

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
ГОРОДА ЛАБИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

(МКУ ИМЦ ГОРОДА ЛАБИНСКА)

ИНН 2314014142 КПП 231401001 ОГРН 1022302349684

352500, РФ, Краснодарский край, г. Лабинск,

ул. Агрономическая, 5 Тел.: (861-69) 3-49-80

от 15.02.2018 № 342
на № _____ от _____

Рецензия

на сборник сценарно-методического материала «Я выбираю жизнь»
методиста МБУ ДО «ЭБЦ» г.Лабинска Н.А.Майборода.

Сборник сценарно-методического материала «Я выбираю жизнь» содержит разработки мероприятий и предназначен для педагогов дополнительного образования, педагогов-организаторов, методистов, учителей общеобразовательных школ для организации культурно-досуговой и внеурочной деятельности по воспитанию здорового образа жизни.

Основная цель методической разработки — помочь педагогам создать оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, способствовать формированию здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью.

Актуальность и новизна методических материалов в том, что представленный материал дает возможность системно подойти к решению проблемы формирования навыков здорового образа жизни как в учреждениях дополнительного образования детей так и в общеобразовательных учреждениях.

Практическая значимость данного сборника сценарно-методического материала не вызывает сомнения, поскольку проведение данных мероприятий способствует формированию стойкого негативного личностного отношения к вредным привычкам, повышению двигательной активности, сохранению и укреплению здоровья

Формированию необходимых ключевых компетенций способствует использование современных образовательных технологий и элементов этих технологий: технологии проблемного обучения; технологии развивающего обучения; игровой технологии, технологии проектной и исследовательской деятельности учащихся; индивидуального и группового обучения.

Сборник сценарно-методического материала «Я выбираю жизнь» соответствует требованиям, предъявляемым к учебно-методическим материалам данного типа и может быть рекомендовано к использованию в учебно-воспитательном процессе.

Директор МКУ ИМЦ



С.И.Клименко

Рецензент, методист МКУ ИМЦ

О.Р.Лагутина

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Эколого-биологический центр» города Лабинска муниципального
образования Лабинский район.

Сборник сценарно-методического материала

Я выбираю жизнь



Автор:
методист МБУ ДО
«Эколого-биологический центр»
г.Лабинска
Майборода Наталья Анатольевна

Лабинск 2024

Содержание:

1. Содержание
2. Аннотация
3. Пояснительная записка
4. Методические рекомендации.
5. Акция «Мы выбираем жизнь»
6. Беседа «Мы за жизнь»
7. Внеклассное мероприятие «В здоровом теле - здоровый дух»
8. Квест «Быть здоровым здорово».
9. Игровая программа «Будь здоров без докторов»
10. Спортивный праздник «День здоровья»
11. Викторина « Умей сказать НЕТ»
- 12.Список использованной литературы
13. Приложение

Аннотация

В сборнике сценарно-методического материала предложенного вашему вниманию содержатся сценарии мероприятий, конспекты бесед, интеллектуальных викторин, спортивных развлечений и методических рекомендаций к ним.

Главной целью подборки – помочь педагогам сформировать у обучающихся активную жизненную позицию, распространить знания о здоровье человека, умение поддерживать и заботиться о нем.

Проведение массовых мероприятий, посвященных воспитанию в детях стремления к здоровому образу жизни, играет огромную роль в жизни каждого ребенка, но при этом необходимо всегда помнить, что дети получают радость от общения друг с другом, и поэтому главное правильно выбрать окружение. Необходимо особое внимание к сохранению и укреплению здоровья детей, так как в последние годы наблюдается неблагоприятная картина состояния здоровья обучающихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность представленных в сборнике разработок заключается в том, что здоровый образ жизни - это требование времени. Методические разработки помогут педагогу ориентировать детей на самостоятельное мышление, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей и навыков культуры здорового образа жизни, физической активности, привить стойкий иммунитет к негативным влияниям окружающей среды.

Сборник сценариев воспитательных мероприятий может использоваться педагогами дополнительного образования, педагогами-организаторами, методистами, учителями общеобразовательных школ для организации культурно-досуговой и внеурочной деятельности для воспитания здорового человека.

Сценарно-методический сборник рекомендован для работы с детьми 7-17 лет для целостного развития личности сохранения и укрепления ее физического и психологического здоровья, как одного из важнейших факторов, определяющих успех в самореализации и самосовершенствовании.

Пояснительная записка

Здоровье – величайшая ценность для человека. Чтобы вырастить жизнерадостного и здорового человека, нужен особый образ жизни – здоровый. Дополнительное образование является одним из элементов работы с детьми по направлению к здоровому образу жизни. Когда у ребенка есть любимое занятие, а в современном дополнительном образовании каждый человек может найти занятие по душе, у него не остается времени на вредные привычки: гаджеты, плохую компанию, наркотики и т. д.

Актуальность решения данной проблемы определяется тем, что в последние годы обозначились явные негативные тенденции в состоянии здоровья детей и необходимость компетентного подхода к формированию здорового образа жизни обучающихся.

Цель данного сборника – помочь педагогу создать оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья, способствовать формированию здорового образа жизни участников образовательного процесса и ценностного отношения к здоровью.

Задачи:

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, путем соблюдения правил здорового образа жизни;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска для здоровья детей (снижение физической активности, курение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.

Прививая ценностное отношение к здоровью и формируя у обучающихся здоровый образ жизни педагогический коллектив нашего центра работает по многим направлениям: с учащимися регулярно проводятся спортивные мероприятия, различные квесты, викторины, беседы по технике безопасности в различных ситуациях, тренинги, интерактивные игры по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

Легче предотвратить, чем потом решать проблему. Критическое ухудшение здоровья детей, подростков и всего населения является одной из главных проблем современной системы образования.

Детей невозможно оградить от наркотиков, но научить их сознательно отказываться от наркотиков можно и нужно. Для этого необходимо рассказывать детям о последствиях их приема на всевозможных

мероприятиях в рамках воспитательной системы образования (школа, дополнительное образование, семья)..

Воспитание готовности ребенка избегать вовлечения в состояние опьянения невозможно без осознания им личной ценности здоровья, важности и необходимости соблюдения законов здорового образа жизни, овладения приемами и навыками сохранения и укрепления своего организма,

Формирование стойкого негативного личностного отношения к табаку, алкоголю и наркотическим веществам. Отношение к здоровому образу жизни, как известно, не возникает у человека само по себе, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, суть которого, по мнению российского ученого И.И. Брехмана, состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Коллектив МБУ ДО «Эколого-биологического центра» г.Лабинска, уделяет большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью учащихся, соблюдает режимные моменты в соответствии с возрастом, по возможности проводит занятия на свежем воздухе, проводятся мероприятия спортивные, различные беседы, тренинги, способствующие укреплению здоровья участников воспитательного процесса

Методические рекомендации

Задача современного дополнительного образования в тандеме с образовательной школой – стать организатором, координатором помощником становления детей на осознанный путь здоровья и здорового образа жизни.

План воспитательной работы (внеклассных мероприятий) каждого образовательного учреждения должен включать в себя обязательные мероприятия по формированию здорового образа жизни. Четкое функционирование всей системы здоровьесбережения возможно лишь при постоянном взаимодействии всех участников учебно-воспитательного процесса. Работа по формированию навыков здорового образа жизни долгая и кропотливая, поэтому каждому педагогу, взявшемуся за такой труд нужно запастись терпением, лучше начинать воспитание как можно раньше.

Для обучающихся 7-10 лет (начальная школа) ведущими видами деятельности являются учебная, игровая, трудовая и досуговая деятельность. В этом возрасте еще идет активный процесс формирования личностных качеств, закрепления мотивов достижения успеха, растет влияние взаимоотношений со сверстниками. В процессе формирования культуры здорового образа жизни у детей этого возраста важно формировать представления об основных способах и методах сохранения и укрепления здоровья, а также знаний о путях и условиях сохранения здорового и позитивного образа жизни, укрепления собственных потенциалов психологической устойчивости личности к зависимым формам поведения. Необходимо рекомендовать занятия в спортивных кружках и секциях, создавать условия для участия в спортивных соревнованиях и праздниках.

Для обучающихся 11-14 лет (средняя школа) ведущими видами деятельности являются учебная, трудовая, общественная, досуговая. В этом возрасте воспитанники стремятся к самостоятельному решению проблем, начинают формироваться жизненные ценности и стремления. Для формирования культуры здорового образа жизни у детей этого возраста нужно предоставлять возможность для освоения основных способов и методов сохранения и укрепления здоровья, занятий в спортивных объединениях по интересам и секциях с учетом особенностей растущего организма. В этом возрасте профилактика зависимого поведения выходит на новый уровень и представляет собой формирование антинаркотического барьера, как ценностного отношения к себе и своей жизни, а также формирование системы умений и навыков воспитанников, определяющих уверенность в себе и свободу от зависимости. Выбор способов и условий избавления от вредных и приобретения полезных привычек в рамках подхода «равный обучает равного». Для этого необходимо проводить дискуссии, дебаты, конкурсы, викторины по правилам здорового образа жизни и т.п.

Для обучающихся 15-17 лет (старшее звено) ведущими видами деятельности являются учебная, трудовая, профессиональная, общественная, досуговая. В этом возрасте активно идет процесс личностного и нравственного самосовершенствования, профессионального

самоопределения, развития лидерских качеств. Формирование культуры здорового образа жизни также выходит на новый качественный уровень: создание условий для осознания важности сохранения физического и психического здоровья для полноценной и качественной жизни. В этом возрасте важно формировать положительные установки на здоровый образ жизни, совершенствовать физические умения и навыки, обучать умению сохранять здоровье в процессе профессиональной деятельности. Происходит формирование антинаркотического барьера как системы ориентаций на высокие нравственно-духовные ценности жизни, развитие умений и навыков снятия страхов, симптомов тревожности, неуверенности и зависимости, овладения самоанализом и самоуправлением. Необходимо организовать: встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни; туристические походы; спортивные праздники и мероприятия, направленные на популяризацию физической культуры и спорта.

Понятно, что процент успеха во многом зависит от обстановки в семье, но данный материал и рассчитан на выявление детей группы риска, с которыми можно провести интересные занятия, беседы, викторины. Каждый педагог, классный руководитель, соц. педагог, учитель физкультуры проводит тестирование или анкетирование группы детей, с которой собирается работать в данном направлении. Выбрать наиболее острые темы помогут анкеты, тесты, экспресс-диагностики, представленные в данном сборнике.

Данный сценарно-методический сборник содержит комплект материала для организации и проведения интересных увлекательных мероприятий, направленных на воспитание здорового поколения. Кроме того каждый сценарий ориентирован на определенный возраст, что существенно облегчит подготовку педагога к мероприятию, привлечёт и заинтересует детей. Игровая программа «Будь здоров без докторов» рассчитана на детей 1-4 классов. Акция «Мы выбираем жизнь» проводится с обучающимися 5 классов.

Квест «Быть здоровым здорово» и спортивный праздник «День здоровья» предназначены для учащихся 5-7 классов. Беседу «Мы за жизнь» можно проводить с учащимися 7-9 классов. Для учащихся 9-11 классов предназначены внеклассное мероприятие «В здоровом теле - здоровый дух» и викторина «Умей сказать – нет!».

По истечению некоторого времени анкетирование можно повторить, чтобы убедиться в эффективности выбранного пути. Важно, чтобы педагоги своим личным опытом и примером формировали правильное отношение детей к вредным привычкам и активному образу жизни. Эти мероприятия должны носить целенаправленный, систематический, комплексный характер, основываться на ведущих подходах к обучению и воспитанию:

- быть ориентированы на каждого конкретного ребенка ;
- научить ребенка эффективно действовать в условиях разных жизненных ситуациях;

- организовать процесс обучения, в котором главное место отводится активной и разносторонней, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности школьника через систему форм урочной и внеурочной деятельности.

Особое внимание следует уделять межпредметной интеграции, исследовательско-проектной деятельности, динамическим паузам, тематическим классным часам, в рамках учебных занятий, организации активного отдыха на переменах, во внеурочной и внеклассной деятельности.

Акция «Мы выбираем жизнь» (5 класс)

Цель: Изучить правила безопасного поведения на улице. Выявление опасных мест по дороге из дома в школу.

Задачи:

- углубление знаний учащихся о правилах дорожного движения;
- провести анализ и показать причины несчастных случаев на дороге;
- Воспитание навыков сознательного и дисциплинированного поведения на улице, в дороге, в общественном транспорте с целью профилактики дорожно-транспортного травматизма детей.

Материалы: плакаты по правилам дорожного движения, телевизор, компьютер.

Ход мероприятия.

1. Введение

- Здравствуйте, ребята! У нас есть важная тема для обсуждения сегодня. Попробуйте определить о чём пойдёт разговор, посмотрев видеоролик.

Просмотр видеоролика о безопасности дорожного движения.

- Жизнь каждого человека драгоценна. Наиболее важными правами человека являются право на жизнь и право на безопасность. Чтобы уважать эти права человека, в нашем государстве есть правоохранительные органы (или полиция), спасательные службы. Но не все зависит от этих услуг. Это во многом зависит от каждого человека. О том, как люди следуют правилам, законам, желанию не навредить себе, ответственности, способности предвидеть ситуации и распознавать опасности, а также о том, как люди следуют простейшим правилам безопасности. Ваша жизнь, ваша безопасность во многом зависят от вашего ответственного отношения к себе и другим. Поэтому соблюдение правил безопасности в школе, дома, на улице должно быть важной частью вашей жизни. Сегодня мы говорим о безопасности...

2. Основная часть.

Словарь С.Ожегова дает определение слову "безопасность".

Безопасность - это ситуация, когда нет опасности ни для кого, ни для чего.

