**Конкурсно-игровая программа**

**«Танцевальный марафон «Наш выбор» (методическая разработка по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения среди несовершеннолетних)**

**Цель**: формирование личностных качеств, обеспечивающих доминирование ценностей здорового образа жизни, действенную установку на отказ от приема психоактивных веществ.

**Основные задачи:**

Дать подросткам объективную информацию о вреде ПАВ на организм;

Сориентировать подростков на их способность сделать собственный выбор;

Дать подросткам возможность овладения определенными поведенческими навыками, облегчающими следование здоровому образу жизни:

Ход мероприятия

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Я рада приветствовать вас на нашем Танцевальном марафоне, который сегодня пройдет под девизом «Наш выбор». О проблеме здорового образа жизни говорят с древних времен, и для нас уже не секрет, какие же основные аспекты ЗОЖ?

**Болельщики:** Режим дня, правильное питание, отсутствие стрессов и вредных привычек, физические нагрузки и т.д.

**Ведущий:** Молодцы! Пришло время познакомимся с нашими командами. Команды на сцену! Я напоминаю нашим болельщикам, что команды должны были придумать название и девиз, в содержании которого обязательно должны быть слова «Танец» и «Здоровье».

Задание № 1 «Будем знакомы».

(команды представились)

**Ведущий:** Вот такие интересные девизы придумали наши команды. Ну, а у меня есть вопросы к болельщикам. Готовы?

**Игра с болельщиками «Вопрос-ответ»**

Предмет, в котором в старину хранили табак. (Табакерка)

Яд, убивающий лошадь. (Никотин)

Опасное заболевание, развивающееся от курения. (Рак)

Антоним к слову “Жизнь”. (Смерть)

Вредны ли напитки “Red bull”, “Red devil”, “Adrenоlin Rush”? (Да)

Что такое П.А.В. (Психоактивных вещества)? (Никотин, наркотики, алкоголь, растворители)

Какого ядовитого вещества больше всего попадает в организм человека при курении? (Никотин)

Какой голос у курильщика? (Хриплый)

Влияет ли алкоголь на мозг человека? (Да)

На какие органы и системы организма человека не влияет алкоголь, наркотики, сигареты? (Влияет на все)

Можно ли заразиться СПИДом бытовым путем? (Нет)

Что означает слово “наркотик”? (Дурман, одурманивающий)

Ведущий: Молодцы, ребята. Справились с задачей! Наши команды уже готовы ко второму заданию, и я приглашаю команды на сцену.

Задание № 2 «Плакат-Профилактика ПАВ».

Задача команд была нарисовать плакат-листовку на выбранную тему и защитить его. Темы:

Мы против курения.

Мы против употребления алкоголя.

Мы против употребления наркотиков.

Мы за ЗОЖ.

(Команды защитили плакаты.)

**Ведущий:** Ну, а мы продолжаем наш танцевальный марафон. О вредных привычках говорили еще в древности. Многие мудрые пословицы и поговорки дошли и до наших времен, и совершенно не потеряли своей актуальности. Ваша задача, уважаемые болельщики, продолжить пословицу или поговорку:

Задание «Продолжи пословицу».

Лиха беда –

…начало

…конец

…средина

Легко друзей найти, да

…и трудно потерять

…трудно сохранить

… легко сохранить

Чем больше привычек, тем

…меньше свободы

…больше свободы

…больше желаний

Побороть дурные привычки легче

…сегодня, чем завтра

…всегда

…завтра , когда будет желание

Вредная привычка, как мягкое кресло —

…сидеть удобно

…сесть легко и не хочется вставать

…сесть легко, а встать трудно

Хорошие привычки…

… продлевают жизнь, а плохие делают ее приятной

…укорачивают жизнь, но очень приятны

…продлевают, но ненадолго

Много вина –

…вот и отлично

…мало здоровья

…мало ума

Береги платье снову,

…а здоровье смолоду

…а ботинки с магазина

…а здоровье до старости

В здоровом теле —

… здоровый пух

… больной дух

…здоровый дух.

**Ведущий:** Какие вы находчивые! Справились и с этой задачей. Мы переходим к следующему заданию наших команд. Участники должны были подготовить небольшой танцевальный отрывок, который сможет отразить их отношение к вредным привычкам и докажет, что они за ЗОЖ.

Задание № 3 «Танец в стиле ЗОЖ». И я приглашаю на сцену команду…

(Команды показали танцевальные заготовки.)

