта (подготовительный, деятельностный, итоговый этапы и т.д.);
- планирование по задачам (составление плана действий по решению каждой задачи проекта).

Выбор, разработка критериев и показателей эффективности реализации проекта. Критерий – признак, на основании которого производится оценка. Задавая характеристики проектируемого объекта, необходимо подумать, на основании чего можно будет их в итоге оценить. Выделенные основания и станут критериями, которые должны соответствовать выбранным целям и принципам проектной деятельности.

Степень наличия или отсутствия критерия на практике фиксируются с помощью признаков (показателей). Показателями результативности проекта являются: количественные показатели; показатели социального развития личности (не умел – научился, не знал – узнал, не имел – приобрел и т.п.), качество продуктов социально-творческой деятельности (поделок, рисунков, походов, акций и др.), характер реализованных инициатив; показатели социальной адаптации личности (снижение риска асоциальных явлений, повышение уровня социальной успешности участников, активность); показатели общественного мнения (популярность проекта, социально-профилактический эффект, заинтересованность социальных партнеров, отклик в средствах массовой информации); технологические показатели (уровень организации в целом и отдельных мероприятий, четкость и эффективность управления, организационная культура участников); экономические показатели (соотношение затрат с социально-педагогическим эффектом, привлечение дополнительных материально-технических ресурсов) и т.д.

Оформление проекта осуществляется на основе определенных заранее правил оформления в зависимости от предназначения проекта. Проект реальной деятельности оформляется, прежде всего, на основе правил, удобных для его участников. Проект на конкурс, выставку или грант оформляется в соответствии с требованиями учреждения или организации, которые проводят выставку, конкурс или предлагают грант.

Представление (презентация) проекта может быть осуществлено с помощью мультимедиа, рисунка, чертежа, словесного описания принципов деятельности. Возможно творческое представление проекта с помощью визитной карточки, творческого выступления, рекламной кампании, в процессе которых раскрываются основные компоненты проекта.

В процессе проектирования целесообразно использовать активные и интерактивные методы, коллективные творческие дела, мозговой штурм, творческие мастерские, дискуссии и т.д.

Конечным продуктом проектирования является проект – документ, который раскрывает и описывает цели, задачи, условия, средства, методы и формы деятельности по решению проблемы или нескольких проблем.

Проект – это ограниченное во времени целенаправленное изменение отдельной системы с установленными требованиями к качеству результатов (В.Н. Бурков, Д.А. Новиков).

Основные требования к проекту:

а) конкретность (по времени, месту, целям, задачам, результатам и т. д.) – характеристика проекта, позволяющая контролировать ход его реализации по четко определенным этапам на основании результатов каждого этапа;

б) целостность – общий смысл проекта очевиден и ясен, каждая его часть соответствует общему замыслу и предполагаемому результату;

в) последовательность и связность – логика построения частей, которые соотносятся и обосновывают друг друга (цели и задачи

напрямую вытекают из поставленной проблемы, результат является достижением цели);

г) обоснованность – доказательность того, что проект появился не случайным образом, а является следствием осмысления авторами проекта ситуации и возможностей воздействия на нее;

д) компетентность руководителей и участников – осведомленность в проблематике, средствах и возможностях решения проблемы, владение технологиями, формами и методами реализации проекта;

е) жизнеспособность – определение перспектив развития проекта в дальнейшем, возможности его реализации в других условиях.

Выявление сущности понятий «проект», «проектирование», «проектная деятельность», «технология проектирования».

Ведущий организует в группах работу над определением понятий:

1-я группа определяет понятие «проект»;

2-я группа – понятие «проектирование»;

3-я группа – понятие «проектная деятельность»;

4-я группа – понятие «технология проектирования».

Участники в группах с помощью метода мозгового штурма формулируют, что такое «проект», «проектирование», «проектная деятельность», «технология проектирования».

Затем представитель каждой группы презентуют результаты групповой работы – определения понятий.

5. Подведение итогов

6. Рефлексия Предлагается разработать самостоятельно

Занятие 6.

Технология проектирования в системе равного обучения (деловая игра) (часть 2)

Цель: способствовать развитию проектного мышления и освоению технологии проектирования в системе равного обучения.

Задачи:

ознакомить с теоретическими основами проектирования;
обеспечить понимание сущности проектирования в системе равного обучения;

помочь овладеть навыками проектирования и проектной деятельности.

1. Повторение пройденного материала

2. Знакомство с алгоритмом проектирования и групповой работы на деловой игре

Ведущий сообщает информацию об алгоритме проектирования (проектной деятельности) в рамках деловой игры.

Алгоритм проектной деятельности состоит из следующих элементов:

1) проблематизация;

2) целеполагание (формулировка цели);

3) определение и формулировка задач проекта;

4) разработка содержания и механизма реализации проекта;

5) программирование и планирование хода проекта;

б) выбор, разработка критериев и показателей эффективности реализации проекта;

7) оформление проекта;

8) представление (презентация) проекта.

Ведущий записывает алгоритм проектирования на доске или листе ватмана.

3. Работа в группах по разработке проектов (проектных предложений) по технологии проектирования в системе равного обучения.

Ознакомившись с алгоритмом проектной деятельности, участники продолжают работу в группах по проектированию. Основная цель данного этапа групповой работы – разработка мини-проектов (проектных предложений) по актуальным проблемам равного обучения. Участники работают в соответствии с предложенным алгоритмом.

В первую очередь участники определяют проблему или проблемную область, в рамках которой они будут проектировать. Затем формулируют цель и задачи, разрабатывают содержание и механизм реализации (рабочий план проекта). Во время групповой работы ведущий консультирует участников, помогает им правильно оформить проект. Проект может быть оформлен на листах ватмана (бумаги формата А3) или в виде мультимедиа-презентации (при наличии соответствующего оборудования).

4. Презентация и защита разработанных в группах проектов (проектных предложений)

Презентация проекта может быть осуществлена с помощью мультимедиа, рисунка, чертежа, словесного описания принципов деятельности. Возможно творческое представление проекта с помощью визитной карточки, творческого выступления, рекламной кампании, в процессе которых раскрываются основные компоненты проекта.

Представители групп по очереди осуществляют презентацию проектов, используя все имеющиеся средства презентации. Презентация не должна быть долгой (приблизительное время – 5–10 минут). Целесообразно заранее определить регламент презентации.

Ведущий может выбрать несколько экспертов для экспертизы проектов (проектных предложений), предлагает участникам обсудить представленные проекты, высказать свои замечания и предложения по их применению в системе равного обучения в учреждении образования. Он особенно акцентирует внимание участников на практикоориентированном характере и результативности разработанных проектов и равного обучения в целом.

5. Определение возможностей использования технологии проектирования в системе равного обучения

Осуществляется групповая дискуссия по определению и конкретизации возможностей и перспектив реализации проектов в системе равного обучения с учетом всех замечаний и предложений.

6. Подведение итогов деловой игры

Ведущий благодарит участников, поздравляет их с успешной разработкой и презентацией проектов. Предлагает желающим высказать свое мнение по вопросам проведения игры: была ли цель игры достигнута, а задачи решены? были ли мнения участников услышаны,

ожидания от игры были ли достигнуты? Предлагает провести рефлексию взаимодействия на деловой игре, а также мнений и ощущений участников.

7. Рефлексия состоявшегося взаимодействия, успешности участников в освоении темы деловой игры

Ведущий проводит один из методов рефлексивной деятельности (в зависимости от оставшегося времени): «В одно слово», «Рассказ по кругу».

Упражнение «В одно слово». Ведущий просит участников по очереди высказать свои впечатления о деловой игре, стараясь уложиться в одно слово или фразу. Если оценка негативная, сразу же стоит выяснить, почему.

Упражнение «Рассказ по кругу». Ведущий сообщает о том, что он будет подводить итоги, и предлагает группе дополнить его выступление, вставляя по кругу одно слово от каждого участника в паузы речи. Речь может быть следующего содержания:

– *Дорогие друзья! Мы только что закончили занятие, которое в целом было достаточно...* (группа вставляет: насыщенным, скучным и т.д.).

– *Как мне кажется, нам удалось приобрести новые...*

– *Особенно интересным был этап...*

– *А самым бесполезным был...*

Занятие 7.

Тренер и группа: «трудные» участники и скрытые противоречия

Цель: знакомство с возможными типами «трудных» участников тренинга и с их типичным поведением; развивать у потенциальных волонтеров-инструкторов рефлексивные навыки; сформировать представление о способах преодоления барьеров, возникающих у тренера (волонтера-инструктора) в работе с группой.

1. Вступительная часть.

Упражнение «Лестница приветствий»

Участники становятся в круг. Подходят друг к другу и здороваются. При этом каждый использует свой способ приветствия, который должен быть невербальным. Со следующим участником нужно поздороваться тем способом, который использовал предыдущий участник. Если в какой-либо из пар «встретятся» два одинаковых приветствия, то следующих своих партнеров эти два человека должны приветствовать новым способом.

Упражнение «Ассоциации»

Чтобы актуализировать в группе тему данной встречи, воспитатель предлагает всем участникам по кругу ответить на один вопрос: «Какие ассоциации у вас возникают при слове **БАРЬЕРЫ?**»

Воспитатель. Мы неслучайно начали разговор с упражнения «Ассоциации». В равном обучении нет Учителя и Учеников. В равном обучении есть тренер и группа, и между ними могут возникать и спорные ситуации и противоречия – это и есть БАРЬЕРЫ. Сегодня мы будем говорить о том, как волонтеру-инструктору преодолевать барьеры или, сказать иначе, трудности, возникающие в работе с группой и чем они вызваны. Чтобы наше общение было по-прежнему эффективным и комфортным, давайте вспомним правила коллективной работы...

2. Основная часть

Педагог. Начиная свою образовательную деятельность в программах «равный – равному», многие волонтеры-инструкторы испытывают опасения в ожидании предстоящих трудностей. Все эти предстоящие трудности называются рисками. Их можно избежать, если быть к ним готовыми. Давайте сейчас попробуем спрогнозировать те риски, которые могут возникнуть в работе волонтера-инструктора.

Воспитатель предлагает каждому участнику подумать и на индивидуальных листах написать те риски, которые вызывают больше всего опасений при подготовке и проведении интерактивного занятия со сверстниками. На выполнение задания отводится одна минута. Затем участники по кругу озвучивают то, что они написали. Воспитатель выписывает риски, озвученные участниками, на доску, сразу группируя их в две колонки:

- 1) риски, вызванные поведением группы и отдельных участников;
- 2) риски, возникающие при взаимодействии волонтеров в паре.

Вы видите, что все озвученные вами риски можно разделить на две категории. Первая – это те трудности в работе волонтеров, которые возникают независимо от них, и вызваны они поведением группы либо отдельных «трудных» участников. Вторая категория рисков – это те трудности, которые возникают при взаимодействии волонтеров в паре, как до тренинга, так и во время его проведения. Сейчас вам предстоит поработать в группах, а объединиться в группы нам поможет упражнение «деление по цвету»...