В повседневной жизни каждого человека существуют различные опасности. Все, что окружает людей на улице, на работе, в школе, дома, облегчает им жизнь. Но иногда, в неожиданных случаях, это окружение может иметь неприятные последствия для человека. Особого внимания заслуживает вопрос безопасности дорожного движения. Согласно статистике, около трех

четвертей всех несчастных случаев с участием детей происходят из-за их непродуманных действий. Наиболее частыми из них являются следующие:

Переход через проезжую часть вне установленных для перехода мест - 25–30 %.

Неожиданный выезд из-за движущихся или стоящих транспортных средств или других препятствий, мешающих обзору - 20–25 %.

Езда на велосипедах, самокатах, скутерах - 15–20 %

Игнорирование сигналов светофоров - 10–15 %

Игры на проезжей части и ходьба по ней при наличии тротуара - 5–10 %

Как можно уберечься от необдуманных действий на дороге? Чтобы избежать трагических последствий, сегодня я вам расскажу о самых главных правилах безопасности на дорогах.

(История правил дорожного движения, подготовленные учащиеся).

В давние времена люди обычно передвигались по дорогам пешком. Это было сложно, особенно если вам приходилось нести груз. Вот почему мы начали использовать помощников - животных, которых впрягали в повозки. На дорогах стало тесно. А с появлением первых автомобилей люди поняли: чтобы остаться живыми - здоровыми - нужно потесниться. Они оставляли середину дороги транспорту, а для себя придумали специальные пешеходные дорожки по краям – тротуары. Кроме того, чтобы сделать окрестности безопасными для людей и автомобилей, мы ввели специальные «Правила дорожного движения». Каждый должен их знать!

В нашей стране правила передвижения на гужевом транспорте были введены Петром I 04.01.1683 года. Указ звучал так: «Великим государем ведомо учинилось, что многие учли ездить в санях на вожжах с бичами большими и едучи по улице небрежно людей побивают, то впредь с сего времени в санях на вожжах не ездить».

Первый светофор был установлен в 1868 году в Лондоне. Это была газовая лампа с двумя фильтрами: зеленым и красным. Цвета были изменены с помощью ручного привода, проводимого полицейским.

Первый сигнальный светофор появился в США в 1919 году.

Что такое ДТП? *(Обсуждение вопроса учащимися).*

Половина аварий происходит с участием пешеходов. Это ужасный показатель низкой культуры и пешеходов, и водителей.

Сравните: в Швеции ДТП с участием пешеходов составляют всего 7,3%, а в Румынии - 56%. Есть и другие примеры. Оказывается, пешеходы терпеть не могут подходящего момента, чтобы перейти дорогу. Одна половина готова оставаться на тротуаре всего четыре секунды, на пятой они готовы рискнуть своей жизнью, чтобы оказаться на другой стороне дороги. С таким же нетерпением нужно бороться, помня, что первым приходит тот, кто «медленно спешит».

Рассказ учащихся:

О «Зебре»! Пешеходный переход только в определенной степени гарантирует вашу безопасность на дороге. Ученые выяснили, что семь из десяти водителей, занятых телефонными разговорами, не уступят дорогу пешеходам, переходящим дорогу. А в Бельгии, например, когда пешеход приближается только к обочине дороги, все машины останавливаются до тех пор, пока человек полностью не перейдет дорогу. На Западе даже была создана Международная федерация пешеходов. По его инициативе Европейский парламент принял Хартию прав пешеходов.

Итак, мы собираемся попытаться выяснить, что мы делаем в будущем. Начнем с самого распространенного транспортного средства, доступного школьникам - велосипеда, электросамоката, гироскутера.

Запомним первое: это самое незащищенное транспортное средство. У него нет дверей, предохраняющих от удара сбоку, нет бампера, который отчасти принял бы на себя лобовой удар. Поэтому при любом столкновении или наезде на препятствие водитель очень уязвим. А себя надо беречь и любить - полноценных запчастей для человека пока не изобрели.

Второе: ездить на данных видах средств хорошо там, где для этого создана специальная зона безопасности. Так как таких зон очень мало, старайтесь предупредить любую потенциальную опасность.

Третье правило: никогда не пытайтесь проехать между едущим и стоящим автомобилем. Остановись, пропусти приближающуюся машину. Это не трусость, это здравый смысл. Элементарный смысл самосохранения.

Главное: старайтесь не выезжать на проезжую часть, даже если вам исполнилось 14 лет.

На мопеде вы можете выезжать на проезжую часть с 16 лет. Но помните: двигаться вы должны только по крайней правой полосе, в один ряд, как можно правее. Зона относительной безопасности заканчивается в метре от тротуара.

Безопасность на дорогах.

Один из главных помощников современного человека - автомобиль. Для передвижения автомобилей существуют автомобильные дороги, а пешеходы ходят по тротуарам. А чтобы пешеходы и автомобили не мешали друг другу, созданы **правила дорожного движения**. Давайте вспомним, как мы должны вести себя на дороге:

- нельзя играть на дороге или рядом с ней;
- переходить дорогу после выхода из транспорта можно только после того, как он отъедет, чтобы хорошо было видно дорогу
- нельзя ходить по проезжей части;

- переходить дорогу только там, где это разрешено (зебра); Каждый водитель, который видит зебру, должен остановиться и пропустить пешеходов.

С каждым днем на наших дорогах появляется все больше и больше автомобилей. Высокие скорости и движение требуют от водителей и пешеходов особой внимательности. Дисциплина, осторожность и соблюдение правил дорожного движения водителями и пешеходами являются основой безопасного дорожного движения.

“Азбука дорог”.

Предлагается экспресс-опрос по теме (приглашаются 2 команды по 5 учащихся); выбирается жюри).

Почему пешеходам нельзя переходить улицу, дорогу в неположенном месте?
Сколько сигналов у пешеходного светофора?

На какие группы делятся дорожные знаки?

Кто должен знать дорожные знаки?

В какую сторону нужно посмотреть, дойдя до середины улицы?

Где пешеходам разрешено переходить улицу?

Где нужно стоять в ожидании трамвая, троллейбуса, автобуса?

Какие правила поведения в общественном транспорте вы знаете?

Как нужно переходить улицу при выходе из трамвая, автобуса?

Каков порядок посадки в автобус и выход из него? Правила перехода улиц и дорог.

Как надо правильно переходить улицу, дорогу?

Можно ли перебегать через улицу, дорогу?

Какие сигналы пешеходного светофора вы знаете, что они обозначают?

Как на проезжей части улиц и дорог обозначен пешеходный переход?

Где и как пешеходам следует переходить улицу?

Давайте разгадаем загадки и вспомним основные понятия дорожной азбуки:

I. Полосатая лошадка,

Её зеброю зовут.

Но не та, что в зоопарке –

По ней люди все идут. Переход

II. По дорожке во дворе

Мчится Коля на коне.

Не машина, не мопед,

А простой. Велосипед

III. Из края города в другой

Ходит домик под дугой Трамвай

IV. Неживая, а идёт.

Неподвижна, а ведёт. Дорога

V. В дороге всем ребятам
Мы светим с давних пор,
Мы три родные брата
Наш домик - Светофор

VI. Дом по улице идё,
На работу нас везёт.
Не на курьих ножках,
А в резиновых сапожках. Автобус

VII. Чтоб дорогу перешёл ты
на зелёный свет,
Слушай наш совет:
- Жди! И увидишь перед ним ты
свет. Желтый

VIII. По обочине дороги.
Как солдатики, стоят.
Все мы с вами выполняем
Всё, что они нам велят. Знаки

IX. Мчат по улицам машины,
Там хозяйничают шины.
Мы спустились в переход,
Там хозяин.... Пешеход

X. Чтоб тебе помочь
Путь пройти опасный.
Горит день и ночь
Зелёный, жёлтый... Красный

XI. Ожидаешь ты посадки
На отведённой площадке,
Не нужна тебе сноровка,
Это место ... Остановка

XII. Не летает, не жужжит -
Жук по улице бежит.
И горят в глазах жука.
Два блестящих огонька.
Это дал завод ему:
И огни глядеть во тьму,
И колёса, и мотор,
Мчатся чтоб во весь опор. Автомобиль

Человек, путешествующий на транспорте. (Пассажир)
Человек, путешествующий пешком. (Пешеход)
Он бывает запрещающий, разрешающий, информационный. (Знак)
Место ожидания автобуса. (Остановка)

Транспорт, работающий от электричества. (Троллейбус, трамвай)
Номер телефона скорой помощи. (103)
Место, где вы оставляете свой транспорт на некоторое время. (Парковка)
Многоместный автомобиль для перевозки пассажиров. (Автобус)
Гонщики любят это делать. (Обгон)
Трехглазый постовой. (Светофор)
Самые строгие дорожные знаки. (Запрещающие)
Дорожка вдоль дороги, не для машин. (Тротуар)
Это случается с теми, кто не соблюдает правила дорожного движения.
(авария)
Пешеходный переход по-другому. (Зебра)
Самое опасное место для пешеходов. (Перекресток)
Это «говорит» желтый свет светофора. (Внимание)
Часть автомобиля, под которую попадает разиня. (Колесо)
Его боятся нарушители правил. (Инспектор)
В него попадает не внимательный водитель. (Кювет)

В 2023 году на территории России дети стали участниками 15 0092 ДТП, в которых погибло 607 несовершеннолетних.

(Просмотр видеоролика)

Каждый день СМИ сообщают о трагических происшествиях на дорогах. Эта статистика достигла шокирующих масштабов: в результате автомобильных аварий сотни тысяч людей погибают под колесами транспорта, многие из которых - дети.

Причины аварий

Каковы причины дорожно-транспортных происшествий?

Члены команды формулируют причины инцидентов.

Причины несчастных случаев, связанных с водителями:

- Превышение скорости.
- Выезд на полосу встречного движения.
- Несоблюдение правил проезда перекрестков, железнодорожных переездов и обгона.
- Неосторожный проезд мимо остановок общественного транспорта.
- Неподчинение сигналам светофора.
- Нарушение правил перевозки людей.
- Управление транспортом в нетрезвом состоянии.

Пешеходы часто становятся виновниками дорожно-транспортных происшествий. Причины происшествий:

- Переход дороги на запрещающий сигнал светофора.
- Ходьба вдоль проезжей части при наличии тротуара.
- Игра детей на проезжей части.
- Вход и выход из транспорта во время его движения.

Всемирный день памяти жертв дорожного движения - 19 ноября (дата для 2023 года).

В октябре 2005 года в соответствии с резолюцией Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций третье воскресенье ноября было объявлено Всемирным днем памяти жертв дорожного движения. Это международное мероприятие призвано привлечь внимание всех народов мира к печальному факту, что ежедневно в дорожно-транспортных происшествиях погибает более 3000 человек и около 100 000 получают серьезные травмы. Большинство убитых и раненых были детьми. Цель Всемирного дня памяти жертв дорожного движения - почтить память жертв дорожного движения и выразить соболезнования их семьям, а также напомнить правительствам и ответственным организациям о необходимости обеспечения безопасности дорожного движения для всех граждан. Эти несчастные случаи являются основной причиной смерти молодых людей в возрасте от 15 до 29 лет. Половина всех смертей, связанных с дорожным движением, приходится на пешеходов, мотоциклистов и велосипедистов, скутеров и любителей самокатов.

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2030 году травматизм в результате дорожных аварий может стать третьей основной причиной гибели и увечий. Среди основных причин ДТП - превышение скорости, употребление алкоголя, отсутствие технического осмотра транспортных средств и устройств, обеспечивающих безопасность водителей и пассажиров.

Символ акции - белый ангел, который несет надежду на исполнение желания всех жителей о сокращении количества погибших и раненых в результате дорожных аварий.

Давайте напишем на ангелах пожелания - мечты о безопасности на дорогах и прикрепим их на доску.

3. Итог

Сегодня мы научились вести себя на дорогах, и главное - не рисковать своей жизнью понапрасну. Быть осторожным на дороге - это не трусость, это расчет. Вывод: Чтобы чувствовать себя в безопасности на дорогах, вам необходимо:

1. Знать ПДД;

2. Уметь предвидеть, распознавать и избегать опасности;

3. Действуйте правильно, без паники;

4. Хотеть - совершенствовать свои знания по ПДД

Будьте внимательны на дорогах!

Беседа «Мы за жизнь» (7-9 классы)

Цель: Развить у детей потребность в здоровом образе жизни.

Задачи: Консолидировать и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения.

Пропагандировать здоровый образ жизни;

Повысить познавательную активность учащихся;

Заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;

Расширять понятие о ЗОЖ.

Ведущий: Здравствуйте, ребята!

Я хочу поговорить с вами сегодня о чем-то очень важном. А тема нашей беседы - ключевое слово в нашем кроссворде.

1. Распорядок жизни. (режим)
2. Его все гладят и купают, а оно худеет, будто тает,
Теряет форму, вид и вес и, наконец, исчезнет весь.
Но он надежный ваш дружище, общаясь с ним, мы станем чище.(Мыло)
3. Водный вид спорта (Плавание)
4. Вещества, которые помогают укрепить организм (А, В, С ...). (Витамины)
5. Разгрызёшь стальные трубы, Если часто чистишь ... (Зубы)
6. Наука об окружающей среде. (Экология)
7. Утренняя гимнастика. (Зарядка)
8. Здоровая пища на завтрак. (Каша)
9. Обливание водой. (Закаливание)
10. Возбудители инфекционных заболеваний.(Микроб)
11. Мы – проворные сестрицы, быстро бегать мастерицы,
В дождь – лежим, в снег – бежим, уж такой у нас режим. (Лыжи)
12. Поступление пищи в организм. (Питание)
13. Физическое, моральное и психическое благополучие человека. (Здоровье)
14. Ночной отдых. (Сон)
15. Награда на Олимпийских играх. (Медаль)

Кроссворд:

Ключевое слово: «Мы выбираем жизнь».

