

Методические рекомендации по проведению мастер-класса «ЗОЖ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!»

(для старших вожатых и педагогов дополнительного образования).

Составитель – Петрова Марина Авенировна,
педагог-организатор
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары.

Участники: старшие вожатые района.

1. Игра: Добрый день.

2. Игра на сплочение.

Цель: Формирование у подростков позиции противостояния опасным для здоровья и жизни зависимостям - от наркотиков, алкоголя и курения.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- поддержка и развитие у молодежи интереса к знаниям.

Содержание мероприятия:

1 часть - интеллектуально-познавательная игра «ЗОЖ – путь к здоровью!» (15-20 мин.)

2 часть - творческое задание. Конкурс плакатов, посвященных пропаганде ЗОЖ (25-30 мин.)

Оборудование:

- а) для первой части необходимы:
 - 4 разноцветных кубика для каждой команды;
- б) для второй части необходимы:
 - 4 листа ватмана формата А1;
 - 4 комплекта фломастеров, 4 тюбика клея.

I. Ведущий: Мы собрались сегодня не случайно, наша с вами встреча посвящена актуальной проблеме современности - здоровому образу жизни, основными составляющими которого являются:

1) отказ от курения; 2) отказ от алкогольных напитков; 3) отказ от наркотиков; 4) отсутствие всевозможных заболеваний; 5) занятия физкультурой и спортом; 6) отказ от сквернословия.

У вас наверняка созрел вопрос: а чем же мы сегодня будем заниматься? Не так ли? Отвечаю: во-первых, мы узнаем, что вы знаете о «ЗОЖ»? Проведем интеллектуально-познавательную игру «ЗОЖ – путь к здоровью!».

Для начала нам необходимоделиться на 4 команды с равным (желательно!) количеством участников.

/ Разделение участников на команды: по счету 1-2-3-4 или .../

Уважаемые команды, в течение одной минуты вам предстоит выполнить важное поручение:

1) выбрать название команды; 2) выбрать капитана команды. Время пошло!

/ Выбор названия и капитана команд /.

Только здесь и только сейчас мы узнаем названия команд и имена их капитанов.

/ Представление капитанов, объявление ими, названия команды./

Игра будет проводиться в 4 тура. В каждом туре будут меняться правила и тематика вопросов. Задача участников: набрать наибольшее количество очков.

1 тур: «Бросай курить!».

Внимание, команды! Внимательно слушаем условия игры. Первый тур проводится индивидуально с каждой командой. Я буду предлагать каждой команде, по очереди, бросить кубик, который поможет определить количество баллов за правильный ответ на предложенный вопрос. Каждой команде дается возможность один раз выбросить кубик.

Вопросы к первому туру «Бросай курить!»:

1. Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность. Что это? (**Никотин**)

2. Американские врачи в начале прошлого века, разумеется, знали, что беременным женщинам вредно набирать большой вес, но вот рекомендованное ими средство для похудения сейчас

кажется диким. Женщинам советовали меньше двигаться, не есть сладкого и не делать того, что действительно может в начале снизить вес. Что это? *(Курение)*.

3. Халдфан Майер, бывший директор Всемирной организации здравоохранения считает, что это - самая распространенная из предотвратимых причин болезней. Что это? *(Курение)*

4. После второй мировой войны в США это вошло в моду. Заниматься этим в квартире или офисе считалось обычным делом. Но в 1957 году медики доказали, что оно губительно воздействует на организм. Что же сегодня является объектом всеобщего осуждения американцев и причиной того, что злоупотребляющих этим не принимают на некоторые работы. *(Курение)*

2 тур: «Наркотики, алкоголь - никогда!».

2-й тур проводится одновременно со всеми командами. Ваша задача: перед каждым вопросом, по моей команде выполнить сброс кубиков. Команда, выбросившая наибольшее количество очков, отвечает на вопрос, причем цена вопроса, т.е. баллы, соответствует выпавшему числу на кубике. Остальные команды могут участвовать в этом туре за одно очко.

Вопросы ко второму туру «Наркотики, алкоголь - никогда!»

1. Что, по одной китайской мудрости, приносит сто горестей и одну радость? *(алкогольные напитки)*

2. Назовите болезнь, которой во Франции страдает около четверти всей молодежи, а каждый год умирает больше людей, чем от белокровия, туберкулеза и полиомиелита вместе взятых? *(Алкоголизм)*

3. По мнению А.П.Чехова, водка, хотя и белая, но красит нос. А что она чернит? *(Репутацию)*

4. Как древние греки называли человека, страдающего влечением к оцепенению? *(Наркоманом, греч. narke ~ оцепенение, therapia - лечение)*

3 тур: «Нам не страшны никакие болезни!».

Проводится индивидуально с каждой командой. Вопросы будут задаваться по очереди. Для начала, предлагаю каждой команде перед сбросом кубика сделать прогноз на будущий сброс. В случае правильного прогноза цена вопроса увеличивается до 10 баллов, но если прогноз не сбудется, то команда заработает столько баллов, сколько выпало на кубике. Каждая команда в этом туре играет один раз.

