

МБОУ Уваровщинская средняя общеобразовательная школа
Кирсановского района Тамбовской области

МОП «Подросток и общество»

**Конкурсная программа «Мы говорим здоровью -да!»
(в рамках марафона продуктивной деятельности
«В кругу друзей»)**

Подготовили и провели:
педагог-психолог И.А.Эктова,
педагог-психолог В.Е.Димиянова

Кирсановский район, 2014

Цель: популяризация здорового образа жизни среди молодежи.

Задачи:

-способствовать формированию ценностного отношения участников к своему здоровью;

-раскрыть основополагающие принципы здорового стиля жизни;

-способствовать развитию навыков здорового образа жизни.

Участники: ведущие и организаторы- члены волонтерского отряда «Здоровая смена» базовой школы, участники –школьники 8-11 классов базовой школы и филиалов, в том числе несовершеннолетние, находящиеся в конфликте с законом.

Оборудование: мультимедийная презентация, шаблоны розы и кактуса; мешок, кегля, расческа, газета, витамины, музыкальный диск, шарф, наборы здоровых клеток, призы участникам.

Домашнее задание: каждая команда готовит название, связанное с ЗОЖ, девиз и эмблемы участникам; видеоролик о ЗОЖ.

Ход мероприятия:

Ведущий 1: Добрый день, дорогие друзья!

Ведущий 2: Здравствуйте, уважаемые ребята и педагоги! Мы рады приветствовать вас! Мы еще раз говорим вам «здравствуйте», а это значит, что всем вам желаем здоровья!

Ведущий 3: Как вы думаете, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? *(Ответы детей.)*

Ведущий 4: Совершенно верно, потому что здоровье для человека - самая главная ценность.

Ведущий 1: Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы как можно больше узнать о здоровье и научиться применять эти знания.

Ведущий 2: Здоровье – это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток. Ваша задача – сохранить и приумножить количество здоровых клеток.

Ведущий 3: За правильно, успешно и полностью выполненные задания вы сегодня будете получать определенное количество здоровых клеток.

Ведущий 4: А решать, каким числом здоровых клеток вас наградить, будет наше компетентное жюри, так называемый «банк донорских клеток» в составе:*(представление жюри)*

Ведущий 1: Победителем станет наиболее здоровый организм, т.е. та команда, которая наберет наибольшее количество здоровых клеток.

Ведущий 2: Итак, просим команды выйти на сцену и занять свои места.

Первый конкурс «Представление команд»

Ведущий 3: Каждая команда должна представить свое название, девиз и эмблемы, связанные с нашей темой. Наибольшее количество клеток, которое может присудить жюри – 5.

Ведущий 4: Кто начинает?

Ведущий 3: Теперь слово другой команде.

Второй конкурс «Разминка»

Ведущий 1: Наш следующий конкурс называется «Разминка»

Ведущий 2: Каждая команда по очереди отвечает на вопросы. За каждый верный ответ команда может получить 5 здоровых клеток. (Если ответ неверный- ведущий дает правильный ответ, поясняя его).

Вопросы:

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

Ведущий 1: (Передозировка). Информация к размышлению: зачастую смертельное для организма количество наркотиков индивидуально для каждого человека. И на вопрос, когда откажут ваше сердце, легкие или печень, не может ответить никто.)

Ведущий 2: Использование при приготовлении наркотиков растворителей уничтожает в организме клетки- производители белков, отвечающих за иммунитет. Какой внутренний орган страдает больше всего при этом?

Ведущий 2: (Печень.) Информация к размышлению: уничтожение белков, ответственных за иммунитет, можно сравнить со СПИДом. В результате отсутствия таких клеток в организме наркоман не в состоянии сопротивляться многим заболеваниям (от заболевания легких до тромбофлебита)

Ведущий 1: Что по народной мудрости приносит сто горестей и одну радость?

Ведущий 1: Да, это алкогольные напитки

Ведущий 2: Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность. Что это?

Ведущий 2: Правильно- Никотин

Ведущий 1: По мнению американских медиков, эта возрастная группа является главным переносчиком гриппа в США. Именно они являются виновниками того, что каждый год осенью вспыхивают эпидемии. Кто они?

Ведущий 1: Школьники

Ведущий 2: Его изобретатель предрекал своему детищу две области применения- доставка почты и средство от похудения. Назовите современное название этого предмета.

Ведущий 2: Это- Велосипед. Молодцы!

Третий конкурс капитанов «Мы знаем, как сохранить свое здоровье!»

Ведущий 3: Испокон веков здоровье считалось огромной ценностью, залогом нормальной жизни и деятельности человека.

Ведущий 4: «В здоровом теле – здоровый дух». Этот девиз провозглашен давным-давно. Миллионы людей во всем мире стремятся покончить с вредными привычками, рационально питаться, избавиться от лишнего веса, в целом – вести здоровый образ жизни.

Ведущий 3: Успех, хорошая профессия, счастливая семья, интересная и наполненная жизнь - все это невозможно без здоровья! Но, как же его сохранить?