О жизни

Жизнь - это шанс, не упusti его.

Жизнь прекрасна, удивляйтесь.

Жизнь - это сбывшаяся мечта.

Жизнь - это долг, просто сделай это.

Жизнь - это игра, так что играйте!

Жизнь - это любовь.

Жизнь - это загадка, разгадайте ее.

Жизнь - это трагедия.

Жизнь - это приключение.

Жизнь есть жизнь, спаси ее!

Жизнь - это счастье, создавайте его сами. (Maty Tereza)

- Нет жизни без здоровья!

- А что такое здоровье?

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Ребята от чего зависит здоровье?

- Соблюдение личной гигиены
- Соблюдение режима
- Занятие спортом
- Пребывание на свежем воздухе
- Отказ от вредных привычек
- Рацион питания
- Соблюдение личной гигиены

Ребята, а вы соблюдаете личную гигиену?

Гигиена - чрезвычайно емкое понятие, которое заключается в требованиях к содержанию в чистоте тела, одежды, а также жилища. Каждое утро умывать лицо, руки, шею, чистить зубы. Умываться также необходимо и после прогулки. Вечером, перед сном, следует принять водные процедуры и одеть чистое белье. Особого ухода требуют руки, а также ногти на пальцах рук и ног. Для того, чтобы под длинными ногтями не скапливалась грязь, их необходимо аккуратно подстригать 1 раз в неделю или чаще по необходимости. Очень важно мыть руки перед едой, после какой-либо грязной работы, после посещения туалета и различных общественных мест. Личная гигиена также включает в себя соблюдение гигиены быта - проветривание помещения, уход за личной одеждой и постельными принадлежностями, создание благоприятных условий для сна и отдыха.

Соблюдение режима

Режим дня - основа нормальной жизнедеятельности организма. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане. Правильный режим дня позволяет грамотно распределить временные ресурсы на отдых, труд, питание, саморазвитие, уход за собой.

Обязательными составляющими режима дня должны быть:

Труд - физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;

Отдых - способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психо эмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;

Приемы пищи - достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;

Личная гигиена - период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;

Время на саморазвитие и совершенствование - период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).

Занятие спортом.

Спорт позволяет улучшить состояние организма, как внутри, так и снаружи. Активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно сосудистую систему, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунную систему, позволяет сбросить лишние килограммы и многое другое, также улучшает концентрацию внимания, выносливость, формирует волю.

Пребывание на свежем воздухе.

Дыхание - это жизнь. Если в режиме голодания мы можем прожить не больше месяца, а без воды — всего несколько дней, то воздух нам необходим фактически каждую минуту. Всего лишь несколько минут мы можем продержаться без должного поступления кислорода в организм. И самое главное, что свежий воздух в любых количествах безвреден! Для нашего здоровья он приносит только пользу, улучшая деятельность мозга, нервной, пищеварительной и сердечно сосудистой систем.

Свежий воздух хорош тем, что благоприятно влияет на организм в первую очередь, он приходит на помощь головному мозгу, психике и нервной

системе - укрепляя память, избавляя от рассеянности и негативных чувств. Поступление нужного объема кислорода в организм также положительно воздействует на деятельность сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта и сосудов. Увеличивается продолжительность жизни, проходят многие болезни. Самый доступный, эффективный и удобный способ насыщения организма кислородом - ежедневные прогулки- что позволит восстановить жизненные силы, требуемый уровень энергии и бодрости в кратчайший промежуток времени.

Рацион питания.

Рациональное питание - составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания. Правильно составленный рацион способствует сохранению здоровья, активного долголетия.

При соблюдении рационального питания меню должно включать: разные сорта мяса, рыбы, зерновые продукты; яйца; молочные продукты Свежие фрукты и овощи. Также при рациональном питании меню должно исключать такие виды обработки, как обжарка, копчение, консервация.

Соблюдение режима питания - один из основных принципов рационального питания. Рациональное питание предполагает четырехразовое или пятиразовое питание, что способствует достаточному насыщению организма и подавлению чувства голода.

Ребята, можно сделать вывод, что хорошее здоровье достигается с помощью двигательной активности, рационального питания, закаливания организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда.

Жизнь - это одна из удивительнейших загадок природы. У людей разное отношение к жизни, поэтому и живут все по – разному.

Человеческая жизнь - это результат жизненных выборов, которые ежечасно делает личность. В мире нет плохих или слабых людей - есть те кто неправильно сделал жизненный выбор. Неважно кто эти люди, мы всегда должны стремиться помочь им, а не «заразится вредной привычкой» или оградится от их проблем.

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков.

Лучшее что вы можете сделать с вредными привычками - держаться подальше от людей, страдающими ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом. Варианты могут быть разными:

Нет, я не хочу и вам не советую.

Нет, это помещает моим тренировкам.

Нет, я должен идти - у меня дела.

Нет, это вредно для меня.

Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.

В вашей конкретной ситуации вы можете придумать свой ответ.

Если предложение поступает от близкого друга, который сам только начинает пробовать никотин, алкоголь или наркотики, то можно сделать попытку объяснить ему вред и опасность этого занятия. Но если он не хочет слушать, то лучше оставить его, спорить с ним бесполезно. Помочь ему можно, только если он сам захочет бросить эти вредные занятия.

Курить уже не модно. Курение подростков опасно тем, что вызывает физиологическую и психологическую привязанность, то есть наркоманию. Никотин в форме сигарет - одно из наиболее популярных психоактивных веществ. Многие подростки думают, что с сигаретой во рту они будут выглядеть лучше, чем их некурящие друзья и сверстники. Вскоре это превращается в злостную привычку, бросить которую, зачастую у подростка просто не хватает сил. Но это все уже в прошлом, ведь курение уже вышло из моды. «Сегодня на Западе, курящий человек не может быть популярным. Там нереально любителям никотина стать успешными». Более продвинутые Российские подростки уже понимают, что курение это давно уже пережиток прошлого и активно избавляются от этой пагубной привычки.

Здоровая нация - не пьет по подъездам !

Вред алкоголя на организм подростка сегодня представляет особую опасность для общества. Это связано с тем, что молодой организм от алкоголя страдает куда сильнее, чем взрослый, что порой влечет за собой неполноценное развитие, а в некоторых случаях - непоправимый исход. Многие подростки ввиду своей неопытности и любопытства все же поддаются искушению попробовать спиртное. И довольно часто в их жизни это бывает огромной, роковой ошибкой. Из-за которой зачастую молодые, общительные и перспективные ребята спиваются. За год алкоголь уносит жизни 700.000 тысяч россиян среди которых есть и подростки.

Алкоголь для страны это:

Более 500 000 смертей ежегодно.

5 000 000 алкоголиков.

1 000 000 бесплодных.

1 000000 заключённых.
3 500 000 брошенных детей.

Каждый второй ребёнок рождается больным!
80% убийств совершается в состоянии алкогольного опьянения.

Останови гибель своей страны, брось травить себя и защити своих близких!!!

Наркотики - это удел слабых ! Человек это одно из самых сильных и самых разумных существ в мире, но, к сожалению многие не могут по достоинству себя оценить, не могут понять, какой потенциал в них скрыт. И в случае неудач вместо того, чтобы стараться его найти люди замыкаются в себе. Выходом из ситуации они видят принятие психотропных веществ, таких как наркотики ... На время данные препараты помогают избавиться от забот, так считают их пользователи. Наркоман и сам не замечает, как в поисках очередной дозы становится преступником. Наркотики - это не выход! Наркотики всего лишь источник болезни, которой все чаще подвергаются подростки и требуется срочное лечение. Для человека в данном случае необходимо: Признать, что он болен! Обратится за помощью к специалисту (не допустимо не заниматься самолечением)! Помни! Прежде чем принимать психо-активные вещества задумайся, что будет дальше с твоим здоровьем, жизнью и жизнью близких тебе людей. Ведь покалечив свое здоровье. Ты покалечишь жизнь и здоровье своих родных.
Цена наркотиков – жизнь!

Жизнь без наркотиков - дорога к счастью!

Ребята, а сейчас мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни.

1. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
3. Как называется массовое заболевание людей. (Эпидемия)
4. Как называется одним словом рациональное распределение времени. (Режим)
5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
6. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь)
7. Как называется наука о чистоте. (Гигиена)
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)
9. Добровольное отравление никотином. (Курение)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов).
12. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин D).

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон)
14. Можно ли после пробежки сразу сесть, чтобы отдохнуть? (Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).
15. Что нужно принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (Душ).
16. Наука о чистоте тела (Гигиена).
17. Тренировка организма холодом .(Закаливание).
18. Что даёт человеку энергию? (Пища).
19. Что не купишь ни за какие деньги? (Здоровье).
20. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей).
21. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями).
22. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Бактерия).
23. Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и ... Что ещё? (Хорошее здоровье).

- Из ваших ответов, ребята, можно сделать вывод, что хорошее здоровье достигается с помощью двигательной активности, рационального питания, закаливания организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда.

Итог. Будущее каждого человека - результат его усилий. Я призываю все молодое поколение не поддаваться на заманчивые несколько минут «наслаждения». Мы не должны допустить самокалечения нашей нации. Я призываю всех заниматься спортом, саморазвитием и патриотическим воспитанием себя.

Я призываю выбирать жизнь!

Учитесь радоваться без алкоголя, мечтать без наркотиков, общаться без сигареты.

Спасибо за внимание.

Сценарий внеклассного мероприятия «В здоровом теле – здоровый дух» (9-11 класс)

Цель: создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса и ценностного отношения к здоровью.

Задачи:

- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Ведущий 1: Здравствуйте! Мы рады видеть Вас сегодня! Мы вступили в эпоху нового тысячелетия, и каким ему быть, зависит только от нас.

Шестнадцать – возраст откровений, пора влюбленности и грез;
Пора волнений и сомнений, и нежных встреч, и тайных слез.

Ведущий 2: Каждый человек наделен собственным телом, собственными мыслями, имеет право на собственное мнение. А мы ведь живем в обществе. И нам хочется знать, что о нас думают другие. И тема сегодняшнего мероприятия – «Мы выбираем жизнь». Мы хотим проговорить о жизни, о здоровье.

Ведущий 1: Я думаю, эпиграфом к нашему мероприятию будут слова С.Л. Соловейчика: «Уходя, оставьте свет в тех, с кем выпало расстаться». Мы еще вернемся к этим словам, а пока обратимся к известной притче.

«Некий молодой человек шел по грязной дороге и вдруг увидел в грязи золотую монету. Он нагнулся и подобрал ее. Пошел дальше в поиске других монет. И действительно, они иногда попадались ему под ногами. Так прошла его жизнь. Когда он умирал, его, глубокого старика, спросили, что такое жизнь. Он ответил: «Жизнь – это грязная дорога, на которой иногда попадаются грязные монеты».

Давайте попробуем сегодня с вами ответить на вопрос: «Что такое жизнь?». У вас на столах есть бумажные кораблики, на которых мы предлагаем вам записать свой ответ. Пожалуйста, время на задание 2 минуты. Время вышло. Итак, каждая группа представляет свою версию ответа на вопрос: «Что такое жизнь?». *(Дети отвечают)*

Ведущий 2: Попробую вашу мысль обобщить. Жизнь – это благо, это дар, который дается человеку лишь однажды. И от каждого человека зависит, каким содержанием наполнит он свою жизнь.

Известно, время растяжимо. Оно зависит от того,

Какого рода содержимым вы наполните его.

А теперь давайте отправим корабли наших стремлений в плавание к морю жизни к светлой пристани добрых дел. Маяком в этом нелегком плаваннии будет голос нашей совести. Пусть каждого в жизни ждут свои алые паруса.

Ведущий 1: Получается человек, как корабль, плывет по морю жизни. Чем будет наполнен этот корабль, грузом каких дел? Это зависит только от каждого из нас. Но бывает, что по морю жизни проходят тайфуны, - это наши пороки и зловердные привычки. Они как ураганы вызывают кораблекрушение в судьбе человека.

Ответьте на вопрос: какие пороки и зловердные привычки, по вашему мнению, мешают человеку жить счастливо счастливо, долго и красиво? Свои ответы озаглавьте «Тайфуны». На обдумывание дается 2 минуты. (*Ответы детей*)

Ведущий 2:И сейчас обобщая вышеперечисленное, можно сказать, что в настоящее время наше общество поражено тремя основными пороками: алкоголем, табаком и наркотиками, которым вполне подходит название «Добровольное сумасшествие»

Ведущий 1: Именно об этом мы сегодня и поговорим. Глоток алкоголя, затяжка табаком или марихуаной, вдох кокаина, укол героина... Почему:

Всегда покурить - на двоих, всегда распивать -на троих,,

Что же - на одного? На одного - колыбель и могила. *В. Высоцкий*

А начнем мы, пожалуй, с истории.

Представьте себе море... неизвестная земля... ХУ век... мореплаватель Христофор Колумб и его спутники, высадившись на берег, видят, что туземцы - взрослые и дети держат в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что дикари традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма. Растение сегодня известно как «табак». Именно отсюда табак попал в Европу. Красноликие дикари, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор... Вскоре табак появился во Франции: Жак Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве, Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» - Так называют основной компонент табака.

Постепенно курение дошло и до России. В царствование Михаила Федоровича, уличенных в этом пристрастии, на первый раз наказывали палочными ударами, во второй отрезанием носа или ушей. После

опустошительного пожара в Москве в 1634 г. причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче курящих было велено бить кнутом.