(Команды озвучивают свой прогноз) А теперь предлагаю сделать сброс кубиков.

(Команды выполняют сброс кубиков).

Вопросы к третьему туру «Нам не страшны никакие болезни!»

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

2. Какая болезнь, по мнению греков, раскалывает ум и душу? *(шизофрения, греч. shizo - раскалываю, phren - душа.ум)*

3. По данным Всемирной организации здравоохранения, одной из профессиональных болезней школьных учителей является **полиоз**. Болезнь эта не смертельна, но рано или поздно поражает каждого человека, за исключением некоторых счастливых, которые сами тому не рады. Школьных учителей полиоз поражает раньше среднестатистического срока. Назовите основной симптом этой болезни.

(Седые волосы, полиоз - это поседение, седеют все, кроме лысых)

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

4 тур: «Быть здоровым - это модно!».

4-й тур проводится со всеми командами одновременно. Внимание, прошу все команды выполнить сброс кубиков и по очереди озвучить результат. Таким образом, мы узнаем, на сколько вопросов ответит каждая команда. Правильный ответ в этом туре оценивается в 3 балла.

(Сброс кубиков. Озвучивание результатов.)

Вопросы к четвертому туру «Быть здоровым - это модно!»

1. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения - доставка почтой и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета. (*Велосипед*)
2. Поль Брег говорит, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брегом. (*Солнце, воздух и вода*)
3. О каком виде спорта говорится в остроумном английском изречении: «Это обмен знаниями при помощи жестов»? (*О боксе*)
4. Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один единственный вид легкой атлетики? Какой? (*Бег*)
5. Появлению этой спортивной игры помогло обыкновенное незрелое яблоко. С Востока эта игра пришла в Европу. В позапрошлом веке её привез английский герцог, поместье которого находилось недалеко от города, откуда и берет начало свое название эта игра. О какой спортивной игре идет речь? (*Бадминтон.*)
6. В русский язык это слово пришло в конце 18 века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставляющую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное значение. (*Эстафета*)
7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это за занятие? (*Плавание*)
8. Автоматизация, компьютеризация и другие блага, конечно, облегчают жизнь, но приводят к этой «болезни цивилизации». Что это за болезнь? (*Гиподинамия*)
9. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (*Утренняя зарядка*)
10. Если вы не соблюдаете это, то пропадает аппетит, уходит сон, уменьшается работоспособность. (*Режим*)
11. Вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день, но без них человек болеет и быстро устает. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (*Витамины, «вита» - жизнь.*)
12. Для того, чтобы стать по-настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны одаренность, трудолюбие, настойчивость, вера в себя и..... (*Хорошее здоровье*)

II. Следующий наш этап – мы с вами сделаем коллаж, пропагандирующий здоровый образ жизни, коллаж «ЗОЖ – путь к здоровью!».

Внимание! Второй конкурс!

Командам необходимо создать коллаж, пропагандирующий здоровый образ жизни. Основные требования к коллажу: яркость, образность, запоминаемость, информативность и оригинальность. Именно по этим критериям определится лучший плакат, за который победившая команда получит 10 очков. Остальные команды - по 5 очков.

Прежде, чем вы начнете работать, обсудите всей командой сюжет коллажа, и расположение элементов на формате, цветовую гамму.

Попрошу капитанов команд подойти за комплектом фломастеров и форматом. /*Выдача капитанам комплекта фломастеров и формата.*/

Время на выполнение плакатов – 25-30 минут. Время пошло. Успехов в работе!

/Под энергичную музыку команды выполняют задание конкурса./

Время вышло. Просьба к капитанам - указать в правом верхнем углу плаката название команды и сдать плакат экспертной комиссии.

Сейчас предлагаю вам просмотреть **результаты интеллектуально-познавательной игры «ЗОЖ – путь к здоровью!»**.

Я предлагаю с помощью «шумометра», т.е. аплодисментов дать вашу оценку каждой работе. /*Ведущий называет название команды - команды аплодисментами оценивают плакаты /*
(Подведение итогов)

Благодарю вас за эффективную работу! Дорогие друзья, я надеюсь, что сегодня вы получили много новой и полезной информации и поняли, что быть здоровым - важно и необходимо. Все в ваших руках - и ваше здоровье тоже!
До новых встреч, до свидания!

Список рекомендуемой литературы.

1. Барин Л.Г. Мама, папа, я – здоровая семья. – СПб: Питер, 2005. – 254 с.
2. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. – М.: Медицина, 2004. - 132 с.
3. Зудина Р.О. Пароль в страну здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 112 с.
4. Коршунова С.М. Пять слагаемых ЗОЖ. //Здоровье, 2004. - №2. – С.58.
5. Куркович А.О. Здоровый образ жизни. – М.: Овал, 2002.- 233 с.