Упражнение «Деление по цвету»

Воспитатель крепит на спины участников заранее приготовленные «смайлики» определенного цвета так, чтобы они этого не видели. Участникам дается задание объединиться в группы по цвету рисунка: оранжевый, малиновый, лиловый. При этом им запрещено разговаривать – можно общаться только невербально (мимикой и жестами). Участники должны сами выбрать стратегию объединения в группы: самостоятельный поиск либо подчинение лидеру, взявшему на себя инициативу распределения участников на группы по цветам. Сформировавшиеся группы образуют три отдельных круга из стульев и присаживаются.

Работа в группах

Каждой группе тренер предлагает взять лист бумаги и маркеры определённого цвета. Затем группам дается задание, которое необходимо выполнить в течение 5 минут. Выполнение задания предполагает работу с теми рисками, которые были определены

участниками уже в предыдущем упражнении. В ходе работы в каждой команде организуется коллективное обсуждение.

Задание первой группе: ПОЧЕМУ? (Причины, по которым возникают риски в работе волонтеров?).

Задание второй группе: ЧТО ДЕЛАТЬ? (Как вести себя в каждом отдельном случае, вызванном тем или иным риском?).

Задание третьей группе: КАК ДОГОВОРИТЬСЯ? (Выработать правила взаимодействия в паре).

По окончании времени каждая группа представляет результаты коллективного обсуждения, оформленные на листах.

Педагог. Опытные тренеры заявляют о том, что даже в случае предварительного прогнозирования трудных ситуаций, они неизбежны. И волонтеру нужно учиться действовать в таких ситуациях, не впадая в растерянность и проявляя находчивость. Вот несколько советов, которые вам обязательно пригодятся в работе с группой...

Мини-лекция «Как работать в трудных ситуациях» (может проходить в сопровождении мультимедийной презентации или с использованием индивидуальных информационных карточек)

Проблема первая: сопротивление отдельных участников.

Сопротивление обычно возникает у участников вследствие их негативного опыта и полного недоверия как к взрослым, так и к сверстникам. У волонтеров может возникнуть впечатление, что сопротивляющийся участник целенаправленно старается его разозлить. Однако, сопротивление может быть формой самозащиты. Выделяют три фазы сопротивления:

Первая фаза: демонстративное неповиновение, то есть открытое выражение недоверия и попытка причинить вред волонтерам, сорвать занятия. Если «трудные» участники убедились, что их поведение не действует на волонтера так, как они ожидали, то начинается вторая фаза сопротивления.

Вторая фаза: проверка волонтеров «на прочность». «Трудные» участники пытаются спровоцировать его на агрессию различными выходками, вплоть до нецензурных выражений в процессе встречи. Если волонтер не обращает внимания, и участники убедились в бесполезности попыток подобного воздействия на него, то наступает третья фаза сопротивления.

Третья фаза: молчание, отказ от взаимодействия с волонтерами.

Столкнувшись с такой проблемой, как сопротивление отдельных участников в группе, воспользуйтесь советами:

Скажите, что у каждого участника есть право покинуть встречу.

Если в группе есть 1-2 сопротивляющихся участника – не тратьте на них слишком много сил в попытках преодолеть сопротивление. Позвольте им выразить свой гнев по поводу того, что им приходится участвовать в группе. После этого оставьте их в покое и продолжайте работу дальше.

Если участник проявляет враждебность, молчит или отвечает язвительно, попросите его рассказать, что заставляет его так поступать.

Используйте методы, которые требуют активных действий. Не ждите, что участники будут просто сидеть и разговаривать.

Проблема вторая: агрессия отдельных участников.

Агрессия участников на тренинге может проявляться в виде грубости, угроз, ругани и дерзости. Агрессия у подростка может быть направлена не только на тренера (волонтёра) и других участников, но и на себя, например, как чувство вины и обиды в ситуации неуспешности выполнения какого-либо задания.

Как вести себя волонтёрам в ситуации, когда в группе оказывается участник с агрессивным поведением? Попробуйте определить, чем вызвана агрессия: внешним фактором, например, поведением другого участника, или агрессивный участник ассоциирует ситуацию на встрече с неприятной ситуацией, которая уже с ним происходила ранее. Действовать дальше нужно исходя из того, какие выводы вы сделали. Советы опытных тренеров:

Можно отвлечь агрессивного участника или помочь ему разрядить агрессивные эмоции через специальные игры или упражнения.

Для разрядки напряжённой ситуации можно попросить участников по кругу завершить предложение типа: «Я бываю зол, когда...»

Если агрессия участника вызвана нежеланием работать в той или иной группе/паре, то можно предложить такому участнику перейти в другую группу или самостоятельно выбрать себе пару.

Попробуйте предложить участникам исследовать свои эмоции и попытаться понять, что их вызвало.

Помните, что каждый участник встречи нуждается во внимании и уважении. Если «трудные» участники поймут, что их принимают такими, какие они есть, со всей их агрессией и негативным поведением они начинают постепенно включаться в работу.

Проблема третья: «тихие» участники.

В каждой группе, где приходится работать волонтеру равного обучения, всегда появляются «тихие» участники. Чаще это связано с тем, что в группе проявляются доминирующие личности: навязчивые «знайки», демонстративные «нехочухи», агрессивные «оппозиционеры». Такие участники начинают психологически и эмоционально подавлять застенчивых и молчаливых. В таких ситуациях опытные тренеры советуют:

Задавайте «тихим» участникам несложные вопросы.

Вовлекайте их в работу в парах.

Постарайтесь посадить их рядом с активными участниками.

Поддерживайте их инициативу.

Опрос проводите по кругу, чтобы у каждого участника была возможность высказаться.

Проблема четвёртая: монополизация внимания в группе.

Монополизация – это способ людей получить недостающее им внимание. Причинами монополизации внимания часто являются тревожность, страх, неуверенность, чувство неудовлетворенности, потребность быть в центре внимания. Способы монополизации внимания различны. Это могут быть длительные откровенные повествования о себе и рассказы о малозначительных случаях. Возможна демонстративная активность посредством постоянных выступлений ради выступлений или перебивание говорящих

внезапными воспоминаниями о том, что у них была точно такая же ситуация.

Волонтёр обязан уделять одинаковое внимание каждому участнику встречи. Если монополизация внимания со стороны отдельных участников слишком явная и вызывает недовольство группы или работа с одним участником приводит к потере контакта с другими участниками, то эту ситуацию следует прервать. Советы опытных тренеров:

Если привлечение внимания осуществляется часто за счёт негативных средств, избегайте невербального поощрения (улыбки, одобрительные кивки), когда видите, что участник работает на публику.

При обсуждении установите для каждого участника лимит времени.

Действуйте в зависимости от ситуации. Например, остановить позёра можно фразой «Я вынужден остановить тебя, хотелось бы выслушать и других участников».

Старайтесь избегать пересечения взглядами с участниками, требующими особого внимания. Целенаправленно смотрите и обращайтесь к другим участникам, в особенности к застенчивым и «тихим».

Проблема пятая: образование группировок.

Группировки – это небольшие группы или пары, которые приходят в группу с уже установившимися отношениями либо устанавливают такие отношения в процессе работы в группе. Такие группировки способны как помочь волонтерам (если они заинтересованы в теме), так и сорвать встречу. Советы:

Если замечаете, что некоторые члены группы начинают противостоять остальной группе, попробуйте разделить их. Рассадите так, чтобы члены намечающейся группировки сидели порознь. Причём, этот приём хорош в самом начале.

Предотвратить появление группировок можно, если проводить с самого начала упражнения с постоянной сменой участников в парах и группах.

Если же группировки продолжают мешать работе волонтеров, остановите работу и предложите обсудить сложившуюся ситуацию в группе.

Проблема шестая: участники пассивны.

Пассивность участников может быть вызвана разными причинами. Поэтому для начала постарайтесь выявить причину: возможно, участники пришли на тренинг не по своей воле, возможно, вам не удалось «сломать лёд», возможно, ваши методы очень однообразны и скучны. Опытные тренеры советуют:

Чаще задавайте вопросы группе.

Если в тренинге был предусмотрен момент выявления ожиданий, то в течение тренинга чаще обращайтесь внимание группы на те ожидания, о которых они заявляли.

Попробуйте провести игру на сближение группы.

Не бойтесь шутить, только не переусердствуйте с юмором и играми – не превращайте тренинговое занятие в серию игр-энерджайзеров, иначе вы рискуете потерять цель встречи.

Проблема седьмая: участники тренинга заняты телефоном.

Обязательно при составлении правил работы на тренинге предложить ввести правило «спящий телефон».

Предложить в начале тренинга участникам положить телефон в сумку или на стол ведущих.

Проблема восьмая: затяжные споры и некорректные выражения.

Переведите спор в дискуссию и постарайтесь помочь найти конструктивное решение.

Используйте различия во мнениях для целей обучения. Попросите участников откровенно высказать свои мысли, а затем предложите остальным поддержать одну из сторон или высказать свою точку зрения. Обращайтесь чаще к принятым правилам работы в группе.

Проблема девятая: педагог желает присутствовать.

Очень часто возникают ситуации, когда педагог не воспринимает всерьёз принцип «равный – равному» и настойчиво желает присутствовать на встрече. В этом случае волонтерам можно дать следующие рекомендации:

Заранее познакомьте педагога с программой вашей встречи.

Постарайтесь объяснить педагогу, что принцип РОР работает более эффективно, если в тренинге участвуют только сверстники – это способствует созданию более доверительных отношений в группе и лучшему усвоению материала.

Если же педагог настаивает на своём присутствии, предложите ему стать не наблюдателем, а активным участником тренингового занятия. И придерживайтесь этой линии на протяжении всего тренинга.

Педагог. Это далеко не все проблемы, с которыми может столкнуться в своей работе волонтер-инструктор равного обучения. Но каждая неожиданно возникшая проблема – это повод найти новое знание и новый опыт. Самое главное быть целеустремлённым и внимательным к тому, что происходит вокруг вас. Давайте попробуем поучиться этому в упражнении «Кот и мышь»...

Упражнение «Кот и мышь»

Все участники встречи сидят в кругу. У воспитателя в руках два одинаковых предмета разного цвета, например маркеры – синий и красный. Воспитатель говорит группе, что синий маркер – это «кот», а красный – это «мышь». Поворачиваясь к участнику справа, тренер произносит фразу «Это Кот!», показывая синий маркер. Участник должен переспросить, меняя интонацию на удивление «Это Кот?». Тренер отвечает «Кот!» и отдаёт маркер участнику. Тот в свою очередь то же самое проделывает, обращаясь к следующему участнику справа: повторяется тот же алгоритм вопросов и ответов. И т. д. пока синий маркер по кругу не вернётся к воспитателю. Всё это было бы несложно, если бы в игре участвовал только один маркер. Дело в том, что одновременно по кругу, только влево, воспитатель начинает передавать красный маркер с тем же алгоритмом вопросов и ответов,

Изменив имя героя – «Это Мышь!». И далее по той же схеме: «Это Мышь!» – «Это Мышь?» – «Мышь!» отдаёт красный маркер участнику слева. Для того, чтобы маркеры двигались по кругу синхронно, тренер начинает упражнение таким образом: произносит фразу «Это Кот!» участнику справа и сразу же, не дожидаясь ответа, обращается к

участнику слева «Это Мышь!», показывая красный маркер. Оба маркера начинают передаваться по кругу в противоположных направлениях. Со временем скорость передачи увеличивается, и от участников требуется повышенное внимание, концентрированность на передаваемом предмете и согласованность вопросов и ответов с заданным алгоритмом. Если участники сбиваются, либо нарушается алгоритм вопросов и ответов, упражнение начинается сначала. Можно группе сказать о том, что у них есть всего три попытки. Смысл упражнения заключается в том, чтобы добиться от участников согласованности действий, выполнения коллективных правил, умения слушать и слышать друг друга. Это, пожалуй, главное, чему придётся в дальнейшем научиться волонтерам-инструкторам, работая в паре и с группой.