Вскоре у табака появился могучий союзник. Это был Петр I. Позднее при Екатерине 2 табак стал выращиваться на юге нашей страны. Курение же среди женщин началось только в середине прошлого столетия. Вот такие факты истории. А теперь .слово хотелось бы предоставить нашему знатоку.

Знатоки:

Справочная информация. В природных условиях никотин представляет собой жидкое вещество, которое содержится в растении под названием табак. Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается с дымом. Дым проникает через клетки дыхательных путей, с током крови быстро достигает головного мозга. Во время курения никотин повышает частоту сердечных сокращений. В результате сердце вынуждено работать быстрее, и ему требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ, образующийся в легких из дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу. Вдыхание дыма в легкие приводит к бронхитам, создает опасность пневмонии, начинается воспаление голосовых связок, которое у курильщика вызывает хриплый, неприятный голос. Это трахеолангит, часто он приводит к раку горла. Особенно вреден недостаток кислорода для головного мозга: курильщик буквально глупеет, с трудом вспоминает информацию, его память ослабевает. В табачном дыму обнаружено до 6000 различных компонентов и соединений, 40 из них относятся к разряду натуральных ядов.

Курильщики часто кашляют, пытаются избавиться свой организм от дыма и ядовитых веществ. Статистика говорит, что от последствий курения каждые 12 минут умирает человек, каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 4,5 минуты. А представьте, сколько лет жизни человек теряет, если курит по пачке в день. И сколько это выходит в год...

Ведущий 1: В отношении любителей табака в разных странах применяют различные меры. Наиболее строго преследуют любителей никотина в США. Штраф до 1000 долларов ждет каждого, кто вздумает закурить в ресторане или кафе.

Ведущий 2: В Италии запрещено курение во всех общественных местах, с нарушителей взимают штраф до 125 долларов.

Ведущий 1: В Англии на деньги, которые в качестве штрафа заплатит нарушитель правил курения, можно купить подержанный автомобиль.

Ведущий 2: Курить на улицах Сингапура разрешается, но стряхивать пепел запрещено. Тому же, кто выбросит пустую коробку из под сигарет, грозит штраф до 635 долларов.

Ведущий 1: А во многих фирмах Америки, например, некурящие сотрудники получают прибавку к зарплате.

Ведущий 2: Теперь хотелось бы провести небольшую викторину:

1. При курении вдыхается тот же ядовитый' газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? *(Угарный газ)*

2. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких? *(Около 1 литра)*

3. Верно или не верно утверждение, что курение табака вызывает сильное привыкание?

(Верно. Курение вызывает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить)

4. Назовите хотя бы 1 из причин, почему курение опасно для беременных женщин?

(Увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, самопроизвольных выкидышей, гибели плода и смерти младенца)

5. Что означает выражение «Пассивное курение?»

(Вынужденное курение, когда некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания)

6. Назовите 3 вещи, которые невозможно делать одновременно с курением. *(Целоваться, принимать душ, играть в баскетбол и др.)*

7. Назовите 3 причины, по которым подростки предпочитают не курить. *(Во-первых, дурной запах, во-вторых, некурящие друзья, в третьих, некурящие родители)*

8. Сколько сигарет необходимо выкурить для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в легких?

(Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких)

Ведущий 1: *(Читает на фоне музыки, или звучит песня в исполнении В. Цыгановой «Русская водка»)*

Наверное, нет человека, который так или иначе не сталкивался с пьяными ? И не всех эта беда обходит стороной?

Ведущий 2: Несколько исторических фактов. Например, в Древней Спарте был издан закон, запрещающий молодоженам в день свадьбы пить вино. По законам Древней Греции, если преступление было совершено человеком в состоянии опьянения, это увеличивало его вину. В Древнем Риме вообще запрещалось пить до 30 лет. Римляне говорили: «Пьяницы рождают пьяниц». А некоторые китайские императоры казнили пьяниц.

Ведущий 1: Каковы же традиции русского народа? Даже из фольклора видно, что пьянство на Руси не приветствовалось, а нещадно высмеивалось в пословицах и поговорках: - «С пьяным водиться, что - в крапиву садиться». «Кто чарку выпивает, тот век не доживает». «Был Иван, а стал болван, а все вино виновато». «Пропойное рыло вконец разорило». «Вино входит, ум выходит» - эти старые пословицы нужно помнить -каждому человеку.

Ведущий 2: На Руси, между прочим, был утвержден орден «За пьянство», которым при царствовании Петра 1 (17-18 вв) награждали пьяниц. Это была чугунная восьмиугольная пластина с ошейником весом 6кг 600 г. Ношение ее было обязательным. Неплохо бы нынешних пропойц поощрять такой же гирей. Тут, правда, есть опасение, что для выплавки необходимого количества обозначенных наград руды в недрах не хватит. А теперь слово предоставим знатоку.

Знаток: Сердечная привязанность нашего народа к алкоголю выражается в следующих фактах и цифрах: на 1 мужчину в год приходится 170 - 180 бутылок водки, значительная часть населения умирает от регулярного пьянства в 30 - 35 летнем возрасте. После приема спиртного в коре головного мозга, остается кладбище нервных клеток, а они, как известно, не восстанавливаются... Вот почему у пьющего человека так явны признаки деградации: снижается память, портится характер... В среднем по России в год на душу населения (включая стариков и грудных младенцев) приходится 16 -17 литров «чистого алкоголя», Т.е. 96% спирта, теоретически каждый россиянин выпивает каждую неделю по бутылке водки. Между прочим, серьезную конкуренцию, но также и компанию нашим пьяницам могут составить ... крысы. Проведенные исследования вывели, что эти твари вполне расположены к спиртному и что 25 % крысиного населения вообще являются потенциальными алкоголиками.

Ведущий 1: Самое страшное, что при употреблении алкоголя повреждается генетический код. Сегодня в стране насчитывается около 26 млн. геноослабленных людей. Большая часть из них еще дети. Это не дебилы и даже не слабоумные, не дураки, но люди с ограниченным интеллектом, которые не догадываются, не подозревают, что их интеллект ослаблен на несколько процентов.

Ведущий 2: В новой эре мы уже живем, два тысячелетия лет, времена меняются, меняется и человечество. Но наши вредные привычки - курение и алкоголизм, точнее сказать, наши болезни, мы тащим за собой из века в век, а теперь они пришли с нами и в новое тысячелетие. Однако в последние время все больше пугает и тревожит чума XXI в. - наркомания.

Ведущий 1: Слово «наркомания» происходит от греческих слов «нарко» - сон, оцепенение, онемение и «мания» страсть, безумие. И вновь слово знатоку.

Знарок: Наркомания считалась нехарактерной для России. «У нас страна, пьющая водку, зачем еще какую-то дрянью употреблять?» - так многие думали раньше. Однако сегодня ситуация очень изменилась. Согласно статистике, человек пристрастившийся к наркотику, дольше 5 лет, как правило, не живет. Одно из главных последствий подобного пристрастия - нервное и физическое истощение организма (после очередной дозы наркотиков человек не в состоянии принимать пищу). А сегодня, каждый десятый школьник хотя бы раз пробовал наркотики. Как показывает медицинская практика, очень часто у подростков, начавших принимать наркотики еще до того, как у них сформировалось сексуальное влечение, половое чувство так и остается неразвитым. На фоне всего этого развивается импотенция, разрушаются генетические основы существования как самого человека, так и его потомства, которое будет неполноценным. Дети рождаются уродами, слабоумными, страдающими серьезными психическими недугами, все это передается из поколения в поколение. Человек становится нелюдимым, мрачным, злобным, раздраженным, подозрительным, черствым, не способным сопереживать и сочувствовать другим. Его преследует беспричинный страх. Нередко под воздействием наркотика совершаются самоубийства или от приема чрезмерной дозы наступает смерть. Таковы печальные факты.

Ведущий 2: Дорогие мои, я очень хочу обратиться к вам. Если вам в компании, на дискотеке, да где угодно предложат попробовать наркоту, употребить, например, марихуану, гашиш, анашу, ХЭШ, крэк, маковую соломку, ханку, кокаин, таблетки экстази, препараты эфедрин, феномин и др., бегите бегом от этой дряни. Или просто и с достоинством скажите: «Мне это не интересно». Иначе вы окажетесь на краю пропасти.

Ведущий 1: Ну, а если вам уже случилось попробовать их, примите срочные меры. Обратитесь к родителям (знайте, они вас любят и тревожатся всегда за вас), к врачам или в центр анонимного обследования.

Ведущий 2: Печальная статистика свидетельствует - там, где процветает токсикомания, наркомания, пьянство, правит бал СПИД. Рука об руку с наркозависимостью идет и преступность. Пугает количество преступлений, совершенных подростками. Отметим, что до 75 % преступлений молодежь совершает в группах. 15-летний юноша пошел на поводу у своей компании и, совершив преступление, попал в колонию. Вот строки из его писем к брату.

Письмо.

«Здравствуй, дорогой Володя! Вот уже месяц, как я в колонии, или, как здесь говорят: «На зоне». Буду писать два разных письма. Одно - для мамы, в котором напишу, что у меня здесь все хорошо другое - для тебя, где буду рассказывать всю правду о моей жизни здесь. Это для того, чтобы ты знал, что колония - это не пионерский лагерь, место это фиговое, сюда лучше не попадать, а уж если загремел, то необходимо изо всех сил стараться выжить и освободиться.

Вов, праздник 8 марта для меня самый черный день, потому что в этот день мы и совершили преступление. Отмечала праздник наша компашка кайфово, подогретые были все. Выпивки показалось мало, решили достать еще, но денег не было... Способ известный: мы идем за мужиком, а в удобном месте вырываем у него бутылку и убегаем. Но мужика выбрали не того, крепким оказался. Тогда Сергей заорал: «Бей его!» сначала я к мужику не прикасался и снова услышал: «Слабак! Ты же с нами, помогай, иначе мы из твоей головы копилку сделаем». В это время: мужикаю свалили на землю и ,продолжали бить ногами. Я подскочил и ударил: несколько раз. Мужик был весь в крови, валялся на- земле с закрытыми глазами. Владимир, мне стало страшно, я подумал- мы его убили, но как потом выяснилось, здорово покалечили. Через день меня арестовали. В конце декабря был суд. Все мы загремели на разные сроки. Мне дали 2 года лишения свободы. Пацаны в зоне говорят, что первое преступление остается в памяти на всю жизнь. Наверное, это правда. Хочу забыть, но не получается, предо мной лежит мужик в луже крови с закрытыми глазами...»

Письмо.

«Здесь, в колонии, все расписано по минутам, составлен распорядок дня, за нарушение которого очень строго наказывают. Я раньше о колонии ничего не знал...»

Письмо.

«Жизнь у нас тут на зоне делится на две. Одну нам придумывают сотрудники, другая скрытая, которой живут все зеки. Она страшна и проходит по воровским законам. Кто им не подчиняется, тот страдает. Знаешь, братишка, что тут самое страшное? Не заборы, не решетки, не режим, не сотрудники, "а люди! Тут с тобой могут сделать такое... словом, все что угодно... Недавно мы тут писали сочинение «Самый памятный день в моей жизни». У меня, конечно, тоже много памятных дней. Но только я начинаю о них вспоминать, как перед глазами появляется тот самый «покалеченный» нами мужчина, который лежит в луже крови. Но не писать же мне об этом...»

Письмо

«Володя, прошло уже больше года, а я все думаю про то, что случилось, - это какой-то сон, сейчас проснусь и все встанет на свои места».

Письмо

«Готовлюсь вернуться к нормальной жизни на свободе. Но и боюсь. Как встретит Кристина, а родители, мои знакомые в школе, куда идти на работу? И самое трудное - это встреча с Сиплым и его друзьями. В зоне я выдержал и выиграл у них. Что будет на свободе, пока не знаю, но снова плясать под их дудку не хочу. Это ведь не жизнь, а постоянный страх. Вот это меня беспокоит больше всего».

Автор публикаций встречался с 17-летним юношей после его освобождения: И вот что сказал молодой человек: «Письма это только часть моей истории,

истории подростка, попавшего в беду - ее начало. После освобождения из колонии я почувствовал, что выпал из жизни, как птенец из гнезда. Кроме мамы и брата оказался никому не нужным ...».

Ведущий 1: Прослушала эти письма, и мне стало ужасно грустно, что сломана судьба такого еще юного человека. Не надо, показывая, какой ты крутой, совершать безумные поступки. Запомните !!! Но это горькое раскаяние юноши запоздало - теперь уже трудно исправить содеянное, общество нехорошо принимает таких людей, их жизнь чаще всего катится вниз по наклонной. Увы...

Ведущий 2: Неужели в наш просвещенный век, телевизионный и компьютерный, кому-то непонятны простые вещи: преступление ВСЕГДА карается законом, риск заразиться ВИЧинфекцией при внутривенном употреблении наркотиков возрастет, я думаю, никто не хочет умирать молодым, поэтому **берегите себя, выбирайте здоровый образ жизни.**

Ведущий 1: А сейчас мы с вами проведем мозговой штурм. Первая команда выступит в роли оптимистов, считающих, что употребление наркотиков, алкоголя, табака - положительные моменты в жизни человека. *(На первый стол ставится табличка «Оптимисты». Участники могут дать, к примеру, следующие ответы: «Человек ловит кайф, жизнь начинается казаться легкой и беззаботной, хочется летать, смеяться и др.)*

Ведущий 2: Вторая команда выступает в роли пессимистов, она выступает против наркоты, никотина, токсикомании, алкоголизма. *(На второй стол ставится табличка «Пессимисты», доводы: от табака желтеют зубы, курение сокращает жизнь, у курящих неприятный запах изо рта, ногти часто трескаются, наркотики - это на 100 % преждевременная смерть, учиться трудно, дети будут слабоумные и т.д.)*

Идет процесс, обсуждения, ответы записываются на листке бумаги, затем заслушиваются.