**Ведущий:** Какие молодцы! Давайте искупаем в овациях наших ребят! Им точно удалось доказать в своих танцевальных номерах, что они за ЗОЖ! Ну, а мы продолжаем. И следующее

Задание № 4 «Разбор ситуаций».

Каждой команде предлагается ситуация. Членам группы необходимо проиграть эту ситуацию и найти выход из неё (время на это упражнение 5минут).

**Ситуации:**

Алина и Марина пошли на дискотеку. Там их друзья и подруги предлагают покурить, Алина раньше уже пробовала, но ей не понравилось. Сейчас ей не хочется выглядеть в глазах друзей трусливой или смешной, но с другой стороны, не хочется и курить. Марина раньше не курила и ей очень интересно, какие от этого ощущения.

В отсутствие родителей ребята собрались встречать Новый год, накрыли на стол. Двое ребят уже пробовали алкоголь. Они предложили выпить. Двое еще не пробовали. Один хочет попробовать, а другой относится отрицательно. Ребята знают, что родители не догадаются о случившемся.

**Ведущий:** Наши команды готовятся, и я смотрю, что наши болельщики загрустили. Ребята, а вы не устали сидеть на местах? Давайте-ка потанцуем! Ведь вы присутствуете на Танцевальном марафоне! Вам понадобиться только хорошее настроение! Встаем и повторяем движения за мной.

Задание «Повтори за ведущим».

Вот мы и размялись! Настроение отличное и мы продолжаем.

Наши команды уже готовы и я приглашаю на сцену команду…

(Команды выполнили задание.)

**Ведущий:** Вот из каких интересных ситуаций приходилось найти выход нашим участникам, но, я считаю, они достойно справились с заданием. Вопрос ко всем.

Можно ли отказаться от приема ПАВ, и каким образом? Поднимайте руку и высказывайте своё мнение.

Задание № 5 «Как отказаться».

Подведение итогов, обобщение сказанного (выводы выводятся на экран).

Способы отказа от:

Предложенной сигареты Употребления алкоголя Отказа от приема наркотических средств

Я не курю.

Я больше в этом не нуждаюсь.

Я не собираюсь отравлять свой организм.

Нет, спасибо, это сейчас не модно.

Я занимаюсь спортом, а курение и спорт несовместимы.

Нет, я пробовал, и мне это не понравилось.

у меня и так хватает неприятностей с родителями.

Это мне ничего не дает.

Я не хочу неприятностей.

У меня на это. аллергическая реакция

Я не уверен, что в результате буду чувствовать себя хорошо.

У меня и так хватает неприятностей с родителями.

Что я получу в результате.

Нет, я пробовал, и мне это не понравилось.

Я занимаюсь спортом, а алкоголь и спорт несовместимы.

Отвечать «нет», несмотря ни на что, что будет свидетельствовать о твердости характера.

«Нет, я не хочу неприятностей».

«Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция».

«Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями».

Обходить стороной место и людей, где могут предложить наркотики.

Сменить тему, т.е. заговорить о чем то другом.

Сказать, что не хотите.

«Мне не хочется умереть молодым».

Нет, спасибо препаратов не хочу».

«Я не собираюсь загрязнять организм».

Испугать, сказать, что они могут заболеть гепатитом, СПИДом.

«От этого можно заразиться СПИДом».

«Ты можешь заболеть гепатитом».

Найти в компании человека, который поддержит твою позицию.

**Ведущий:** Сегодня на нашем марафоне вы узнали информацию о вреде ПАВ на организм. Теперь вы знаете, как правильно говорить «нет» и я надеюсь, что вы всегда будете следовать здоровому образу жизни, так как это «НАШ ВЫБОР»! Это выбор всех, кто занимается в нашем танцевальном коллективе «Dance City». Наши команды справились со всеми заданиями. Ребята очень старались, давайте подарим им аплодисменты.

Все мы знаем, что танцевать не только увлекательно и приятно, но еще и очень полезно для здоровья!

Танец — отличное занятие для тех, кто подвержен высокому риску сердечно-сосудистых заболеваний.

Если ты регулярно занимаешься танцами, то они помогут тебе сбросить вес.

Ты чувствуешь в течение дня, что тебе не хватает энергии? Танцы помогут тебе вновь приобрести ее.

Танец делает нас счастливыми!

Танец избавляет тебя от стресса и депрессии.

Танец повышает твою самооценку.

Танец делает нас более гибкими, сильными и выносливыми.

Так давайте же будем здоровыми и счастливыми. Мы объявляем дискотеку!!!