Вопросы для обсуждения:

Какие эмоции испытали, выполняя это задание? Почему получилось не сразу? Что было самым сложным? Какие качества вам потребовались для выполнения этого задания?

Каким образом это упражнение связано с деятельностью волонтеров?

Какую ситуацию вам напоминает это упражнение?

Какой сделали вывод?

2.Заключительная часть. Подведение итогов занятия и всего курса.

3.Рефлексия

ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ»

Пояснительная записка

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития всей образовательной системы, стратегическая цель которой – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами в образовании в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств у учащихся, формирование у них здорового образа жизни. В современном мире здоровье является универсальной ценностью и обществу нужны не только современно образованные, но физически здоровые молодые люди. Здоровье – это капитал, без которого человек не может полноценно участвовать в профессиональной и социальной жизни. Общественное внимание должно переместиться на формирование и пропаганду способов здорового образа жизни, основанных не столько на медицинских, сколько на культурных, социальных и экологических факторах. Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом.

Цель: формирование у воспитанников ценностного отношения к своему здоровью, приобретение навыков культуры здорового образа жизни, приобщение к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни;
 формировать основные правила личной гигиены у воспитанников;
 развивать инициативность и активность у воспитанников;
 содействовать развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств;
 осуществлять профилактику асоциального поведения детей и подростков средствами физической культуры и спорта;
 формировать у детей и молодежи знания, интересы, умения и навыки, которые ориентируют их на ценностное отношение к здоровью и окружающей среде.

Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Входящий мониторинг «Что я знаю о ЗОЖ?»	1	-	1
2	Введение. Понятие о культуре здорового образа жизни.	1	0,5	0,5
3	Физическое здоровье. Здоровый стиль жизни учащегося	1	0,5	0,5
4	Урок здоровья «НЕТ – хорошее слово»	1	0,5	0,5
5	Окружающая среда и здоровье. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни	1	0,5	0,5
6	Беседа с врачом «О пользе укрепления иммунитета»	1	-	1
7	Информационный час «Всемирный день здоровья»	1	-	1
8	Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья.	1	0,5	0,5
9	Беседа с врачом «Отказ от вредных привычек»	1	-	1
10	Беседа «Что такое стресс и как ему противостоять?»	1	-	1
11	Тренинг «Найти в себе силу»	1	-	1
12	Ток-шоу «Режим дня, или уважай своё время и время других»	1	-	1
13	Отрядное дело «Быть здоровым – значит быть богатым!»	1	-	1

14	Дискуссионная площадка «Умей сказать нет!»	1	-	1
15	Киноклуб «Хроника здоровья»	3	-	3
16	Ситуационная игра «СПИД – не спит»	1	-	1
17	Прогулка «Радость дышать чистым воздухом»	1	-	1
18	Беседа с врачом «100 советов на здоровье»	1	-	1
19	Нравственное здоровье личности	1	0,5	0,5
20	Роль самовоспитания в сохранении и укреплении здоровья	1	0,5	0,5
21	Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности учащегося	1	0,5	0,5
22	Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни	1	0,5	0,5
23	Урок вежливости «Сквернословие – привычка или сленг молодых?»	1	-	1
24	Медицинские процедуры	10	-	10
	Итого	35	4,5	30,5

Содержание занятий

Занятие 1. Входящий мониторинг «Что я знаю о ЗОЖ?»

Основные понятия: ЗОЖ, здоровье, гигиена, питание, привычки, режим дня.

Задание 2. Введение. Понятие о культуре здорового образа жизни.

Основные понятия: здоровье, правильное питание, витамины, режим.

Практическая часть: задание «Мое «здоровое» солнце».

Занятие 3. Физическое здоровье. Здоровый стиль жизни молодежи.

Основные понятия: физическое здоровье, стиль, движение, упражнение.

Практическая часть: упражнение «Здоровые привычки».

Занятие 4. Урок здоровья «НЕТ – хорошее слово».

Основные понятия: отказ, вредные привычки, правила приличия, вежливые слова.

Практическая часть: ролевые игры.

Занятие 5. Окружающая среда и здоровье. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни.

Основные понятия: окружающая среда, источники, вода, воздух.

Практическая часть: задание «Сортировка».

Занятие 6. Беседа с врачом «О пользе укрепления иммунитета».

Основные понятия: иммунитет, инфекционные заболевания, предотвращение болезней.

Занятие 7. Информационный час «Всемирный день здоровья».

Основные понятия: ВОЗ, Всемирный день здоровья, ЮНЭЙДС, Красный Крест.

Занятие 8. Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья.

Основные понятия: психология, психологическое здоровье.

Практическая часть: тренинг.

Занятие 9. Беседа с врачом «Отказ от вредных привычек».

Основные понятия: здоровье, вредные привычки, зависимость, алкоголизм, наркомания.

Практика: задание «Я хозяин своей жизни».

Занятие 10. Беседа «Что такое стресс и как ему противостоять?»

Основные понятия: стресс, стрессовые ситуации, способы избежать стресс.

Занятие 11. Тренинг «Найти в себе силу».

Упражнение «Ассоциации», упражнение «Сказать нет», задание «Анализ вредных привычек».

Занятие 12. Ток-шоу «Режим дня или уважай своё время и время других»

Основные понятия: режим дня, гигиена, отдых, активная деятельность, сбалансированность

Практическая часть: задание «Мой режим».

Занятие 13. Отрядное дело «Быть здоровым значит быть богатым»

Знакомство с правилами ЗОЖ. Соблюдение режима дня. Отказ от вредных привычек.

Занятие 14. Дискуссионная площадка «Умей сказать нет!»

Понятие «дискуссия», современная медицина, нетрадиционная медицина.

Занятие 15. Киноклуб «Хроника здоровья».
Просмотр кинофильма «Наше здоровье в наших руках».
Обсуждение фильма.

Занятие 16. Ситуационная игра «СПИД – не спит».
Основные понятия: СПИД, ВИЧ.
Практическая часть: инсценировка «Исповедь».

Занятие 17. Прогулка «Радость дышать чистым воздухом».
Прогулка на свежем воздухе. Аэротерапия. Воздух. Состав воздуха.

Занятие 18. Беседа с врачом «100 советов на здоровье».
Основные понятия: здоровье, профилактика, иммунитет, спорт.

Занятие 19. Нравственное здоровье личности.
Основные понятия: нравственность, мировоззрение.
Практическая часть: обсуждение видеопрезентации «Здоровый образ жизни школьника».

Занятие 20. Роль самовоспитания в сохранении и укреплении здоровья.
Основные понятия: самовоспитание, самостоятельность.
Практическая часть: задание «10 советов молодежи».

Занятие 21. Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности учащегося.
Основные понятия: труд, отдых, сон, физическая нагрузка.
Практическая часть: упражнение «Точка», «Шторки», «Массаж».

Занятие 22. Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни.
Основные понятия: здоровый образ жизни, программа.
Практическая часть: игра «найди себе пару».

Занятие 24. Урок вежливости «Сквернословие – привычка или сленг молодых?»
Основные понятия: сленг, сквернословие.
Практическая часть: ролевые игры.

**КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ ПО
ИНТЕРЕСАМ
«ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ!»**

Занятие 1. Введение. Понятие о культуре здорового образа жизни

Цель: знакомство с занятиями в объединении по интересам «Здоровая жизнь».

Задачи:

познакомить ребят с содержанием занятий;

развивать интерес к здоровому образу жизни;

формировать представление о понятии «здоровый образ жизни».

Оборудование: мультимедийная презентация.

Ход проведения

1. Вступительное слово

Педагог. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами начинаем курс занятий в объединении по интересам «Здоровая жизнь!». Сегодня вы узнаете о том, что нас ожидает на занятиях, и ближе познакомитесь с понятием «здоровый образ жизни». На занятиях вы познакомитесь с понятием ЗОЖ, получите множество рекомендаций о том, как правильно следить за своим здоровьем. Мы сможем упорядочить знания о правильном питании, режиме сна, влиянии эмоций, движения, и экологии на здоровье. Кроме этого, вы проведете сами занятие для своих сверстников, что позволит вам проявить свои возможности и укрепить полученные знания. А самое главное, по завершению занятий вы сможете более осознанно и ответственно относиться к своему здоровью.

Педагог. С тематикой занятий программы объединения по интересам мы познакомились, тетради подписали, самое время начать наши занятия.

2. Знакомство с новой темой

Педагог. Так как мы с вами будем проводить занятия по здоровому образу жизни, нам необходимо соответствовать. Давайте сейчас поднимемся со своих мест и сделаем несколько упражнений, проведём физкультминутку.

(Физкультминутка)

Мы с вами закончили нашу физкультминутку, немного размялись и с новыми силами можем приступить к новой теме! Что же такое здоровый образ жизни? *(Ответы детей)*.

Давайте на каждую букву напишем слова, которые соответствуют начальной букве следующих слов «здоровье», «образ», «жизнь».

(Выполнение задания)

Педагог. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление иммунитета. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности человека, направленный на полное изменение

прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

На сегодняшний день есть много факторов, которые крайне отрицательно сказываются на нашем здоровье:

- стрессы;
- недостаточная физическая активность;
- переедание и несбалансированное питание;
- проблемы с экологией;
- вредные привычки;
- нерациональная организация быта.

Здоровый образ жизни – это не просто правильное питание и физическая активность. Он требует обращения к разным жизненным аспектам. Какие же составляющие здорового образа жизни? *(Ответы детей)*

Педагог. Составляющие здорового образа жизни:

1. Правильное здоровое питание. Это соблюдение режима питания, сбалансированный рацион, приоритет «живым» продуктам, выращенным естественным образом и минимально термически обработанным, много воды, много овощей и фруктов, витамины, разумная калорийность блюд. Правильное питание приносит легкость в каждый наш день.

2. Физическая активность. Компоненты ЗОЖ включают утреннюю гимнастику, вечерний фитнес, танцы, пешие прогулки и любая другая двигательная активность. Вы можете выбрать то, что вам по душе. Физические упражнения делают нас счастливее и здоровее, кровь насыщается кислородом, ускоряется обмен веществ, мы больше защищены от стресса, наши мышцы в тонусе, мы красивы и очень нравимся себе и окружающим.

3. Режим дня. Вставать на рассвете и ложиться спать в 10-11 часов вечера. Наши биоритмы работают по очень тонкой системе, и нам лучше ей подчиняться. Это естественно, и так заложено природой. Во время ночи наши органы отдыхают каждый в свое строго отведенное время, а днём они активно работают. Нервная система, например, отдыхает с 22-24 часов. Если вы легли позже, ваша нервная система не успела восстановиться. Поэтому крепкий, полноценный ночной сон – это залог хорошего самочувствия.