Ведущий 1: Смотря на ваши ответы - положительных моментов при употреблении алкоголя, табака и наркотиков весьма мало, а отрицательных хоть отбавляй. А значит, все это является «ДОБРОВОЛЬНЫМ сумасшествием».

Ведущий 2: Давайте подведем итоги .

1. Думай головой! Сотни тинейджеров каждый год умирают от наркотиков и сходят с ума от алкоголя и токсикомании.

2. Факты - вещь упрямая. Употребление наркотиков приводит к необратимым изменениям мозга. Не переступай черту! Живи без риска!

Ведущий 1: Будь настоящим другом, если кто-то из твоих приятелей или знакомых попал в наркотическую зависимость, помоги ему! Действуй с умом! Лучше всего уговорить их обратиться за помощью к врачам. Убеди

друзей посмотреть в глаза своим проблемам, а не уходить от них. Скажи наркотикам - «НЕТ»!

Ведущий 2: Сегодня мы попытались ввести вас в круг проблем, которые к вам, возможно, и не имеют отношения. Но предупрежден, значит вооружен. Если вам, не дай Бог, случится попробовать наркотик, вы уже будете знать, на что идете. Поэтому делайте умный выбор!!! Новое поколение выбирает жизнь!!!

Квест – игра «Быть здоровым здорово!» (5-7 класс)

Цель: создание здоровой здоровьесберегающей окружающей среды как инструмента

№1. Станция «Разминка»

- 1.ДКАЗАРЯ – зарядка
- 2.ЛКАЗАКА – закалка
- 3.ИНГИАГИ – гигиена
- 4.ЛКАПРОГУ – прогулка
- 5.ЭАКАБРОЙ – аэробика

№ 2. Станция метро «Спортивная»

Задание №1: Загадки о спорте и здоровье.

- 1) Бьют его, а он не плачет,
С удовольствием лишь скачет. (Мяч)
- 2) Два колеса подряд,
их ногами крутят. (Велосипед)
- 3) Миша играл в футбол
И забил в свои ворота ... (гол).
- 4) Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в... (волейбол).
- 5) Нежно, ароматно, чисто,
моет наше тело быстро.
Что это такое? (Мыло)
- 6) Костяная спина,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

Задача № 2:

Спортивная игра «Пингвин» (прыжки с мячом между ног).

№3. Станция «Витаминная»

Задание №1: Необходимо дать ответы на вопросы, начиная с предложения четырех вариантов ответов (Приложение 5).

Задание №2: Игра - физкультурка “Вершки и корешки”

Организатор: Я собираюсь назвать овощи. Если мы едим подземные их части то мы должны сесть на корточки, если наземные -встать во весь рост и вытянуть руки вверх

(картофель, фасоль, морковь, свекла, помидоры, репа, огурец, тыква, фенхель, редис, лук, паттисон, чеснок, капуста).

№ 4. Станция «Медицинская»

Задание №1: Организатор задает вопрос, и, ребята, нужно выбрать правильный ответ из предложенных вариантов.

Вопросы:

1.Какой-либо из этих продуктов не содержит молока?

Сыр, брынза, хлеб, сметана

2. Говядина - это мясо:

Овца, корова, курица, свинья.

3.Из какого растения выпекают белый хлеб?

Картофель, пшеница, авокадо, крапива.

4. Основным источником витаминов являются:

Мясо, фрукты, рыба, напитки.

5. Как называется полезное овощное блюдо и само растение, листья которого съедобны?

Винегрет, укроп, укроп, салат.

6. Что называется «полезным овощным мясом?»

Фрукты, ягоды, рыба, грибы.

Задание №2: Детям показывают различные предметы. Вам необходимо собрать аптечку первой помощи.

Подведение итогов деятельности, награждение:

После прохождения всех этапов Квеста, капитаны сдают свои маршрутные листы для подведения итогов.

Ведущий: вы все хорошо справились с поставленной задачей! И так, хорошо усвоили, что нужно соблюдать для здорового образа жизни?(*Ответы детей*).

Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда!
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

Ведь наше здоровье в надежных руках!

И теперь все вместе, громко, четко: Быть здоровым **ЗДОРОВО!**

Все необходимые материалы к квесту, находятся в Приложении.

Игровая программа «Будь здоров без докторов»(1-4 классов)

Цель: привлечь детей к активному участию в спортивных развлечениях и способствовать укреплению физического здоровья.

Задачи:

- Развивать физические качества: скорость, выносливость.
- Укреплять навыки участия в играх с элементами соревновательной деятельности и развития психофизических качеств: ловкости, силы, скорости.

Ход мероприятия

Ведущий: ЗДРАВСТВУЙТЕ! Когда люди встречаются, они обычно говорят это доброе слово, желая друг другу здоровья. Итак, я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие ребята, гости.

Здоровье человека – главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги! Заболев, вы не сможете реализовать свои мечты, не сможете отдать свои силы для преодоления жизненных трудностей, не сможете полностью реализовать себя в современном мире.

Что такое здоровье? Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Давайте рассмотрим факторы, влияющие на здоровье человека:

20% - экология;

20% - генетика;

10% - здравоохранение;

50% - здоровый образ жизни.

Какой самый большой процент? (здоровый образ жизни)

Что входит в понятие здорового образа жизни? (питание, закаливание, режим дня, личная гигиена, отсутствие вредных привычек). Эти компоненты составляют формулу здорового образа жизни.

Разминка

На карточке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, остальные выясняют, какой вид спорта показан, потом меняются.

Стрельба из лука	Бег с препятствиями	Фигурное катание
Ходьба на лыжах	Бокс	Хоккей

Игра «Нарисуй здоровье».

Сейчас вы, мои маленькие участники, нарисуете на асфальте цветным мелом символ здоровья. Это может быть какой-то фрукт или овощ, дерево, солнце, ваша семья – словом, то, что вы считаете очень важным для своего здоровья (если мероприятие проводится в помещении, то рисунки выполняются фломастерами на бумаге)

Игра «Полезно – не полезно»

Всем известно, что здоровье – это сбалансированное питание. Что значит сбалансированное? Это не только вкусно и сытно, но и полезно для организма, а значит, и для здоровья. Наша игра называется «Полезно – не полезно». Теперь я назову продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для вашего здоровья, вы встаете, а если названный продукт, по вашему мнению, вреден для вашего здоровья, то приседаете.

Молоко, малина, чипсы, калина, жвачка, брусника, кока-кола, клубника, леденцы, шоколад, яблоко, мармелад, кефир, печенье, капуста, варенье.

Эстафета «Кенгуру»

Итак, пришло время посмотреть и оценить, насколько физически развиты и подготовлены наши участники. Следующее соревнование нашей программы – эстафета «Кенгуру». Как этот зверь передвигается? (прыжки) Итак, нашим участникам нужно будет по одному прыгать к обозначенным воротам и обратно к команде, зажав мяч коленями. Жюри присудит жребий той команде, которая быстрее и точнее справится с заданием.

Конкурс «Расскажи смысл пословиц».

1. Аппетит бежит от больного, а к здоровому катится.
2. Болезнь дружит с грязью.
3. Тот, кто пропустил зарядку, постарел на один день.
4. За деньги здоровье не купишь.
5. От сладкой еды – жди беды.
6. Лечите легкое заболевание до того, как оно станет тяжелым.

«Веселые старты»

В соревновании принимают участие по шесть человек от каждой команды. У каждого члена команды есть особая задача.

Первый бежит с мячом.

Второй бежит задом наперед.

Третий – скачет вприпрыжку.

Четвертый – прыжки на одной ноге

Пятый бежит с тарелкой воды.

Шестой бежит приставным шагом.

Игра «Согласен не согласен»

1. Травку мы едим в обед.
Это правда, дети?.. (Нет – вертят головой).
2. Для козы трава еда?
Отвечайте дружно... (Да, кивают).
3. Ель зеленая всегда?
Отвечаем, дети... (Да).
4. Дождь - замерзшая вода?
Отвечаем дружно... (Нет).
5. Летний праздник - день веселый? (Да)
6. Вы все любите уколы?.. (Нет)

Игра «Летние загадки».

- Луга зеленеют,
На небе радуга дуга.
Солнцем озеро согрето
Всех зовёт купаться – ЛЕТО
Жаркий шар на небе светит -
Этот шар любой заметит.
Утром смотрит к нам в оконце,
Радостно сияет-СОЛНЦЕ
С неба падают шары,
Похоже на снег, но на улице лето!
В твои окна громко стучат,
Они быстро растают от теплой земли. Град
Приезжайте в лес летом!
Там мы созреваем,
Из-под листьев в траве
Мы киваем головами,
Вкусные шарики,
Красные фонарики. Ягоды
Он песчаный, ждет нас летом,
Теплые лучи светят.
И на берегу согрелось
Дети лепят пасочки. Пляж
Летний дождь прошел с утра,
Выглянуло солнце.
Удивилась детвора,
Посмотрев в оконце, -
Семицветная дуга
Заслонила облака! Радуга

«Здоровые советы»

1. Чистота – залог здоровья,
Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе
И на суше, и в воде.

2. Руки следует мыть с мылом,
Быть здоровым
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

3. Физкультурой занимайся
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать

4. Всякий раз, когда мы едим
Мы думаем о здоровье:
Мне не нужен жирный крем.
Лучше я морковку съем.

5. Ты зарядкой занимайся
Если хочешь быть здоров
Водой холодной обливайся
Позабудешь докторов.

Игра «Обезьянки», выполняйте движения по тексту:

Мы весёлые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Мы хлопаем в ладоши,
Мы топаем ногами,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках
И друг другу даже
Языки покажем.
Дружно прыгнем к потолку,
Поднесем палец к виску.
Оттопырим уши,

Хвостик на макушке.
Давайте откроем рты пошире,
И сделаем гримасы.
Когда скажу я цифру «три»,
Все с гримасами замри.

Подведение итогов.

Спасибо ребята веселое мероприятие получилось . Вам понравилось?

Спортивный праздник "День здоровья"(5-7 класс)

Цель: формирование мотивации двигательной активности и способности к самоорганизации в деятельности, развитие двигательных качеств, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма, бережного отношения к своему здоровью и культуры поведения.

Программа:

- Торжественная часть
- Игры-эстафеты по станциям на внимание, быстроту, находчивость.
- Подведение итогов.
- Награждение.

Торжественная часть.

Ведущий:

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

(поднятие флага под гимн Российской Федерации)

Сегодня мы отмечаем Всемирный день здоровья – это день для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды и улучшению экологической обстановки, что непосредственно влияет на развитие здоровой нации. Ежегодно празднование Всемирного дня здоровья посвящается наиболее значимым проблемам человечества, и каждый раз проходит со своей особой тематикой.

Тема Всемирного дня здоровья 2024 года – **«Моё здоровье, моё право»**. Тема этого года была выбрана для защиты права каждого человека повсюду иметь доступ к качественным медицинским услугам, образованию и информации, а также к безопасной питьевой воде, чистому воздуху, полноценному питанию, качественному жилью, достойному труду и условиям окружающей среды, и свободе от дискриминации.

Право на здоровье является одним из основных прав человека. Каждый человек должен иметь возможность в любое время и в любом месте получать необходимую ему медицинскую помощь, не испытывая при этом финансовых трудностей.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от него самого. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, всё это – необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

Здоровье и здоровый образ жизни – это главная ценность в жизни, радостное ощущение своего существования в этом мире. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

ЗДОРОВЬЕ - это сила.

ЗДОРОВЬЕ - это, когда тебе хорошо.

ЗДОРОВЬЕ - это, когда утром просыпаешься бодрым и веселым.

Наш праздник проходит под девизом:

«Скуку, простуду, безделье - меняем на бодрость, здоровье, веселье».

В игре-конкурсе принимают участие 7 команд из числа обучающихся МБУ ДО «Эколого-биологического центра» г.Лабинска. Команды заранее готовят название и вписывают в путевом листе.

Каждой команде необходимо преодолеть 7 островов.

Передвижение от этапа к этапу осуществляется по индивидуальному маршрутному листу.

Результаты на каждом этапе заносятся в протокол и переносятся в итоговый протокол.

Победитель соревнований определяется по сумме набранных баллов (или мест).

Ведущий: Все хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать.
Капитаны команд получите маршрутные листы!

(Капитаны команд получают маршрутный лист для прохождения этапов)

Ведущий: А теперь, команды, на старт!
Всем командам, наш привет!
И такое слово:
Спорт – хранитель многих лет,
Будете все здоровы!
Спортивных побед вам всем и хороших результатов в прохождении этапов!
На старт! Внимание! Марш!

1 остров: “Знатоки”.

Что символизируют пять переплетенных колец? (Объединение в олимпийское движение пяти континентов.)

Напротив команды у указателя – ориентира лежат по пять колец (желтое, зеленое, голубое, черное и красное). По сигналу знатоки бегут к кольцам и правильно раскладывают олимпийский символ за одну минуту. (три кольца в верхнем ряду – голубое, черное, красное; два в нижнем ряду – желтое, зеленое).

2 остров: “Рыбалка”

Инвентарь: скакалка.

“Рыбак” с “удочкой” выходит на середину площадки. Остальные участники игры (до 10-12 чел.) встают по кругу. “Рыбак”, присев, вращает “удочку” вокруг себя (с перехватом), а остальные участники игры перепрыгивают “удочку” каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Участник, осаленный по ступне, выходит из игры. Игра продолжается в течение двух минут. В конце игры, подсчитываются кол –во пойманных игроков.