Ведущий 4: Мы предлагаем вам конкурс капитанов «Мы знаем, как сохранить свое здоровье!».

Ведущий 3: Капитану предлагается написать как можно большее количество вариантов действий, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Время работы 5 мин.

Ведущий 4: Ну а пока наши капитаны готовятся - проведем игру со зрителями

Игра со зрителями

Ведущий 3: Мы будем зачитывать стихотворение, если в строке содержится инструкция по укреплению здоровья, то вы должны громко крикнуть слово «Я». Если строка противоречит правилам ЗОЖ, то в зале должна быть тишина.

Ведущий 4: -Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

- Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?
- Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
- Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?
- Ну, а кто начнет обед с жвачки импортной, конфет?
- Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?
- Кто поел – и чистит зубки, ежедневно дважды в сутки?
- Кто из вас, из ребят, ходит грязный до пят?
- Кто согласно распорядку выполняет физзарядку?
- Кто, хочу у вас узнать, любит петь и танцевать?

Ведущий 3: -Я надеюсь, капитаны готовы? Вам слово.

Далее каждый капитан по очереди предлагает один из своих вариантов. Необходимо следить за тем, чтобы примеры не повторялись. Победителем оказывается тот, у кого наибольшее количество советов (победитель получает 5 здоровых клеток, проигравший-3)

Примерные ответы:

Заниматься спортом;

Не пить, не курить, не принимать наркотики, т.д.;

Вести здоровый образ жизни;

Беречь нервы;

Избегать неприятностей и конфликтов;

*Выбирать для общения «беспроблемную» компанию;
Радоваться каждому дню;
Закаляться.*

Ведущий 4: Молодцы капитаны. Наш следующий конкурс называется «Здоровый мешок»

Четвертый конкурс

Ведущий 1: Как вы думаете, что находится в этом мешке?

Ведущий 2: Командам необходимо по очереди доставать из мешка предмет и постараться объяснить, как его можно использовать для сохранения и укрепления здоровья. Приветствуются не стандартные варианты, творческий подход.

Ведущий 1: Например, книгу можно использовать для сохранения осанки и т.д.

Ведущий 2: За каждый интересный ответ команда получает- 5 клеток

Пятый конкурс "Мы за здоровый образ жизни"

Ведущий 3: Следующий конкурс называется «Мы за здоровый образ жизни». Каждая команда получает шаблон розы и кактуса. Ваша задача, посоветовавшись, написать на розе хорошие привычки, которые ваша команда сегодня имеет, а на кактусе- вредные привычки, с которыми еще нужно бороться.

Ведущий 4: Пока наши команды готовятся, еще раз проведем игру со зрителями.

Игра со зрителями

Ведущий 3: Я буду задавать вопросы, а вы отвечаете «да» или «нет»

- 1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? *(Да.)*
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? *(Нет.)*
- 3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? *(Нет.)*
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? *(Да.)*
- 5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? *(Да.)*
- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? *(Да.)*
- 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? *(Нет.)*
8. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? *(Нет.)*
- 9.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? *(Да.)*
- 10.Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? *(Да.)*
- 11.Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? *(Да.)*
- 12.Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? *(Нет.)*

Ведущий 4: Ну что, команды готовы? С кого начнем?

Зачитывайте сначала свои полезные привычки. А затем вредные.

Жюри за каждую хорошую привычку присуждает 1 здоровую клетку, а за каждую вредную – отнимает одну.

Шестой конкурс «Поэтический»

Ведущий 1: Следующий наш конкурс «Поэтический». Мы называем начало выражения, а вы быстро подбираете рифму. (За каждый ответ – 5 клеток)

Ведущий 2: «Чтобы часто не болеть...

Ведущий 1: «Если хочешь быть красивым...

Ведущий 2: «Чтоб здоровым быть всегда...

Ведущий 1: «Если хочешь долго жить...

Седьмой конкурс «Домашнее задание»

Ведущий 3: А теперь подошло время посмотреть домашнее задание. Итак, смотрим видеоролики о здоровом образе жизни. Первым показывает...

Ведущий 1: Пока жюри подводит итоги конкурса для вас поет.....

Ведущий 2: Слово нашему жюри... *(Награждение участников витаминными призами яблоками или соком).*

Ведущий 1: Сегодня мы говорили о серьезном и важном – о нашем здоровье.

Ведущий 2: Здоровье необходимо каждому человеку, чтобы жить, любить, творить и быть счастливым.

Ведущий 3: Здоровье – бесценный дар, который преподносит нам природа.

Ведущий 4: Мы говорит здоровью : «ДА!» (хором)

Список использованных источников:

1. Агапова И., Давыдова М. Профилактика вредных привычек. Авторские сценарии внеклассных мероприятий для 5-11 класса. -М.: Планета, 2011
2. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб: Речь, 2008.
3. Фалькович Т.А. Толстоухова Н.С. Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. -М.: ВАКО, 2006.
4. <http://festival.1september.ru/>