4. Экология. На наше здоровье оказывают влияние климатические факторы, химический и биологический состав воздуха, которым мы дышим, вода, которую мы пьем, и множество других экологических факторов.

5. Эмоции. Каждая эмоция связана с болезнью или здоровьем, создает конкретную болезнь или является профилактикой против конкретной болезни, укрепляет или разрушает здоровье. Чтобы стать здоровым человеком, нужно быть сильнее своих эмоций, но ни в коем случае не подавлять их. Врачи утверждают, что защитные эмоции (жадность, гнев, страх, неприязнь и др.) – источник любых, даже инфекционных, заболеваний.

6. Привычки. Привычка от слова привыкать, если человек еще в детстве привыкнет что-то делать, он это делает постоянно и во многом предопределяет свою жизнь. Привычка – это то, что мы совершаем,

почти не задумываясь, делаем как бы автоматически. Например, привычка одеваться, умываться. Привычки могут приносить человеку пользу, поэтому их называют – полезными. Человек благодаря им может улучшить здоровье, стать сильным. Но бывают такие привычки, которые наносят вред здоровью людей – это вредные привычки. Если они уже закрепились в поведении человека, отказаться от них бывает очень сложно.

3. Практическая часть «Мое «здоровое» солнце»

Педагог. Пусть каждый из вас на листочке изобразит солнышко. Каждый его лучик будет соответствовать одному из составляющих здорового образа жизни. Длина лучиков должна соответствовать вашему мнению, какие из составляющих важнее.

(Выполнение задания. Обсуждение)

4.Рефлексия

Занятие 2. Физическое здоровье. Здоровый стиль жизни молодежи.

Цель: формирование интереса у воспитанников к активному образу жизни.

Задачи:

воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других;

способствовать расширению представления о здоровом образе жизни;

побудить желание заниматься физической активностью.

Ход проведения

1.Вступительное слово

Педагог. Добрый день, ребята!

Основу здорового образа жизни составляет физическое развитие человека, и здоровье напрямую зависит от оптимального соотношения физической активности и отдыха. Регулярные упражнения обеспечивают высокий уровень иммунитета, улучшают обмен веществ и кровообращение, нормализуют давление, увеличивают силу и выносливость. Стоит отметить, что при планировании физических нагрузок обязательно нужно учитывать состояние здоровья, консультироваться с врачом о вероятных противопоказаниях.

2.Актуализация знаний

Что вы можете сказать по поводу данного аспекта ЗОЖ? С чего нужно начинать свой день? *(Зарядка)*

Я предлагаю вам сейчас встать со своих мест и сделать несколько упражнений, проведём физкультминутку.

3.Знакомство с новой темой

Педагог. В современном мире существует большое количество технологий, которые приводят к снижению активности. Образ жизни человека стал менее подвижным. Поэтому важно поддерживать физическую активность и направить свою деятельность на укрепление

здоровья и развитие физических способностей. Врачами особо подчеркивается связь физической культуры и здоровья человека.

Физическая активность – это движение тела, производимое мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий. Термин «физическая активность» не следует путать с понятием «упражнение» – одной из категорий физической активности, которое является запланированным, структурированным, повторяющимся и направлено на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния. Ваше тело рассчитано на активный образ жизни, и чем более оно активно, тем проще ему таким оставаться. Эта перемена не подразумевает занятий в спортзале пять дней в неделю по часу каждый день или ежедневной пробежки – вы просто должны двигаться вместо того, чтобы сидеть на месте. Чтобы успешно претворить эту перемену в жизнь, ищите повсюду возможности для движения. Мелочи, складываясь вместе, могут способствовать большому прогрессу.

Педагог. Запишите несколько советов, как можно ежедневно давать нагрузку своему телу:

1. Ходите пешком. Ходьба – это один из самых простых и полезных способов сделать вашу жизнь более активной. Несколько лишних шагов там и тут очень быстро складываются в лишнюю милую-другую.

2. Двигайтесь во время перемен в школе. Вместо того чтобы сидеть перед уроком за партой, прогуляйтесь по школе или даже лучше освежите свою голову на улице.

3. Вертикальные перемещения. Как бы ни было велико искушение воспользоваться лифтом для подъема на семь этажей и выше или для спуска на девять этажей и ниже, всегда помните о лестнице. Если необходимо подняться еще выше или, наоборот, спуститься с более высокого этажа, пройдите несколько этажей по лестнице, а остаток пути проделайте на лифте.

4. Плавайте. Занятия в бассейне укрепляют иммунитет, закаляют организм и не нагружают мышцы, связки, позвоночник. Плавание считается отличной профилактикой сколиоза. В процессе плавания происходит чередование работы разных мышц, одни напрягаются – другие расслабляются, это увеличивает их работоспособность, развивает и увеличивает силу. Плавность и размеренность движений способствует растягиванию мышц и их удлинению, они становятся крепче, сильнее без увеличения в объеме. В воде снижается статическое напряжение, разгружается позвоночник, а это способствует формированию правильной осанки.

5. Заряжайтесь! Утренняя зарядка для детей способствует повышению общего тонуса организма, улучшает работу нервной системы, оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для детей физические упражнения являются не только основой для укрепления мышц, но и для иммунной системы, не говоря уже о хорошем настроении.

6. Получайте удовольствие. Один из лучших способов оставаться активными – это получать удовольствие от физических нагрузок,

которые не воспринимаются как специальные тренировки. Катайтесь на коньках зимой. Гуляйте по пляжу летом. Наблюдайте за птицами весной. Один-два раза в неделю отправляйтесь куда-нибудь, где можно с удовольствием двигаться, повышая общий уровень активности.

А знаете ли вы? Всего лишь две минуты подъема по лестнице несколько раз в день помогают снизить общий уровень холестерина и увеличить уровень «полезного». Исследования показывают, что у людей, которые в течение недели поднимаются на 55 лестничных пролетов, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Даже подъем на два пролета в день может привести к потере 3 кг веса за год.

4. Практическая часть. Упражнение «Здоровые привычки».

Педагог. Сидячее положение, длительное соблюдение не всегда удобной позы, напряжение мышц способствуют развитию болевых ощущений в области шеи, спины, плечевого пояса. Чтобы избежать этих ощущений рекомендуется не менее пяти минут в час разминаться. Вот какие упражнения можно делать прямо в школе:

Вращение головой по часовой стрелке и наоборот. До 5 вращений в одно и другую сторону.

Голова наклоняется вперед, потом назад по 5 упражнения. Затем наклоны головой влево и вправо в том же количестве.

Ходьба на месте. Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

Наклоны вперед. Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч:

- 1) на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны;
- 2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.

На упражнение отводится 8-9 подходов. В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам: 1) на вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево: 2) на втором подходе нога отводится вправо, касание ног. Упражнение выполняется до 8-15 раз. Начальное положение ноги поставить на ширину плеч, руки по швам:

- 1) делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону;
- 2) возвращение в исходное положение;
- 3) повороты туловища. Повторять упражнение до 15 раз. Начальное положение предусматривает ноги сомкнуты вместе, а руки поставлены на пояс;
- 4) производятся развороты в разные стороны;
- 5) при поворотах ноги остаются в исходном положении.

Выполнение упражнений

5. Рефлексия

Педагог. Выберите фразеологизм, который характеризуют вашу работу сегодня: «Шевелить мозгами», «Краем уха», «Хлопать ушами». Запишите выбранный фразеологизм в тетрадь.

Занятие 3. Окружающая среда и здоровье. Экологические аспекты культуры здорового образа жизни

Цель: создание условий для знакомства детей с основными факторами влияния на человеческий организм, формирование знаний о взаимосвязи экологии и здоровья.

Задачи:

воспитать экологическую культуру детей;
формировать бережное отношение к окружающей среде.

Оборудование: мультимедийная презентация, пластиковые стаканчики, пластиковая бутылка, коробка, салфетки бумажные.

Ход проведения

1. Вступительное слово

Педагог. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами изучим, как здоровье человека зависит от экологии. Мы не будем говорить о том, что нужно заботиться об экологии. Это знают абсолютно все, хотя и на практике многие об этом забывают. На нашем занятии мы узнаем несколько советов о мерах предотвращения болезней, связанных с загрязнением окружающей среды.

2. Актуализация знаний

Педагог. Французский философ и писатель Мишель Монтень писал: «Здоровье – это капитал, данный человеку природой изначально, потеряв который, трудно вернуть обратно». Как вы понимаете это высказывание? (*Ответы детей*).

Педагог. Кто, как правило, является главным источником опасности для здоровья человека? (*Ответы детей*). Сам человек является источником опасности для своего здоровья в том случае, если не придерживается здорового образа жизни и создаёт опасные факторы для своего здоровья. Человечество виновно во многих современных проблемах, которые негативно влияют на здоровье людей. И один из факторов, оказывающих влияние на здоровье человека – это окружающая среда, состояние которой непрерывно ухудшается.

Давайте сейчас проведём нашу любимую физкультминутку! Поднимайтесь, не засиживайтесь на месте.

3. Знакомство с новой темой

Педагог. Изучением взаимосвязи экологии и здоровья человека занимается целая наука, которая называется «Экология человека». Несмотря на то, что каждый знает о роли воздуха и воды в жизни человека, найти сегодня на Земле места, где они не загрязнены – настоящая проблема. Особенно чувствительными к внешним природным факторам являются дети.

Экология помещения и здоровье.

Источники загрязнения: мебель из полимерных материалов, некоторые строительные и отделочные материалы, токсичные чистящие средства.

Механизм загрязнения: в процессе старения полимерных материалов выделяются вредные летучие химические соединения. Они

обладают мутагенной и аллергенной активностью. Многие чистящие средства, например, стиральные порошки, содержат фосфатные соединения. Вещества, которые образуются при использовании такого порошка, не отстирываются и при многократном полоскании.

Воздействие на здоровье человека: химические вещества, если вы подвергаетесь их воздействию изо дня в день, имеют тенденцию накапливаться в вашем организме. Болезни, которые могут при этом вызываться – астма, аллергия, нарушения нервной системы.

Как бороться: внимательно читать состав средств. Из месяца в месяц следует менять марки чистящих средств – таким образом возможно подстраховаться от накопления в организме вредных химических соединений. А лучше использовать возможности для натурального очищения жилища и вещей. Например, многое можно отчистить при помощи соды и обычного мыла.

Влияние загрязненного воздуха на здоровье человека.

Источники загрязнения: автомобили, химические производства.

Механизм загрязнения: автомашины выбрасывают в воздух довольно много токсичных веществ. Различные производства также насыщают воздух окружающей их местности различными опасными веществами (зависит от специфики производства).

Воздействие на здоровье человека: тяжелые металлы накапливаются в организме человека, вызывая болезни органов дыхания, кровообращения и нервной системы.

Как бороться: если вы живете в крупном городе, постарайтесь больше выбираться за город, гулять на свежем воздухе.