3 сектор: Переход болота”

Инвентарь: 2 обруча

У первых участников по 2 обруча. Задача – пройти через “болото” переступая по “кочкам” - обручам. Нужно положить “кочку” на пол, встать на нее двумя ногами, а другую “кочку” положить впереди себя. Закончив переход передать обручи следующему участнику команды.

4 сектор: “Биатлонисты”

На высоте висит мишень (малый обруч).

В четырех метрах от мишеней ставятся указатели-ориентиры и коробка, в которых находятся пластмассовые мячи (из игры в кегли). А в двух метрах от первого ориентира ставятся специальный указатель-ориентир – штрафной круг.

Проведение. По сигналу направляющие бегут к первому указателю ориентира и берут из ящичка мяч и “стреляют” в свою мишень. Если попали в мишень с первого “выстрела”, то убегают к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику. Если же участнику игры не удался меткий “выстрел”, он берет второй мяч и вновь “стреляют” в цель. Если же опять не удалось поразить мишень, участник эстафеты бежит штрафной круг и убегает к своей команде для передачи эстафеты следующему участнику.

Сектор 5 «На трех ногах»

Инвентарь: скакалки, флажки.

Команды выстраиваются в колонны по два. Первая пара перевязывает скакалкой ближние к партнеру ноги. По команде пара обегает свой флажок и передает эстафету следующей паре и т.п.

Сектор 6 «Самый меткий»

Инвентарь: мячи

Команда выстраивается в колонну по одному. Кидают по очереди мяч в баскетбольное кольцо. Чья команда больше закинет мячей в кольцо, та и выигрывает.

Сектор 7 “Яичница” (воздушный шар на сковороде).

Инвентарь: Воздушные шары, сковородка

Положить воздушный шар на сковороду, пробежать до куба, (не придерживать шар рукой). Шар взять под мышку, сковороду на голову, встать на куб, крикнуть “Ку-ка-ре-ку” и вернуться на старт (сковорода в руке, шар под мышкой). За лопнувший шар - штрафное очко.

Подведение итогов.

Жюри объявляет итоги праздника, подчеркивая старания детей. Проводится награждение.

Ведущий: Вот и закончился наш спортивный праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровья, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

Викторина «Умей сказать - НЕТ»(9-11 класс)

Цель: пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.

Задачи:

- Формировать умение отказываться от вредных привычек и говорить «Нет»;
- Развивать коммуникативные навыки, повышать самооценку и уверенность в себе;
- Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Ход викторины

1. Организационный момент. Разминка.

Добрый день, участники викторины. Сегодня мы с вами будем учиться говорить – нет. У нас 2 команды «Витаминки» и «ЗОЖ». Предлагаю начать!

- Ребята, каждый из вас по порядку будет называть свое имя и положительное качество, которое характеризует вас более точно.

Мы с вами слышали имя и положительное качество каждого из группы. Положительные качества в себе нужно развивать!

- Трудно было в себе находить положительное качество? Что ты чувствовал при этом?

(чья команда больше нашла в себе положительных качеств, та и победила)

Упражнение «Имя и эпитет»

(за каждый верный ответ балл)

Правила работы в группе.

Быть открытыми и искренними;

Свободно высказывать свое мнение;

Быть активными;

Участвовать в создании и поддержании дружеской атмосферы в группе.

Если вы со мной согласны, давайте похлопаем в ладошки.

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека- самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Какого человека мы называем здоровым? (за каждый правильный ответ 1 балл)

Ответы детей *(того, который хорошо себя чувствует, который сильный, крепкий, ловкий, не болеет, не пропускает школу).*

Если человек ведет здоровый образ жизни, то он....

Ответы учеников:

- занимается спортом;
- правильно питается;
- соблюдает правильный режим дня;
- уделяет большое внимание личной гигиене;
- вырабатывает у себя полезные привычки;
- отказывается от вредных привычек.

Ребята, мы часто повторяем слова: привыкать, привыкайте.

Что же это такое – привычка?

Ученики:

- Привычка появляется, когда много раз повторяешь какое-то действие.
- Когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их не задумываясь.
- Привычка – это то, что становится в твоей жизни необходимым.

3. Работа по теме.

Все люди разные и привычки у них разные. Привычки бывают полезными и вредными. (за каждый правильный ответ 1 балл)

-Какие полезные привычки вы знаете? (чистить зубы, делать зарядку, заниматься творчеством, спортом и т.п.)

-Какие привычки вредны для здоровья? (курение, пьянство, наркомания, игромания и т.п.)

-Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдерживать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни. И сегодня мы поговорим, как бороться с вредными привычками, как не попасть под их влияние.

Тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоёвывали соседние земли, а завоёванные народы угоняли в рабство. Прошли века, и человечество избавилось от рабства. Но в наши дни появилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они становятся рабами вредных привычек.

Курение – вредная привычка для легких, мозга, сердца.

Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин. Никотин – это яд!

Под воздействием табака поражаются внутренние органы – легкие, желудок, сердце, мозг.

Самое страшное, что на сегодняшний день все чаще жертвами этого бедствия становятся дети в возрасте 10-12 лет. Поэтому оставаться в стороне нельзя. Вот почему мы посвятили этой проблеме наше занятие. Сегодня мы постараемся дополнить свои знания и примем решение о том, какой же образ жизни нам более подходит, что мы выбираем

-Почему люди употребляют наркотики, алкоголь и табак?
(за каждый правильный ответ 1 балл)

Фиксируются следующие идеи:

Из любопытства, за компанию, от нечего делать, чтобы испытать новые ощущения, назло родителям, это модно, чтобы снять боль или напряжение...

-Какой урон наносят вредные привычки организму?
(за каждый правильный ответ 1 балл)

Ответы фиксируются:

потеря уважения окружающих, СПИД, конфликты с родителями, ранняя смерть.

-Какие занятия можно предложить ? Чем можно заменить употребление вредных веществ?- общение с друзьями; спорт, животные, творчество, чтение книг....

При обсуждении обратить внимание на альтернативные способы проведения досуга, от которых можно получить удовольствия не меньше и при этом избежать конфликтов и не нанести урон здоровью.

Вывод: Практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему алкоголь, наркотики, табак или нет, а тот, кто выбирает их, тот выбирает и последствия.

Люди, которые попали в плен зависимости, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании, игромании. Их удел нищета, болезни, смерть. Но почему, же людей так тянет в это царство?

Чем же заманивают людей эти вредные привычки?

Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклипаниями:

- «Все в жизни нужно попробовать»
- «Вокруг такая скука, что нужно расслабиться, развлечься»
- «Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как светятся огоньки в игровых автоматах
- «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько друзей»

- «А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни»

Можем ли мы устоять перед этими зазываниями?

-Ребята, очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант – это **отказ**. К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать?

4. Практическая работа.

Ролевая игра «Умей сказать “нет”». *За лучший ответ 1 балл*

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать «Нет». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать.

Ведущий задает вопросы(от лица ваших друзей), а вам нужно отказать не поссорившись(. Интересно посмотреть, кто лучше умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

Команда № 1

Вед. На компьютере играть пойдешь?

Участник. Надо бабушке помогать, я вчера еще обещал, она старенькая.

Вед. Завтра поможешь, пойдём!

Участник. Я сегодня обещал, она ждать будет.

Ведущий. Очень интересная игра, на один день выпросил. Зря не идешь.
(молчит, не зная, что сказать)

- Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом споре?

дети считают, что победил ведущий.

Как это ни странно, участник игры, ни разу не сказал: (Я не хочу). А ведь этого было бы достаточно, чтобы ведущий от него отстал. Ведь если бы это был его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки участника игры сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ, таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нем.

Команда №2

Ведущий. Пойдем ко мне смотреть телевизор?

Участник. Ой, нет, я не могу!

Ведущий. А почему?

Участник. У меня уроки не готовы.

Ведущий. Ну и что? Потом доделаешь уроки.

Участник. Мама не разрешает долго играть, а я уже играла.

Ведущий. А ты не говори, что играла.

Участник. Мама придет с работы, уроки проверит, а они не готовы.

Ведущий не знает, что еще предложить.

- Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

В этом диалоге участник игры настаивала на одной версии, что родители ее разоблачат в любом случае. Если бы ведущий продолжала настаивать, это было бы неуважением к семье участника игры. Поэтому диалог прекратился.

Команда 1

Ведущий. На, кури.

Участник. Не хочу!

Ведущий. Кури, за компанию!

Участник. Отстань, кури сам, если хочешь!

Ведущий. А что тогда сюда пришел?

Участник. Захотел и пришел.

Ведущий. Ну, тогда иди отсюда.

Участник. Не хочу.

- Вот сейчас участник команды явно оказался сильнее. Так может вести себя только человек, уверенный в себе, уважающий себя. Человека, которого уважают в группе. А за что могут уважать? (за каждый верный ответ 1 балл)

Примерные ответы детей:

- За спортивные достижения.
- За силу.
- За смелость.
- За то, что хорошо разбирается в чем-то.

Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей? Психологи дают такие советы:

- Просто сказать «нет» без объяснения.
- Отказаться и объяснить причины отказа.
- Отказаться и уйти.
- Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду»
- Не обращать внимания на предложения закурить
- Постараться объединиться с тем, кто тоже не курит

5. Итог викторины. Рефлексия.

Что нового узнали? Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились? По результатам викторины победила команда «ЗОЖ».

Поздравляем!

Упражнение Я желаю тебе...»

Пожелайте своему соседу справа пожелание (почаще улыбаться, кататься на лыжах. делать зарядку каждый день , есть овощи и фрукты, соблюдать режим дня...)

Молодцы! Большое спасибо за активную работу!

Список использованной литературы

1. <http://textovod.com/unique/link?url=https%3A%2F%2Fwww.maam.ru%2Fdetskijsad%2Fumei-skazat-net.html&key=9370e4b082f6a70e2bb4d053ff2bc859>
2. <https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2020/04/27/metodicheskie-rekomendatsii-i-sbornik>
3. <https://multiurok.ru/index.php/files/sbornik-stsenarno-metodicheskikh-materialov.html>
4. https://ypok.pф/library/sbornik_stcenarnih_razrabotok_massovih_meropriyatij_082225.html
5. https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/meropriyatia/stsenarii_dlia_agitbrigady_na_temu_sport_eto_kruto
6. Научно-методический журнал «Классный руководитель» 2020 №2
7. https://vk.com/wall-175033115_3658
8. <https://infourok.ru/povishenie-kachestva-obucheniya-detey-v-shkole-pravilam-bezopasnogo-povedeniya-na-dorogah-2400909.html>
9. <https://intolimp.org/publication/vnieklassnoie-mieropriiatiie-umiei-skazat-niet.html>
10. <https://www.pedgorizont.ru/publications?id=401450>
11. <https://www.maam.ru/detskijsad/umei-skazat-net.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета: «Отношение учащегося к здоровью и здоровому образу жизни»

Болеал ли ты в последние полгода?

Есть ли у тебя постоянный режим дня?

Выполняешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку?

Проводишь ли ты 1,5-2 часа на свежем воздухе?

Каждый день ли ты употребляете фрукты и овощи?

Всегда ли ты одеваешься по погоде?

Занимаешься ли ты в спортивной секции, бальными танцами или посещаешь бассейн?

Пробовал ли ты курить?

Пробовал ли ты пиво и алкогольные напитки?

I команда

№ п/п	Название станций	Оценка
1	Станция «Азбука здоровья»	
2	Станция «Спортивная»	
3	Станция «Медицинская»	
4	Станция «Витаминная»	

II команда

№ п/п	Название станций	Оценка
1	Станция «Спортивная	
2	Станция «Азбука здоровья»	
3	Станция «Витаминная»	
4	Станция «Медицинская»	

III команда

№ п/п	Название станций	Оценка
------------------	-------------------------	---------------

1	Станция «Витаминная»	
2	Станция «Медицинская»	
3	Станция «Спортивная»	
4	Станция «Азбука здоровья»	

IV команда

№ п/п	Название станций	Оценка
1	Станция «Медицинская»	
2	Станция «Витаминная»	
3	Станция «Азбука здоровья»	
4	Станция «Спортивная»	

Карточки с заданиями для капитанов

1. Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.

2. Изобразить пловца, которого разбил радикулит.

3. Изобразить велосипедиста, который при падении повредил правый бок.

4. Изобразить голкипера (вратаря футбола), который упал от сильного удара мячом в лицо.

Карточки разрезные с пословицами для станции
«Азбука здоровья»

В здоровом
теле – здоровый дух!

Залог здоровья –
чистота!

Болен – лечись,
а здоров – берегись!

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Карточки с анаграммами для станции
«Азбука здоровья»

ЗКУЛЬФИТРАУ

ДКАЗАРЯ

ЛКАЗАКА

ЕНГИАГИ

ЛКАПРОГУ

ЭКАБРОИ

Карточки с вопросами для станции «Витаминная»

№1. В какое время года лучше всего закаляться?	
ЗИМОЙ	ВЕСНОЙ

ЛЕТОМ

ОСЕНЬЮ

№2.Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?

КРАПИВА

ПОДОРОЖНИК

ЗВЕРОБОЙ

РОМАШКА

№3.Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?

КАЧЕЛИ

ГАНТЕЛИ

БЛИНЫ

КЕГЛИ

**№4.Что является залогом здоровья
(из пословицы)?**

ЧИСТОТА

СИЛА

КРАСОТА	УМ
№5.Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?	
ДА	Если ходить так 2-3 раза в неделю
<u>НЕТ</u>	НЕ ЗНАЮ
№6. Что означает слово «Витамин»?	
КОНФЕТЫ	ЗДОРОВЬЕ
<u>ЖИЗНЬ</u>	ВРЕД

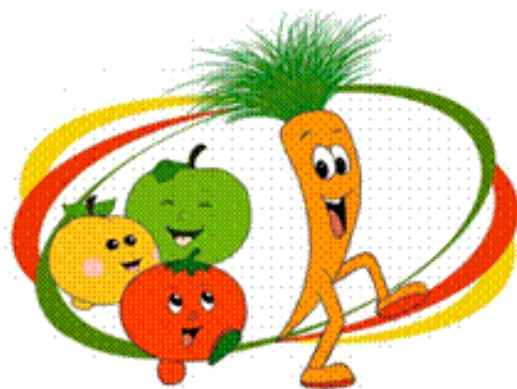
Станция «Медицинская»



Станция «Спортивная»



Станция «Витаминная»



АНКЕТА

«Здоровый образ жизни учащегося»

Можно выбирать два и более ответов.