Педагог. НДЦ «Зубренок» расположен в сосновом бору, на территории Национального парка «Нарочанский». Пребывание здесь – великолепная возможность улучшить состояние своего здоровья. Сосновый воздух оказывает бактерицидное действие, положительно влияет на работу пищеварительной системы, стимулирует сердечную деятельность, укрепляет иммунитет, борется с бессонницей.

Чистота воды и ваше здоровье.

Источники загрязнения: выбросы промышленных предприятий, утечки канализации, недостаточность очищения при таянии снега, недобросовестность производителей бутилированной воды.

Механизм загрязнения: вода заражается молниеносно при воздействии внешних факторов. При ненадлежащем уходе в воде также размножается органика, которая губительна для здоровья человека – сине-зеленые водоросли и болезнетворные микроорганизмы.

Воздействие на здоровье человека: вода так же важна для человека, как и воздух. Некачественная вода способна в течение довольно короткого времени полностью подорвать иммунитет человека. Загрязненная вода способна вызвать заболевания всех систем человека – особенно пищеварительной и мочеполовой.

Как бороться: водопроводную воду необходимо подвергать фильтрации. Не лишним будет отнести пробу воды на химический анализ, чтобы точно знать, с какими загрязнениями вы имеете дело.

Экологичность вашей пищи.

Источники загрязнения: химические консерванты, пищевые добавки, красители, синтетические удобрения и ядохимикаты.

Механизм загрязнения: овощи и фрукты в процессе выращивания могут обрабатывать химическими веществами с различными целями – улучшить и ускорить их рост, увеличить срок сохранности плодов для транспортировки, уничтожить вредных насекомых. Эти вещества накапливаются в самих овощах и фруктах.

Так в процессе производства полуфабрикатов, консервов, готовых блюд – используются разнообразные пищевые добавки, большинство из которых при систематическом употреблении несут огромный вред здоровью человека.

Воздействие на здоровье человека: консерванты уничтожают полезные бактерии кишечника, а большинство пищевых добавок не усваиваются, а откладываются в печени, вызывая со временем нездоровый желтый цвет лица и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Как бороться: старайтесь свести к минимуму потребление продуктов длительного хранения – это касается напитков, супов, колбас, соусов, сыров. Помните – чем дольше хранится продукт, тем больше в нем веществ, противоестественных для вашего организма. Не злоупотребляйте продуктами, которые везутся для продажи из зарубежья. То, что их обрабатывают для длительной перевозки – не подлежит сомнению.

4. Практическая часть. Задание «Сортировка»

Педагог. Одной из главных экологических проблем наших дней остается утилизация мусора. У нас во дворах все чаще появляются мусорные баки для сервировки мусора. Известно, что если при этом предварительно правильно подготовить мусор к отправке в бак, то возможностей для его переработки будет еще больше, а, следовательно, загрязнений природы будет намного меньше. На сегодняшнем практическом занятии мы с вами изучим, как правильно это делать. Весь мусор принято разделять на категории: *пищевые отходы, стекло, пластик, макулатура, металл, непригодный для вторичной переработки*. Правила сортировки мусора могут существенно отличаться в зависимости от страны, особенно цветом контейнера для каждого из видов мусора. Единых стандартов значения цветов мусорных контейнеров не существует.

Педагог. Сейчас я предлагаю потренироваться выбрасывать мусор правильно. Перед вами образцы бытового мусора (должны обязательно быть представлены: пластиковая бутылка, обрезки бумаги, стаканчики из-под йогурта, стеклянные банки, алюминиевые банки, органика, бутылка из-под сока, батарейка, гвоздь, влажная бумажная салфетка, бумажный стикер, газета, тюбик от крема). Рассортируйте его, пожалуйста, по видам в наши импровизированные контейнеры. (Ребята рассортировывают мусор). Рекомендуется перед тем, как выбросить мусор, уменьшить его размеры. Так, например, пластиковую бутылку или пакет от сока следует спрессовать (демонстрация). Кроме этого для упрощения переработки мусора, используемый материал следует ополоснуть чистой водой и снять все имеющиеся наклейки (демонстрация чистого стаканчика от йогурта). Если вы выбрасываете бумагу, то она должна быть чистой и сухой.

(Выполнение задания)

5. Подведение итогов

6. Рефлексия

Педагог. На листе бумаги ребята обводят левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать свое мнение.

Большой – для меня было важным и интересным...

Указательный – по этому вопросу я получил конкретную рекомендацию.

Средний – мне было трудно (мне не понравилось).

Безымянный – моя оценка психологической атмосферы.

Мизинец – для меня было недостаточно...

Занятие 4. Психическое здоровье. Роль эмоциональной сферы в сохранении и укреплении здоровья

Цель: создание условий для формирования знаний о взаимосвязи эмоций и здоровья у воспитанников.

Задачи:

формировать понятие о видах эмоций (положительных и отрицательных);

познакомить ребят с взаимосвязью конкретных болезней и эмоций;

расширять знания о приёмах снятия отрицательных эмоций как одному из способов сохранения психического здоровья.

Ход проведения

1. Вступительное слово

Педагог. Здравствуйте, ребята. С каким настроением вы сегодня пришли на занятие? (*Ответы детей*). Я надеюсь, что после сегодняшнего занятия настроение у вас будет ещё лучше, потому что мы сделаем ещё один шаг в направлении к здоровому образу жизни. И сегодня мы узнаем, как же здоровье зависит от наших эмоций. В течении академии прозвучат советы о том, как контролировать свои эмоции. Готовы начать изучение новой темы?

2. Актуализация знаний

Педагог. Ребята, а какие вы знаете пословицы и поговорки о здоровье? (*Ответы детей*). А я знаю такие поговорки: «Все болезни от нервов», «Здоровье не купишь – его разум дарит», «Радость молодит, горе старит», «Ржа ест железо, а печаль – сердце». Ребята, что объединяет все эти пословицы? Правильно, все они о связи настроения и здоровья! Давайте проведём физкультминутку. Поставьте все пальцы на парту и под счет «раз и два» стучите, как будто играете на пианино: пальцы перебираются по порядку, начиная от большого до мизинца.

3. Знакомство с новой темой

Педагог. Современная наука доказала, что здоровье тела и духа взаимосвязисимы. Первым возникает эмоциональное переживание, следом происходят изменения в организме. Эмоции человека формируют образ его мыслей, от которых зависит физическое состояние и здоровье. Слово «эмоции» в переводе с латинского значит «потрясаю волну».

Эмоции – это субъективная реакция человека на любые внешние и внутренние раздражители. Они сопровождают все процессы жизнедеятельности организма. Могут вызываться ситуациями или событиями, существующими только в нашем воображении. Могут быть либо отрицательными, либо положительными. Причем отрицательных эмоций в несколько раз больше положительных. Чем сильнее эмоция, тем активнее физиологическая реакция организма. Продолжительное воздействие на организм сильных эмоций, как положительных, так и отрицательных, вызывает состояние стресса и чревато возникновением проблем со здоровьем.

Педагог. Рассмотрим некоторые эмоциональные состояния, которые могут вызвать те или иные заболевания.

Подавленность – вялое настроение, не зависящее от обстоятельств, в течение длительного времени. Эта эмоция может вызывать достаточно серьезные проблемы с горлом, а именно частые ангины и даже потерю голоса.

Самоедство – чувство вины. Результатом может стать хроническая головная боль.

Раздражение – чувство, когда вас раздражает буквально все. В этом случае не удивляйтесь частым приступам тошноты, от которых лекарства не спасают.

Обида – ощущение себя униженным и оскорбленным. Будьте готовы к расстройству желудочно-кишечного тракта, хроническим гастритам, язвам, запорам и диареем.

Гнев – вызывает прилив энергии, которая стремительно нарастает и внезапно выплескивается. Гневливый человек легко расстраивается от неудач и не способен сдерживать свои чувства. Его поведение неправильно и импульсивно. В результате страдает печень.

Чрезмерная радость – рассеивает энергию, она расплывается и теряется. Когда в жизни человека главное – получение удовольствия, он не способен удерживать энергию, всегда ищет удовлетворения и всё более сильной стимуляции. А в результате такой человек склонен к неконтролируемой тревоге, бессоннице и отчаянию. В этом случае часто поражается сердце.

Печаль – прекращает действие энергии. Человек, ушедший в переживание печали, отрывается от мира, его мотивация вянет.

Страх. В жизни человека, объятых страхом, преобладает ожидание опасности, он становится подозрительным, замыкается от мира и предпочитает одиночество. Он критически настроен, циничен, уверен во враждебности мира.

Таким образом, наряду с коррекцией питания и образа жизни, очень важно научиться управлять своими эмоциями, взять их под контроль.

4. Практическая часть.

Педагог. Обратимся к техникам управления собственными эмоциями, которые могут помочь вам сохранять как внутреннее, так и внешнее самообладание в необходимый момент.

Управление эмоциями на уровне тела:

Техника глубокого дыхания

Педагог. Как известно, дыхание непосредственно связано с нервной системой. Таким образом, дыхательные упражнения могут стать экстренным способом регуляции своего состояния. В настоящее время весьма популярны методики, в которых используются глубокие вдохи и выдохи.

Одно из упражнений подобного плана: сядьте ровно, досчитайте про себя до 4, сделайте глубокий вдох через нос, таким же образом - выдох через рот на 4 счета. Затем на вдохе приподнимайте левую ногу, на выдохе - опускайте. То же самое повторите с правой ногой. Сделайте 4 подхода для левой и 4 для правой ноги.

Техника мышечной разрядки

Так же избавиться от напряжения помогает мышечная разрядка. Ее актуально использовать, например, в те моменты, когда чувствуете наступление злости. Один из способов - сожмите кулаки со всей силы, и держите их в таком положении, пока не ощутите, что больше сил нет. Пальцы начнут расслабляться сами. Метод хорош тем, что его можно использовать в любом месте, позаботившись о том, чтобы хотя бы один кулак был спрятан. Давайте попробуем сейчас проделать это упражнение. (*дети делают упражнение, делятся впечатлениями*).

Управление эмоциями на уровне сознания

Когда начнете раздражаться, возьмите паузу. В прямом смысле слова. Можете сказать «я подумаю», «давайте перенесем разговор», «я затрудняюсь ответить» или любую другую, удобную для вас фразу, которая позволит выиграть время, чтобы навести порядок у себя в голове. Обозначьте срок, по истечении которого сможете дать ответ. Так у вас получится погрузиться в состояние повышенной осознанности, что даст возможность успокоиться, проработать свои эмоции и принять более взвешенное решение.

Техника «Стрелулавливатель»

Вообразите, что цепляющие замечания, фразы в ваш адрес – это стрелы, которые исходят от собеседника. Но вы обладаете преимуществом – наличием невидимой рубашки, которая имеет свойство задерживать их и пропускать лишь те данные, которые важны для контроля над положением. Однако будьте внимательны с тем, чтобы не пропустить информацию, принципиально важную для вынесения решения по вопросу.

Техника «Вторая пара глаз»

Пользуясь этой техникой, вы будто разделяетесь надвое и начинаете видеть себя со стороны. Направляйте часть внимания на наблюдение за собой. Постарайтесь разобраться в своих реакциях, следите за тем, из-за чего они возникают и как развиваются. Ваш внутренний наблюдатель должен быть беспристрастным и критичным. Помните о том, что необходимо подмечать свои текущие действия, состояния, и корректировать их в процессе.

Управление эмоциями на внешнем уровне.

Порой чувства бывают такими сильными, что человеку для их проживания требуется не только внутренний ресурс, но и внешний.

В этом случае можно сминать или разрезать на мелкие части листы бумаги. Предлагаю вам сейчас взять лист бумаги и разорвать его

на мелкие частицы. (*Ребята выполняют задания, делятся впечатлениями*).

Так же может оказаться действенным и то, если вы сделаете что-нибудь приятное для себя: выпьете чашечку вкусного кофе/чая, посмотрите на снимки ваших любимых, включите приятную мелодию, сделайте себе комплимент. Предлагаю, чтобы прямо сейчас поочередно каждый сделал комплимент себе. Я начну. Моим положительным качеством является то, что я умею слушать и слышать людей! (*Воспитатель говорит то, что характерно для него, все ребята высказываются о себе*).

В качестве профилактической работы перед началом каждого рабочего дня или предстоящего трудного разговора рисуйте у себя в голове идеальную картину этого, настраиваясь на положительный лад;

Эти рекомендации создают хороший общий фон в работе с эмоциями.

Из всех предложенных методов находите те, которые наиболее вам близки или удобны, и – к действию!

Помните, что мы сами выбираем, быть или не быть в плену собственных эмоций!

5. Подведение итогов

6. Рефлексия

Педагог. Ребята, для того чтобы академия закончилась приятно, предлагаю сделать друг другу комплименты. Комплимент-похвала, комплимент деловым качествам, комплимент в чувствах, в котором вы оцениваете вклад друг друга в занятие.

Занятие 5. Нравственное здоровье личности

Цель: укрепление в сознании детей роли здоровья как общечеловеческой ценности.

Задачи:

формировать мировоззренческие установки здорового стиля жизни;

воспитать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Ход проведения

1. Вступительное слово

Педагог. Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас достаточно сложная тема. Мы поговорим о нравственности, о том, что здоровье – это самое важное, что есть у человека.

2. Актуализация знаний

Как вы думаете, в какой среде человек будет больше заботиться о своём здоровье, в доброжелательной или напряжённой? (Ответы детей)

3. Знакомство с новой темой

Педагог. Нравственное здоровье личности – это своеобразная единица измерения духовного состояния коллектива и общества. Духовного в том смысле, что оно выступает как результат проявления глубоких чувств и сознания людей в конкретных поступках. Оно

непосредственно определяет состояние духа людей как концентрированного проявления готовности и способности человека действовать активно и смело. Основными компонентами нравственного здоровья личности являются:

нравственные чувства выражают субъективные переживания в виде восхищения, гордости, честолюбия, презрения, они были и остаются матрицей гражданского общежития людей;

моральная позиция-нравственная ориентация личности, ее основополагающие этические взгляды и моральная направленность жизненных целей, ведущими детерминантами которых выступают совесть и долг;

нравственные привычки-деятельные способы нравственного поведения личности, показатель реальной ее воспитанности;

нравственный самоконтроль: самооценка, самообладание (моральная закаленность) и самоотверженность вплоть до самопожертвования.

Нравственное здоровье способствует выполнению личностью своих социальных ролей в различных жизненных сферах. Например, родителя в семье, члена трудового коллектива, гражданина страны.

А теперь встаём со своих мест и повторяем за мной упражнения!

4.Практическая часть

Просмотр видеопрезентации «Здоровый образ жизни школьника». Обсуждение видеопрезентации.

5.Подведение итогов

6.Рефлексия

Занятие 6. Роль самовоспитания в сохранении и укреплении здоровья

Цель: знакомство с определением «самовоспитание», создание условий для формирования культуры здорового образа жизни.

Задачи:

способствовать формированию воли и характера;
показать формы и методы самовоспитания.

Ход проведения

1.Вступительное слово

Здравствуйтесь, ребята! Как ваши дела? На этом занятии мы будем с вами говорить о самовоспитании, формировании силы воли. Эти качества играют очень большую роль, если вы хотите вести здоровый образ жизни.

2.Актуализация темы

Многие люди, которых вы сейчас знаете, достигли высот и популярности за счёт самовоспитания и силы воли. Особенно это касается спортсменов, которые проходят через травмы и боль, через моральный упадок, но идут к своей цели. Каких известных спортсменов вы знаете? *(Ответы детей)*

3.Изучение новой темы

Педагог. Самовоспитание – сознательная деятельность, направленная на возможно более полную реализацию человеком себя как личности. В зависимости от существующих у человека волевых качеств формируется или сильный, или слабый характер, поэтому воспитание воли и характера тесно между собой связано. Кого можно считать волевым человеком с твёрдым характером? Конечно же, того, кто, согласуя свои личные интересы с общественными, добивается поставленной цели, преодолевая различные препятствия, и, чем они значительнее, тем сильнее воля человека.

Для утверждения твёрдого характера необходимо воспитать в себе определённые волевые черты, а именно:

- принципиальность;
- самостоятельность;
- целеустремлённость;
- решительность;
- настойчивость;
- выдержку и самообладание;
- смелость и мужество.

Педагог. Не брезгуйте начинать учиться владеть собой с мелочей – именно так и поступали многие известные сильные личности, и постепенно научились «держаться в кулаке».

Все волевые черты характера вырабатываются в ходе самой жизни, в неустанном труде. Очень важны цели, которые ставит перед собой человек и при достижении которых формируются его волевые качества и твёрдый характер: это могут быть профессиональное мастерство, научная деятельность, изобретения, высокие спортивные результаты и др. Любая учёба, как правило, представляет отличные возможности для упражнений волевых усилий.

Очень важным условием воспитания силы воли и твёрдого характера являются самоконтроль и критическое отношение к своим поступкам. Большое значение имеет также систематическая тренировка в преодолении трудностей. Если Вы их избегаете в повседневной жизни, то, возможно, окажетесь беспомощными при серьёзных испытаниях. Сумейте пересилить себя и признаваться в собственных ошибках и поражениях, выступать публично с критикой неправильного поведения своих сослуживцев, друзей – так закаляется характер. Если у Вас неблагополучно с дисциплиной, пунктуальностью, с оценками, то и начинайте с преодоления этих недостатков. Воспитывать твёрдый характер можно и с выработки положительных привычек: делать утреннюю зарядку, следить за своей речью, не допуская грубости, не позволять себе нежиться по утрам в постели после пробуждения. Для стимулирования волевых усилий применяйте самоободрение, воодушевляя себя, подбадривая, внушая веру в успех, свои силы, прогоняя мысли о возможной неудаче.

Сейчас все поднимаемся со своих мест и делаем упражнения!

4. Практическая часть

Задание «10 советов молодежи».

Педагог предлагает отряду подумать и написать 10 советов, которые помогут воспитать в себе дисциплину и выдержку.

(Выполнение задания. Комментирование)

5. Подведение итогов

6. Рефлексия

Похлопайте одним пальчиком, если занятие совсем не понравилось, двумя, если не очень понравилось, тремя, если понравилось, ладонью, если очень понравилось.

Занятие 7. Режим труда и отдыха: культура жизнедеятельности учащегося

Цель: изучение режима труда и отдыха.

Задачи:

познакомить учащихся с правилами организации сна;
развивать интерес к здоровому образу жизни;
на практике закрепить упражнения для здоровья глаз.

Оборудование: мультимедийная презентация.

Ход проведения

1. Вступительное слово

Педагог. Добрый день, ребята! Сегодня мы будем говорить о сне. Сон относится к важнейшему виду ежедневного отдыха. Без достаточного сна невозможно здоровье. Народ давно подметил очень важную роль сна для здоровья человека, для восстановления его физических и психических сил.

2. Актуализация знаний

Педагог. Ребята, какие вы знаете открытия, которые были сделаны во сне? (Ответы детей).

Педагог. Дмитрий Менделеев увидел свою таблицу во сне, и его пример – не единственный. Французский философ, математик, механик, физик и физиолог Рене Декарт всю жизнь утверждал, что в мире нет ничего таинственного, чего нельзя было бы понять. Однако, всё же одно необъяснимое явление в его жизни существовало. Этим явлением были вещи сны, которые помогли ему сделать ряд открытий в различных областях науки.

Датский физик-теоретик, один из создателей современной физики Нильс Бор долго размышлял в поисках теории строения атома, и однажды его озарил сон. В этом сне Бор находился на раскалённом ступке огненного газа – Солнце, вокруг которого вращались планеты, связанные с ним нитями. Проснувшись, Бор понял, что это есть модель атома, которую он так долго пытался открыть. Что же такое сон и каким он должен быть, чтобы приносил пользу здоровью?

Хорошо посидели, а теперь можно хорошо позаниматься. Да, время для физкультминутки. Теперь встаём со своих мест и делаем упражнения!

3. Знакомство с новой темой

Педагог. Сон – это особое физиологическое состояние организма, при котором снижаются реакции на окружающий мир.

Необходимость нормального сна для здоровья неоспорима. Хороший сон помогает укреплять и поддерживать иммунную систему, освежает память, внешний вид и самочувствие.

Функции сна:

1. Отдых организма.
2. Защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности.
3. Переработка, закрепление и хранение информации.
4. Адаптация к изменению освещенности (день-ночь).
5. Поддержание нормального психоэмоционального состояния человека.
6. Восстановление иммунитета организма.

Исследования показывают, что для поддержания здоровья и хорошего самочувствия необходимо спать 7–8 часов в сутки. Правильный сон может творить чудеса. Вот несколько подсказок о том, как именно нужно спать.

Оптимизируйте среду для сна.

Если место, где вы спите, не способствует полноценному сну, это может провоцировать неоднократные ночные пробуждения и нарушение фаз сна. Чтобы создать себе оптимальную среду для сна, нужно обратить внимание на следующее:

Освещение. Чтобы вам лучше спалось, в спальне должно быть темно. Подсветку на часах сделайте тусклой, при необходимости оставьте включенными только ночники в коридорах и ванной. Закройте ставни или занавески, чтобы не впускать нежелательный свет снаружи.

Звуки. Ваша спальня должна быть изолирована от сильных шумов. Если она расположена так, что полностью избежать их не удастся, приобретите генератор белого шума, чтобы сгладить наиболее резкие звуки.

Постельное белье и одежда для сна. Используйте качественное постельное белье и не надевайте на ночь слишком просторную или, наоборот, слишком тесную одежду, чтобы во время сна не ощущать неудобства.

Температура. Сон в слишком жарком или слишком холодном помещении может быть нарушен. При этом во время сна способность нашего организма регулировать собственную температуру несколько ухудшается. Поэтому очень важно поддерживать в спальне комфортную температуру воздуха – не слишком высокую, но и не слишком низкую.

Установите определенный режим сна.

Нормальное чередование фаз нашего сна зависит от предсказуемого и повторяющегося режима. Каждый день ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, чтобы держать под контролем свои биологические часы. Если вы в настоящее время спите меньше необходимого минимума в 7 часов, посчитайте, во сколько вам нужно лечь, чтобы его достичь. Постепенно изменяйте режим, отправляясь в кровать каждый день на 15 минут раньше, чем накануне, пока продолжительность вашего сна не будет соответствовать 7 – 8-часовой норме.