Ваш возраст?лет Ваш пол: _____

1. Интересно ли Вы живете?

1) Да 2) Нет 3) Посредственно 4) Другое.....

2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?

1) Спорт 2) Литература 3) Музыка 4) Техника 5) Компьютер
6) Другое.....

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?

1) Да 2) Нет 3) Затрудняюсь ответить

4. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашем учреждении образования?

1) Да 2) Нет 3) Скорее да, чем нет

5. Является ли выбранная Вами профессия Вашим призванием?

1) Да 2) Нет 3) Не знаю

6. Устраивают ли Вас отношения между преподавателями и обучающимися?

1) В основном, устраивают
2) В чем-то устраивают, в чем-то нет
3) Во многом не устраивают

7. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

1) Постоянно 2) От случая к случаю 3) Не занимаюсь

8. Созданы ли в техникуме условия для занятий физкультурой и спортом?

1) Да 2) Нет 3) Да, но они меня не удовлетворяют

9. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

1) Да 2) Нет 3) Затрудняюсь ответить

10. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

1) Да, занимаюсь регулярно 2) Периодически
3) Нет 4) Не считаю нужным, я и так здоров

11. Где и как Вы занимаетесь закаливанием?

1) Дома 2) В спортивных клубах и секциях 3) В учреждении образования 5) Другое
.....

12. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?

1) Очень важно 2) Скорее важно 3) Скорее не важно 4) Совсем не важно

13. Курите ли Вы?

1) Да 2) Нет 3) Изредка 4) До 10 сигарет в день 5) Более 10 сигарет в день

14. Почему вы курите?

1) От нечего делать 2) Казаться более взрослым, независимым

15. Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?

1) Вредно для здоровья 2) Полезно для здоровья 3) Затрудняюсь ответить

16. Вредно ли курение для окружающих некурящих – «пассивное курение»

1) Вредно 2) Не вредно 3) Затрудняюсь ответить

17. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?

1) Да 2) Нет 3) Не знаю

18. Употребляете ли Вы водку, вино, пиво?

1) Да 2) Нет

19. Если «да», то сколько раз (примерно) Вы выпиваете?

1) В неделю: один, два, три илираз 2) В месяц: один, два, три илираз

20. Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?

1) Да 2) Нет 3) Не знаю

21. Изменяется ли состояние Вашего здоровья после принятия алкогольных напитков?

1) Ухудшается 2) Улучшается 3) Остается неизменным

22. Употребляли ли Вы и Ваши друзья какие-нибудь таблетки или химические вещества одурманивающего действия?

1) Да 2) Нет

23. Слышали ли Вы что-нибудь об опасности для здоровья при употреблении таблеток и других химических веществ?

1) Да 2) Нет

24. В какой мере Вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?

1) В полной мере 2) В некоторой степени

3) Почти знаком или совсем не знаком 4) Никогда не интересовался этими вопросами

25. Сталкивались ли Вы с проблемой употребления наркотиков?

- 1) Да, неоднократно пробовал 2) Да, 1-2 раза
- 3) Да, у меня был друг-наркоман 4) Да, в собственной семье
- 5) Да, в семье друзей или знакомых 6) К счастью, никогда не сталкивался

26. Является ли наркомания одной из причин заболевания СПИДом?

- 1) Да 2) Нет 3) Не знаю

27. Каким путем можно заразиться ВИЧ-инфекцией, СПИДом?

- 1) При повседневных контактах 2) При сексуальных контактах
- 3) При обмене шприцами и иглами, которые уже использовались носителями ВИЧ-инфекции
- 4) От ВИЧ-инфицированной матери

28. Поражается ли при СПИДе иммунная (защитная) система организма человека?

- 1) Да 2) Нет 3) Не знаю

29. С какого возраста, как Вы считаете, можно начинать половую жизнь?

- 1) С 11 лет 2) С 13 лет 3) С 15 лет 4) С 17 лет 5) После 18 лет 6) Другое

30. Насколько Вы осведомлены о средствах и способах безопасного секса?

- 1) Моих знаний мне вполне достаточно 2) Знаю практически все
- 3) Знаю очень мало, хотел бы узнать больше
- 4) Не знаю и знать не хочу 5) Другое

31. Как Вы относитесь к проблеме ранней беременности?

- 1) Отношусь с осуждением 2) Считаю это личным делом каждого
- 3) Считаю, что, чем раньше, тем лучше 4) Эта проблема меня не волнует
- 5) Другое

32. Считаете ли Вы проституцию приемлемым способом зарабатывания денег?

- 1) Считаю, что эта работа не хуже, чем любая другая
- 2) Отношусь с осуждением
- 3) Могу представить себя в этом бизнесе
- 4) Считаю, что с этим необходимо бороться
- 5) Проституция – это способ получить за собственное удовольствие большие деньги

6) Не задумывался об этом

7) Другое

33. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?

1) Да 2) Нет 3) Не знаю

34. Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:

1) равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии

2) удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ

3) соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

35. Придерживаетесь ли Вы какой-то особой диеты?

1) Отказ от мясoproductов 2) Раздельное питание 3) Отказ от сладкого и хлебобулочных изделий 4) Лечебное голодание 5) Другое

36. Питаетесь ли Вы в столовой ?

1) Да 2) Нет

37. Удовлетворены ли Вы организацией питания в учреждении образования?

1) Да 2) Не совсем 3) Нет 4) Особое мнение

38. Чтобы Вы хотели изменить в организации питания учреждения образования?

1) Ежедневное меню 2) График питания 3) Технологию приготовления пищи

4) Ассортимент продуктов 5) Обслуживание 6) Другое

39. Расставьте факторы здорового образа жизни по степени их важности:

1) Преодоление от вредных привычек _____ место

2) двигательная активность _____ место

3) благоприятный психологический климат _____ место

4) Рациональное питание _____ место

5) повышение защитных сил _____ место

6) организация быта _____ место

7) снижение неблагоприятных экологических факторов _____ место

40. Какие из перечисленных факторов ЗОЖ присутствуют в вашем образе жизни:

1) отказ от вредных привычек 2) двигательная активность 3) благоприятный психологический климат 4) рациональное питание 5) повышение защитных сил 6) организация быта

7) снижение неблагоприятных экологических факторов 8) личная гигиена

9) правила безопасного поведения 10) психосексуальная культура

41. Какие меры для поддержания здоровья вы выполняете

1) принимаю витамины

2) стараюсь больше бывать на свежем воздухе

3) питаюсь регулярно и полноценно

4) занимаюсь спортом

5) занимаюсь аэробикой, фитнесом,

6) пью чай из целебных трав

7) соблюдаю диету

8) делаю прививки (например, против гриппа)

9) регулярно посещаю врачей в профилактических целях

10) ничего не делаю не думаю об этом

11) соблюдаю режим дня

12) делаю утреннюю зарядку

13) делаю физиопроцедуры, массаж

14) включаю в питание биодобавки

15) делаю закаливающие процедуры

16) занимаюсь йогой, оздоровительными практиками

17) предпочитаю вегетарианскую пищу

18) занимаюсь восточными видами единоборств

42. Знаете ли вы такие параметры своего здоровья, как:

1) вес

2) рост

3) прививки

4) артериальное давление

5) группа крови, резус-фактор

6) перенесенные в детстве заболевания

7) хронические заболевания, имеющиеся у родителей

8) предрасположенности организма к различным видам заболеваний

43. Что для вас является источниками получения информации о здоровом образе жизни и способах улучшения здоровья

- 1) программы телевидения
- 2) газетные публикации
- 3) журнальные статьи
- 4) радиопередачи
- 5) консультации врачей
- 6) разговоры с друзьями и знакомыми
- 7) разговоры с родителями
- 8) рекламные сообщения
- 9) консультации специалистов оздоровительных и спортивных центров
- 10) Интернет
- 11) специализированные журналы о здоровье
- 12) книги и брошюры
- 13) в рамках специализированных курсов по месту учебы

44. Интересует ли вас информация о здоровом образе жизни и способах улучшения здоровья

- 1) очень интересуется
- 2) немного интересуется
- 3) почти не интересуется
- 4) совсем не интересуется

СПАСИБО за ИНФОРМАЦИЮ!

Анкета

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

Мыло	зубная паста	мочалка
Зубная щетка	шампунь	тапочки
Полотенце для тела		

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание.

Завтрак	8.00	Завтрак	9.00
Обед	13.00	Обед	15.00
Полдник	16.00	Полдник	18.00
Ужин	18.00	Ужин	21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром и вечером.

Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

Перед чтением книги	перед едой
Перед посещением туалета	перед тем как идешь гулять
После посещения туалета	после игры в баскетбол
После того как заправил постель	после того как поиграл с кошкой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день	2-3 раза в неделю	1 раз в неделю
-------------	-------------------	----------------

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот	подставить палец под кран с холодной водой
Помазать ранку йодом	помазать кожу вокруг ранки йодом

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

Иметь много денег	иметь интересных друзей
Много знать и уметь	быть красивым и привлекательным
Быть здоровым	иметь любимую работу
Быть самостоятельным	жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4

Регулярные занятия спортом	деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать
Хороший отдых	знания о том, как заботиться о здоровье
Хорошие природные условия	возможность лечиться у хорошего врача

Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.

Утренняя зарядка, пробежка

прогулка на свежем воздухе

завтрак

сон не менее 8 часов

обед

занятия спортом

ужин

душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

Уроки, обучающие здоровью

Спортивные соревнования

Классные часы о том, как заботиться о здоровье

Викторины, конкурсы, игры

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье

Праздники на тему здоровья

Анализ исследования.

Вопрос	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация
Знание правил пользования средствами гигиены				
1	Мыло	0		6-8 баллов – достаточная осведомленность; 4 балла – недостаточная осведомленность; 0-2 балла – незнание правил пользования средствами гигиены
	Зубная щетка	2		
	Мочалка	2		
	Зубная паста	0		
	Шампунь	0		
	Тапочки	2		
	Полотенце для тела	2		
Осведомленность о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание	4		4 балла – ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов – не осведомлен
	Второе расписание	0		
Осведомленность о правилах гигиены				
3	По вечерам	0		16-18 баллов – высокий уровень осведомленности;
	Утром и вечером	4		
	По утрам	0		
4	Перед чтением книги	0		12-14 баллов – удовлетворительный уровень; 0-10 баллов – недостаточный уровень
	Перед посещением туалета	2		
	После посещения туалета	0		
	После посещения туалета	2		

	Когда заправил постель	0		
	Перед едой	2		
	Перед прогулкой	2		
	После игры в баскетбол			
	После игры с кошкой			
5	Каждый день	4		
	Два-три раза в неделю	2		
	Один раз в неделю	0		
Осведомленность о правилах оказания первой помощи				
6	Положить палец в рот	0		4-6 баллов – ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи; 0 баллов – не осведомлен
	Подставить палец под кран с холодной водой	4		
	Помазать ранку йодом	6		
	Помазать вокруг ранки			
Личностная ценность здоровья				
7	Иметь много денег	0		6-7 баллов – высокая личностная значимость здоровья; 4-5 баллов – недостаточная; 1-3 балла – низкая
	Много знать и уметь	1		
	Быть здоровым	2		
	Быть	2		
	самостоятельным	0		
	Иметь интересных друзей	0		
	Быть красивым и привлекательным	1		
	Иметь любимую работу	2		
	Жить в счастливой семье			
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярные занятия спортом	2		6 баллов – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; 4 балла – недостаточное понимание; 0-2 балла – отсутствие
	Хороший отдых	0		
	Знания о здоровье	2		
	Хорошая экология	0		
	Хороший врач	0		
	Средства для питания	0		
		2		

	Выполнение правил ЗОЖ			понимания
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				
9	Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Обед Ужин Прогулка на свежем воздухе Сон не менее 8 часов Занятия спортом Душ, ванна	За каждый ответ «1» - 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов		14-16 баллов – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ; 9-13 баллов – неполное соответствие; 0-8 баллов – несоответствие
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни				
10	Уроки, обучающие здоровью Класные часы о здоровье Показ фильмов Спортивные соревнования Викторины, конкурсы, игры Праздники	За каждый ответ «1» - 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов		10-12 баллов – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе; 6-9 баллов – недостаточная значимость; 0-5 баллов - низкая значимость

65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений ценности здоровья и здорового образа жизни.

46-64 балла: достаточный уровень представлений.

21-45 баллов: недостаточный уровень представлений.

0-20 баллов: отсутствие воспитательного эффекта.

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья учащихся 4-х классов.

Инструкция для педагога

Из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать (отметить кружком номер) четыре, которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

Список утверждений

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переизбытка и др.).
4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.
10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

анализ исследования

Номер высказывания

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
баллы			3	1	3	3	1	2	2	1	1	4

Суммарный балл

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью (личностно ориентированный тип);

11-12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прагматический тип);

9-10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

4-8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

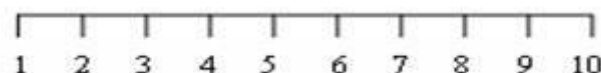
Примечание. Для выявления в детском коллективе преобладающего отношения к здоровью как к ценности в качестве ценностного отношения к здоровью группы учащихся рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из числа возможных индивидуальных ответов.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 – 8 классов

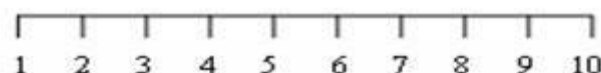
Уважаемый школьник! Нам очень важно узнать, как ты относишься к проблеме здоровья и здорового образа жизни. Заранее благодарны тебе за участие в нашем исследовании.