Разумно планируйте физические нагрузки. Если вы будете заниматься физкультурой перед сном, у вас могут появиться проблемы с засыпанием. В идеале физические нагрузки нужны организму с утра или в послеобеденное время.

Избегайте сахар и кофеин. Не употребляйте в конце дня вещества, оказывающие возбуждающее действие на мозг, например сахар и кофеин. Кофеин может содержаться в шоколадных изделиях, зеленом чае, какао, Кока-Коле. Это мешает уснуть вовремя или заставит просыпаться среди ночи. И хотя все люди разные, существует общая рекомендация - избегать стимуляторов после 14:30.

Еда. Не позволяйте себе есть позже 21:00 и менее чем за два часа до сна. В противном случае вы рискуете заработать бессонницу из-за активной деятельности пищеварительной системы. Убедитесь, что ваш обед содержит достаточное количество сложных углеводов и белка и не перегружен жирами или простыми углеводами (сахаром и продуктами, содержащими рафинированную муку).

Документально зафиксированная максимальная продолжительность времени без сна для человека составляет 18 суток 21 час 40 минут. Этот рекорд был установлен в ходе специального «сонного» марафона в креслах-качалках. Рекордсмен-победитель соревнования сообщал о галлюцинациях, паранойе, нарушениях зрения, речи, памяти и внимания.

4. Практическая часть

Педагог. Иногда бывает, что при выполнении всех вышеупомянутых пунктов, на протяжении дня всё равно остается сонливость. Причины на это могут быть различные: реакция организма на природные изменения, переутомление, а также – усталость глаз. И очень часто последний фактор влияет на появление головных болей, дискомфорта. Даже если человек обладает стопроцентным зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. В этом поможет специальная гимнастика для глаз.

Упражнение 1. «Шторки»

Педагог. Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. «Точки»

Педагог. Помечаем на доске точку. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. «Большие глаза»

Педагог. Сидим прямо. Крепко зажимаем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. «Массаж»

Педагог. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. «Рисуем картинку»

Педагог. Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. Потрите ладони рук и прикройте

глаза теплыми ладонями на 1-2 минуты, скрестив пальцы на середине лба.

Упражнение 6. «Стреляем глазами» (выполнять упражнения глазами согласно иллюстрациям)

5. Подведение итогов

6. Рефлексия

Педагог. Ребята, перед вами надпись «здоровье – это отдых», Я предлагаю вам на каждую букву слова, написать, какими же должен быть здоровый сон.

Тема 8. Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни

Цель: определение жизненных целей и ценностей.

Задачи: сформулировать способы организации жизнедеятельности;
воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Ход проведения

1. Вступительное слово

Педагог. Здравствуйте, ребята! Рад вас всех видеть! Сегодня мы с вами собрались на нашу последнюю академию. И сегодня мы с вами побеседуем о потребностях личности, жизненных целях и ценностях и т.д.

2. Актуализация темы

Педагог. Самый ценный дар, который мы получаем при рождении – здоровье. Благодаря многим факторам, таким как: стрессы, экология, систематическое недосыпание, наше здоровье ухудшается с катастрофической быстротой. Вспомните, какие факторы оказывают ещё влияние на наше здоровье.

3. Изучение новой темы.

Педагог. План здорового образа жизни, в первую очередь, должен включать в себя правильное питание. Неправильное питание и вредные привычки усугубляют ситуацию. Один из самых опасных факторов, оказывающих влияние на наше здоровье – малое количество или полное отсутствие физической нагрузки. Регулярные занятия спортом или просто длительные пешие прогулки не только стимулируют кровообращение и обменные процессы нашего организма, они способствуют выработке эндорфина – гормона счастья, благодаря которому хорошее настроение вам обеспечено. Еще одним важным фактором, оказывающим влияние на наше самочувствие, является здоровый сон. Причем пересыпание так же вредно, как и недосыпание. Для полноценного отдыха и восстановления сил, достаточно 7-8 часов сна. Очень помогают расслабить мышцы и освободить сознание от лишних мыслей водные процедуры. Контрастный или холодный душ утром придаст бодрость, стимулирует кровообращение и подарит заряд энергии на целый день. А теплая ванна с ароматной пеной в конце дня расслабит натруженные мышцы и поспособствует крепкому спокойному сну. И последнее, учитывая огромное количество нервных

перегрузок, с которыми мы сталкиваемся ежедневно, план здорового образа жизни должен включить в себя упражнение на релаксацию, очищение сознания и восстановление нервной системы. Ведь какое может быть здоровье при расшатанной нервной системе? Например, регулярные занятия йогой помогут не только укрепить нервную систему, но и подарят гармонию в отношениях с окружающими людьми.

Ребята, встаём со своих мест. Пусть кто-нибудь из вас выйдет и проведёт физкультминутку.

Педагог. Что важно для вас и что является главным в жизни? Каждый человек, которому будет задан такой вопрос, ответит на него индивидуально. Один скажет, что самое главное в жизни – это карьера и достаток, другой ответит, что это власть и статус в обществе, третий приведёт в пример семью, отношения и здоровье. Перечислять можно довольно долго, однако нам нужно лишь понять, что то, что является важным для человека, управляет его действиями. Исходя из того, какие у него приоритеты, он будет заводить друзей, получать образование, выбирать место работы, другими словами, выстраивать свою жизнь. В первую очередь следует указать на то, что система жизненных ценностей человека может состоять из нескольких элементов:

Общечеловеческие ценности

Культурные ценности

Индивидуальные ценности

И если первые два элемента обусловлены, главным образом, общими представлениями людей о том, что хорошо и что плохо, что важно и что второстепенно, а также особенностями той культуры, в которой родился и воспитывался человек, то к третьему элементу можно отнести сугубо субъективные мировоззренческие особенности. Хотя и в этом случае можно выделить нечто общее, что объединяет жизненные ценности всех людей вообще. К самым главным жизненным ценностям человека можно отнести:

Здоровье – оно является одной из основных жизненных ценностей, разделяемой множеством людей и ценимой довольно высоко. Но к здоровью можно отнести не только физическое или духовное благополучие, но и благополучие социальное, выражающееся в отсутствии социальных кризисов в жизни. Особого внимания заслуживают показатели физического и социального благосостояния, которые отражаются на внешней привлекательности и в атрибутах социального положения, таких как общественный статус, обладание определёнными вещами, соответствие стандартам и брендам;

Семья – остаётся одной из главных жизненных ценностей для людей всего мира, невзирая на то, что сегодня наблюдается тенденция отказа от браков, тем более ранних, отказа от рождения детей.

4. Практическая часть

Игра «Найди себе пару»

Материалы: карточки с изображением людей и разными их потребностями.

Ход игры

Дети стоят в кругу. Воспитатель держит поднос с карточками (на одних карточках изображены люди, на других – предполагаемые их

потребности). Воспитатель просит детей взять по одной карточке и по сигналу (по хлопку) найти сверстника с подходящей по смыслу карточкой (например: дедушка и очки, менеджер и компьютер, школьница и тетрадь и т.д.)

Педагог задает вопросы:

Что такое потребности? (То, что человек хочет иметь)

Почему для девочки выбрали куклу, а не швейную машинку?

Почему вы решили, что фотограф нуждается в фотоаппарате?

Можно поменять: маме – швейную машинку, а швее – сумку? (Да)

Почему?

Папе – компьютер и телефон, а менеджеру – автомобиль? (Да)

Объясните свой ответ.

От чего зависят наши потребности?

5.Подведение итогов

6.Рефлексия

МОДУЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ИГРА-РАЗМИНКА ДНЯ»

Целью данного модульного проекта является развитие у воспитанников организаторских качеств, настроить воспитанников отряда на положительное восприятие информации на предстоящий день.

На протяжении смены (ежедневно) предлагается игра-разминка. Она проводится на утреннем разговоре и может проводиться в течение дня. Проведение игры предлагается воспитанникам. Воспитатель на вечернем разговоре предшествующего дня выбирает воспитанников, которые проводят игру-разминку на утреннем разговоре завтра.

За качественное проведение игр-разминок и использование их в течение дня воспитанники получают дополнительные бонусы в «Галерее достижений».

Игра-разминка дня «Выраж приветствий»

Условия проведения

Участники становятся в круг. Затем подходят друг к другу и здороваются. При этом каждый из партнеров использует свой способ приветствия, который должен быть без использования слов (невербальным), а с использованием жестов и мимики. Со следующим партнером надо поздороваться тем способом, который использовал предыдущий партнер. Если в какой-либо из пар «встретятся» два одинаковых приветствия, то следующих своих партнеров эти два человека должны приветствовать новым способом.

Эффекты данной игры-разминки разнообразны: улучшается настроение, возрастает непринужденность поведения членов группы, сокращается дистанция в общении.

Игра-разминка дня «Признак разделения»

Условия проведения

Водящий выходит за дверь. Группа договаривается по какому признаку она будет формироваться на две подгруппы: по длине волос, цвету глаз, одежды и т.д. Когда водящий заходит, ему необходимо догадаться, по какому признаку разделилась группа.

Игра-разминка дня «Шарик»

Оборудование: воздушный шарик.

Условия проведения

Все участники стоят в кругу. Воспитатель: «Для сегодняшней игры-разминки нам понадобится воздушный шарик. Сейчас мы будем передавать его по кругу, но при одном условии: делать это можно, используя только голову – нужно толкнуть шарик вверх при помощи головы по направлению к следующему участнику. Второй круг: шарик передается локтями (шарик сжат локтями), помогать кистями нельзя. Третий круг: шар крепится между животами двух участников, задача следующей пары – принять шар, подойдя в передающей паре с двух сторон и зажав шарик также между животами и т.д. Игра-разминка усиливает чувство группы, создает положительный эмоциональный настрой.

Игра-разминка дня «Заяц»

Оборудование: стулья по количеству участников.

Условия проведения

Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место не занято никем. В центре – водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами: «А я еду». Следующий игрок – со словами: «А я тоже». Третий участник говорит: «А я заяц», – и, левой рукой ударяя по пустому стулу, называет имя человека, сидящего в кругу. Тот, чье имя произнесли, должен как можно быстрее перебежать на пустой стул. Задача водящего: успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим.

Игра-разминка дня «Перестроение команд»

Условия проведения

Участники делятся на две команды, выстраиваются напротив друг друга и по команде ведущего перестраиваются в своих командах по разным признакам: по росту, по размеру обуви, по цвету обуви от светлой к темной, по алфавиту имен (от А до Я).

Игра-разминка дня «Я никогда не...»

Условия проведения

Все садятся в круг и кладут руки на колени. Первый игрок говорит то, чего он никогда в жизни не делал. Например, он говорит: «Я никогда не летал на самолете». Если кто-то из игроков летал, то он подгибает один палец на руке. Затем говорит следующий игрок и т.д. по кругу. Побеждает тот, кто быстрее всех загнет все пальцы.

Игра-разминка дня «Это Я!»