Твой пол: _____ Твой возраст _____ лет В каком классе ты учишься _____

- 1. Оцени свое здоровье по 10-балльной шкале, если 1 балл соответствует совсем плохому здоровью, а 10 баллов – наилучшему.**



- 2. Оцени соответствует ли твой образ жизни здоровому образу жизни (ЗОЖ) по 10-балльной шкале, если 1 балл – образ жизни совсем не соответствует а 10 баллов – полностью соответствует.**



- 3. Как часто ты болеешь простудными заболеваниями в течение года? Поставь цифру**

- 4. Какие хронические болезни тебя беспокоят** _____

- 5. Перечисли, что, по твоему мнению, означает «вести здоровый образ жизни»**

- 6. Выбери и подчеркни утверждение, которое наиболее соответствует твоему обычному самочувствию на уроках:** А) радость; Б) вдохновение; В) приподнятое настроение; Г) безразличие; Д) напряжение; Е) усталость; Ж) раздражение, З) другое (что именно) _____

7. Сколько уроков физкультуры в неделю ты хотел бы посещать (подчеркни)? А) 0 уроков в неделю; Б) 1 урок в неделю; В) 2 урока; Г) 3 урока; Д) 4 урока; Е) 5 уроков; Ж) 6 уроков

8. Какие классные, общешкольные мероприятия прошлых лет по проблеме здоровья и здорового образа жизни тебе запомнились?

9. Что, по твоему мнению, школа еще должна делать для здоровья учеников?

10. В каких мероприятиях Проекта «Культура здоровья» ты бы хотел участвовать (подчеркни все интересующие тебя мероприятия): А) классные часы, уроки о здоровье и ЗОЖ; Б) конкурсы В) спортивные мероприятия; Г) викторины, ток-шоу, КВН и т.д.; Д) психологические тренинги; Е) встречи с интересными людьми; Ж) другое (укажи, что именно)

11. В организации каких мероприятий, посвященных здоровью и ЗОЖ, ты бы мог участвовать (например, провести беседу или соревнование для младших классов, подбирать материал в стенгазету и т.д.)

Тест – тренинг

«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать» .

I. Если утром вам надо встать пораньше, вы
заводите будильник

доверяете внутреннему голосу
полагаетесь на случай

II. Проснувшись утром, вы

сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела

встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на занятия

увидев, что у вас в запасе несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом

III. Из чего состоит ваш обычный завтрак?

из кофе или чая с бутербродами

из мясного блюда и кофе или чая

вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять

IV. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала вам
возможность

успеть поесть в столовой

поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе

поесть не торопясь еще немного отдохнуть

V. Как часто в суете учебных дел и обязанностей у вас выдается возможность
немножко пошутить и посмеяться с коллегами

каждый день

иногда

редко

VI. Если вы отказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, вы пытаетесь
разрешить ее

долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию

флегматичным отстранением от споров

ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров

VII. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания занятий

не более чем на 20 минут

до 1 часа

более 1 часа

VIII. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?

встречам с друзьями, общественной работе

хобби

домашним делам

IX. Встреча с друзьями и прием гостей для вас – это

возможность встряхнуться и отвлечься от забот

потеря времени и денег

неизбежное зло

X. Когда вы ложитесь спать?

всегда примерно в одно и то же время

по настроению

по окончанию всех дел

XI. Как вы используете для отдыха свой отпуск?

все сразу

часть летом, а часть – зимой

по два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел

XII. Какое место занимает спорт в вашей жизни?

ограничиваетесь ролью болельщика

делаете зарядку на свежем воздухе

находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной

XIII. За последние 14 дней вы хотя бы раз

танцевали

занимались физическим трудом или спортом

прошли пешком не менее 4 км.

XIV. Как вы проводите летние каникулы?

пассивно отдыхаете

физически трудитесь, например, в саду

гуляете и занимаетесь спортом

XV. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы

любой ценой стремитесь достичь своего

надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды

намекаете окружающим на вашу ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы

Оценка результатов

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их

Очки за отв.

Вопросы

Очки за отв	вопросы														
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XII	XIV	XV
1	30	10	20	30	0	0	30	30	10	30	30	20	0	30	0
2	20	30	30	0	30	10	0	10	20	0	0	0	30	30	20
3	0	0	0	10	20	30	30	0	30	0	0	0	0	30	30

400-480 очков: у вас почти максимальная сумма очков, и можно сказать, что вы ведете правильный образ жизни. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей учебы. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280-400 очков : вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе.

Важно, чтобы ваша общественная и личная жизнь и впрямь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160-280 очков: вы «середнячок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и в учебе дела у вас идут не лучшим образом. Вам нужен совет специалиста – врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, вернуть здоровье.

Анкета «Мое здоровье».

Цель: выявить отношение школьников к своему здоровью, понимание ими важности физического совершенствования.

Критерии оценки: 3 – да, 2 – иногда, 1 – нет.

1. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?
2. Делаешь ли ты утром физическую зарядку?
3. Регулярно ли посещаешь уроки физкультуры?
4. Занимаешься ли ты на уроке физкультуры: а) с полной отдачей, б) без желания, в) лишь бы не ругали.
5. Занимаешься ли ты спортом длительно?
6. Оцени степень усталости на каждом уроке сегодня.
7. были ли физические паузы на ваших уроках?

Методика обработки анкетных данных: ответы на каждый вопрос группируются по критериям.

Анкета «Домашнее задание»

Цель: выявить отношение школьников к выполнению домашнего задания и его дозированию.

1. Сколько времени Вы затрачиваете на выполнение домашнего задания:
 - а) 2 – 2,5 часа
 - б) 1 – 2 часа
 - в) 2,5 – 3 часа
 - г) менее 1 часа
 - д) более 3 часов.
2. Сколько времени Вы затрачиваете на выполнение домашнего задания по отдельным предметам:
 - а) 25 – 30 мин.
 - б) 20 – 25 мин.
 - в) 35 – 40 мин.
 - г) менее 20 мин.
 - д) более 40 мин.
3. С каким настроением Вы приступаете к домашнему заданию :
 - а) с большим желанием и интересом – 3 балла
 - б) без желания, но с чувством долга – 2 балла
 - в) без желания и интереса – 1 балл.
4. Выполняете домашнее задание через:
 - а) 2 часа после уроков
 - б) 3 – 4 часа
 - в) в вечернее время
5. Домашнее задание по объему и сложности соответствует уровню Ваших способностей и возможностей:
 - а) полностью – 3 б.
 - б) частично – 2 б.
 - в) не соответствует
6. Устаете ли Вы от выполнения домашнего задания:

а) нет – 3 б.

б) иногда - 2 б.

в) да – 1 б.

7. Считаете ли Вы, что в качестве домашних заданий имеют место трудоемкие, но малоэффективные виды работ:

а) нет – 3 б.

б) иногда - 2 б.

в) да – 1 б.

8. Считаете ли Вы, что объем домашних заданий, завышен по следующим предметам:

а) русскому языку

б) литературе

в) алгебре

г) геометрии

д) физике

е) химии

ж) истории

з) географии

и) биологии

к) иностранному языку.

Методика обработки анкетных данных: ответы на вопросы 1 и 2 группируются по следующим группам: оптимальное – а) – 3 балла, допустимое – б,в) – 2 балла, критическое – г,д) – 1 балл. При анализе 8 вопроса учитывались только ответы «да». Ответы на каждый вопрос группируются по баллам. Вычисляется отношение числа ответивших на каждый балл к общему числу отвечавших, выраженное в процентах.

Анкета «Учебная нагрузка»

Цель: выявить отношение школьников к учебной нагрузке.

Критерии оценки: 3 – да, 2 – не совсем, 1 – нет.

1. Нравится ли тебе учиться в нашей школе?

2. Легко ли тебе дается учение?

3. Устаешь ли после дня занятий в школе?

4. Испытываешь ли ты усталость в конце учебной недели?

5. Устраивает ли тебя режим 6-ти дневной недели?

6. Устаешь ли ты после выполнения домашнего задания?

7. Учитывают ли учителя особенности профильной направленности обучения?

8. Имеешь ли ты достаточное количество времени для занятий по интересам (чтение, секции, кружки и т.д.)?

9. Реагируют ли учителя на твои замечания и предложения по вопросам учебной нагрузки?

10. Успеваешь ли ты отдохнуть в течение перемены?

11. Удовлетворен ли ты расписанием уроков по дням недели:

· Понедельник

· Вторник

· Среда

· Четверг

· Пятница.

Методика обработки анкетных данных: ответы на каждый вопрос группируются по критериям, вычисляется средний балл.

Тест «Что мы знаем о курении?»

При ответе на вопрос напишите сбоку "верно" или "неверно".

11. Подростки курят, чтобы "быть как все".
12. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
13. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает
14. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.
15. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
16. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушились нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.
17. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.
18. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.
19. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.
20. Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратиться в привычку.

Ответы:

1. Верно 2. Верно 3. Неверно 4. Верно 5. Неверно
6. Неверно 7. Неверно 8. Верно 9. Неверно 10. Неверно

Анкета для родителей.

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

занятия спортом	
отсутствие вредных привычек	
здоровый сон	
личная гигиена	
рациональное питание	
положительные эмоции	
соблюдение режима дня	
предупреждение заболеваний, закаливание	
выкуривание в меру сигарет в день	
чтение журналов и газет о здоровом образе жизни	
полноценная духовная жизнь	
просмотр ТВ допоздна	

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

иметь хорошее здоровье	
чтобы быть современным культурным человеком	
быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру	
быть физически сильным, уметь постоять для себя	
быть успешным в жизни, добиваться успеха	
общаться с любимым человеком, создать счастливую семью	

3. Что Вы делаете для укрепления здоровья своего ребёнка? (Вы можете выбрать несколько ответов)

стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе	
борюсь с вредными привычками	
направляю в спортивную секцию	
стараюсь, чтобы ребёнок выспался, не переутомлялся	
рекомендую зарядку, гимнастику	
слежу за соблюдением режима и рациона питания	
стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором	
соблюдаю режим дня	
направляю на занятия фитнесом, шейпингом, танцами	
направляю в бассейн	
занимаюсь закаливанием	
регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации	

4. Выбрать один вариант ответа.

Считаете ли Вы правильным и здоровым режим и рацион питания Вашего ребёнка?		Завтракает ли сын (дочь) дома перед школой?	
Да		Да, всегда завтракает	
Не вполне		Иногда завтракает	
Нет		Нет	

5. Выбрать один вариант ответа.

Питается ли Ваш ребёнок в школьной столовой?		Оцените, пожалуйста, качество питания в школьной столовой:	
Питается в школьной столовой		отлично	
Покупает буфетную		хорошо	

продукцию			
В школе не питается		удовлетворительно	
		неудовлетворительно	

6. Оцените условия пребывания ребёнка в школе (Выбрать один вариант ответа по каждому критерию).

Условия пребывания в школе	Вполне приемлемо	Нуждается в улучшении
освещение в классах и рекреациях		
чистота и порядок в классах и рекреациях		
безопасность учащихся, сохранность их имущества		
состояние пришкольного участка		
психологическая атмосфера в школе в целом		
психологическое сопровождение учебного процесса, помощь психолога		
оптимальность температурного режима в классах (в зависимости от сезона)		
атмосфера уюта и комфорта (дизайн помещений, озеленение)		
мебель и оборудование классов		
санитарное состояние и оборудование туалетов		
наличие и качество питьевой воды		
отсутствие шума, суеты и толкотни на переменах		

7. По каким причинам подростки начинают пить, курить? (Вы можете выбрать несколько ответов)

любопытство	
подражание авторитетным людям	
стремление быть взрослым и «крутым»	
облегчение общения	
желание быть принятым в компанию сверстников	
потребность в снятии напряжения	

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
И ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ»
(ФГБОУ ДО ФЦДО)

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

340000374053

Документ о квалификации

Регистрационный номер 683-ПК

Город Москва

Дата выдачи 20 октября 2023

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Майборода
Наталья Анатольевна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Федеральном государственном бюджетном
образовательном учреждении дополнительного
образования «Федеральный центр
дополнительного образования и организации
отдыха и оздоровления детей»

по дополнительной профессиональной программе

«Агрономия с основами селекции и семеноводства»



в объеме

36 часов

Руководитель

Секретарь

И.В. Козин

О.П. Довиденко



ГРАМОТА

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

НАГРАЖДАЕТСЯ

Майборода Наталья Анатольевна,

методист

муниципального бюджетного учреждения

дополнительного образования

«Эколого-биологический центр» города Лабинска

муниципального образования Лабинский район

**за плодотворный труд
в обучении и воспитании детей
и в честь празднования Дня Учителя**

Исполняющий обязанности
начальника управления образования
администрации муниципального
образования Лабинский район



Н.Е. Маршалко

Приказ управления образования № 1006 от 02.10.2023 г.





ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ
Лабинского района

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Майборода Наталья Анатольевна
председатель первичной профсоюзной организации
МБУ ДО ЭБЦ г. Лабинска
за защиту и отстаивание интересов сотрудников,
активную жизненную позицию, участие в
районных профсоюзных мероприятиях и конкурсах.



Т.В.Губкина

Пр. № 49-21
от 25.01.2024г.