Условия проведения

Игроки становятся в круг. Ведущий, стоящий в центре, называет два имени (одно женское, второе мужское). Игроки, чьи имена назвали, кричат: «Это Я», – и меняются местами. Задача ведущего: занять освободившееся место. Тот, кто не успел занять свободное место, становится ведущим. Если из двух названных имен есть только один человек с таким именем, он кричит: «Это Я», – и остается на месте.

Игра-разминка дня «Счет до 21»

Условия проведения

Воспитанники произвольно двигаются. На слово воспитателя «Стоп!», они начинают переключку, любой говорит «Один», потом любой другой – «Два» и т.д. Если сказали одновременно или не в счет, прервались – то действие прерывается и опять начинается произвольное движение. Общаться можно только звуками и жестами. Именно жестами воспитанники пытаются управлять друг другом в итоге, чтобы никто не сказал счет раньше времени, и чтобы счет шел ровно.

Игра-разминка «Джунгли»*Условия проведения*

Участники становятся в круг. Ведущий в центре круга объясняет: «Мы все находимся в джунглях, где живет много зверей. В наших джунглях живут слон, обезьяна и крокодил». На примере любых трех участников ведущий показывает и объясняет, как нужно изображать каждое животное.

Правила таковы: воспитатель показывает на любого участника и называет зверя. Участник и его соседи справа и слева должны без ошибок изобразить названное животное.

«Слон». Центральный участник тройки – «хобот»: вытягивает руку вперед, вторую руку заводит под вытянутую и берет себя за нос. Соседи справа и слева – «уши»: приставляют «уши» слева и справа – одна рука вверх загнута немного вниз, вторая рука внизу загнута немного вверх (полукруг).

«Обезьяна». Центральный участник тройки – «ест банан»: подносит руки ко рту, держа воображаемый банан обеими руками и энергично «жует». Соседи справа и слева – «пальмы»: поднимают руки вверх и качаются влево-вправо, как деревья на ветру.

«Крокодил». Центральный участник тройки – «челюсть»: кладет одну вытянутую вперед руку на другую и изображает закрывающуюся и открывающуюся крокодильи челюсти. Соседи справа и слева – «крокодильи лапы»: руки согнуты в локтях, кисти выполняют волнообразные движения.

Ведущий дает группе 1-2 раза потренироваться, а затем предлагает начать игру с одним условием – изображать животных надо быстро и правильно. Тот, кто не успеет или ошибется – становится ведущим и продолжает игру.

Игра-разминка «Различи в шуме»

Оборудование: листочки бумаги с заранее написанными названиями городов.

Условия проведения:

Каждый играющий получает от воспитателя листок, на котором написано название какого-либо города. Одно и то же название получают 5, 6, 7, 8 человек. Одни, например, Новосибирск, другие – Минск, третьи – Рига и т.п. Никто заранее не говорит друг другу, что написано на его листке. По сигналу ведущего каждый должен начать негромко выкрикивать полученное им название, одновременно прислушиваясь, кто выкрикивает тот же город, чтобы побыстрее соединиться с партнерами в одну группу. Ведущий в начале игры объявляет, у скольких человек будет написано одно и то же название города. Когда вся группа соберется, ребята поднимают руки вверх. Успевшие соединиться первыми, считаются победителями. Если дети захотят повторить игру, то получают у ведущего другие названия городов (видов спорта, деревьев, животных и т.д.), написанные на листках.

Игра-разминка «Одна строчка, но в рифму»

Условия проведения

Предложите ребятам сочинить только одну строчку – вторую. А первая будет предложена заранее. Мы даем начало двустишия, которое надо закончить. Концовка может быть разной, главное, чтобы соблюдалась рифма.

Например:

Мы решили побеждать,

Чтоб медаль завоевать!

1. Шла корова по луне...
2. Сварен суп из топора...
3. Стрекоза на шляпу села...
4. Мы спросили попугая...
5. Сигарета – это яд...

Игра-разминка «Изобрази без предмета»

Условия проведения

При помощи мимики и жестов воспитанникам нужно изобразить следующие действия:

1. вдеть нитку в иглолку;
2. пришить пуговицу;
3. подбросить и поймать мяч;
4. перебрасываться с товарищем мячом;
5. наколоть дрова;
6. обстругать доску рубанком;
7. заточить карандаш;
8. остричь ногти ножницами;
9. перенести предмет с одного места на другое;
10. перелистать книгу с тонкими страницами и альбом с толстыми;
11. развернуть и сложить газету;
12. несколько раз перелить воду из одного стакана в другой;
13. плеснуть в кого-либо водой из стакана;
14. поднять вещи весом в 1, 2, 3, 4, 5 и 10 кг;
15. брать поочередно в руки очень холодный, теплый и горячий предмет;
16. гладить кошку;
17. поставить несколько тарелок одна в другую, не производя при этом ни малейшего шума;
18. понюхать яблоко, апельсин, розу, гвоздику, лук, нашатырный спирт;
19. разрезать на ломти арбуз и съесть один кусок...и т.д.

Игра-разминка «Добавь словечко»

Условия проведения

Воспитатель зачитывает четверостишия, воспитанники должны закончить строку в рифму.

1. Едет он на двух колесах, Не буксует на откосах. И бензина в баке нет. Это мой...(велосипед)	На столе передо мной Закружился шар земной. Арктика, экватор, полюс... Уместил всю Землю...(глобус)
Идет спокойно, не спеша – Пусть видят все, как хороша! Удобна и прочна рубаха, В которой ходит...(черепаха)	Сто березовых солдат, Взявшись за руки, стоят. Днем и ночью, Круглый год: Охраняют... (огород). Те солдаты с давних пор Называются...(забор)
Нет лучше качелей, Чем ветки лиан, Для этих гимнасток-кривляк... (обезьян)	На одной ноге кружится, Беззаботна, весела, В пестрой юбке танцовщица, Музыкальная...(юла)
Когда порою одиноко, Вдруг в тишину ворвется звон, И голос друга издалёка Тебе подарит... (телефон)	Сам он весит десять тонн, А зовут беднягу...(слон)

Игра-разминка «Что не так?»

Условия проведения

Эта игра на внимание. В ней ребята должны сосчитать количество нелогических суждений в стихотворении, которое прочтёт воспитатель.

Я видел озеро в огне, Собаку в брюках на коне, На доме шляпу вместо крыши, Котов, которых ловят мыши. Я видел утку и лису, Что плугом пашут луг в лесу, Как медвежонок туфли мерил, И, как чудак, всему поверил. (С.Я. Маршак)	Из-за леса, из-за гор Ехал дедушка Егор. Он на пегой на телеге, На дубовой лошади, Подпоясан он дубиной, Приопёршись на кушак, Сапоги на растормашку, На босу ногу пиджак.
Ехала деревня мимо мужика, А из-под собаки лают ворота, Кнут схватила лошадь, Хлещет мужика, Чёрная корова Ведёт девку за рога. (К.С. Станиславский)	По сугробам без оглядки Лихо мчали две лошадки Подбежали к нам поближе, Оказалось – это... (Лыжи.)

МОДУЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «СЛОВАРЬ ЗДОРОВЬЯ»

Ежедневно, на утреннем разговоре реализуется проект «Словарь здоровья». В первый день реализации педагог ориентирует детей на то, что возможно они и не могут знать правильное определение всех терминов, но имеют возможность попробовать выразить свое понимание этих слов.

Педагог предлагает каждому ребенку дать самостоятельно определение термину дня в письменном виде. Свой ответ каждый воспитанник фиксирует на заранее подготовленный стенд в графе «я думаю». После индивидуальной деятельности воспитатель сообщает значение термина и комментирует ответы отряду, подводит итоги.

Определение термина вывешивается на стенде над ответами ребят.

Целесообразно на стенде сделать кармашки для значения терминов и ответов воспитанников.

Термин	День	Оказалось
Валеология	2-й	От лат vale – быть здоровым, здравствовать, наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья. Коротко – наука о здоровье.
Здоровье	3-й	По определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков.
Здоровый образ жизни	4-й	1. Отсутствие вредных привычек и активные действия человека. 2. Совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности организма человека, при которых все его системы работают долговечно. 3. Совокупность рациональных методов, которые содействуют укреплению здоровья человека, определяют его труд и отдых.
Культура здорового образа жизни	5-й	Сознательное и бережное отношение к своему здоровью как необходимому элементу общей культуры.
Гигиена	6-й	Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий и мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.
Закаливание	7-й	Повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды, пониженного

		атмосферного давления и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.
Витамины	8-й	Органические соединения различной химической природы, необходимые в незначительных количествах для нормального обмена веществ и жизнедеятельности живых организмов
БАД – биологически активные добавки	9-й	Природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевых продуктов. БАД используются как дополнительный источник пищевых и биологически активных веществ, для оптимизации углеводного, жирового, белкового, витаминного и других видов обмена веществ при различных функциональных состояниях.
Иммунитет	10-й	Невосприимчивость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам. Обеспечивается защитными свойствами кожи и слизистых оболочек, клетками иммунной системы и т. д. Естественный, или врожденный, иммунитет обусловлен наследственно закрепленными особенностями организма. Приобретенный активный иммунитет возникает после перенесенного заболевания или введения вакцины. Приобретенный пассивный иммунитет развивается при искусственном введении антител, при передаче антител ребенку с молоком матери.
Ароматерапия	11-й	Разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений. В переводе с древнегреческого языка, ароматерапия означает «лечение запахами». Самым популярным методом ароматерапии сегодня, как и столетия назад, является ароматическая палочка или благовония, весьма эффективным методом является ингаляция с эфирными маслами. Хорошие результаты дают в процессе лечения или профилактики заболеваний, приемы курсами ароматических ванн.

Вакцинация	12-й	Метод профилактики инфекционных заболеваний, введение антигенного материала с целью вызвать иммунитет к болезни, который предотвратит заражение или ослабит его последствия.
Стиль жизни	13-й	Характеризует поведенческие особенности жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология личности
Оздоровительная деятельность	14-й	Восстановление, расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к воздействию многообразных факторов.
Профилактика	15-й	В медицине система мер по предупреждению болезней, сохранению здоровья и продлению жизни человека
Привычка	16-й	Сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенной ситуации приобретает для индивида характер потребности
Пилатес	17-й	Система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом для реабилитации ветеранов войны. Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс и координацию, а также снижает стресс.
Сбалансированное питание	18-й	Сбалансированное питание – это поступление в организм питательных веществ: и углеводов, и белков, и жиров, а также витаминов, минералов и микроэлементов.
Режим дня детей и подростков	19-й	Порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток, способствующий нормальному развитию ребенка и укреплению здоровья. Составляется с учетом возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка
Аддиктивное поведение	20-й	От англ. <i>Addiction</i> – склонность, пагубная привычка; лат. <i>Addictus</i> – рабски преданный – особый тип деструктивного поведения, который выражается в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния.

Издатель
Учреждение образования «Национальный детский
образовательно-оздоровительный центр «Зубренок»
info@zubronok.by
пос. Зубренивка, Мядельский район, Минская область,
Республика Беларусь,
222397

Формат издания 60x84/8.
Гарнитура Times New Roman.
Усл. печ. л. 21,39. Усл. изд. л. 10,14
Печать цветная