

Методические и другие материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Познай себя»

Занятие «Здоровье - верное направление!»

Цель: способствовать осознанию участниками ценности здоровья.

Задачи: - выявить исходный уровень информированности и мотивации у участников группы;

- способствовать осознанию взаимозависимости основных жизненных ценностей со здоровьем у участников;
- проинформировать участников о важности здоровья.

План занятия:

1. Упражнение «Мое имя» – 5 мин.
2. Выработка правил групповой работы – 10 мин.
3. Диагностика уровня информированности и мотивации – 10 мин.
4. Упражнение «Остров мечты» – 10 мин.
5. Упражнение «В здоровом теле - здоровый дух!» – 10 мин.
6. Упражнение «До свиданья!» -5 мин.

Материалы к занятию: доска, мел, один ватман, листы формата А-4, ручки, бланки опросников общей информированности и мотивации по количеству участников, инструкция к обработке результатов, расчет показателей, ключи к опросникам.

Ход занятия

1. Упражнение «Мое имя» – 5 мин.

Цель: способствовать созданию положительного эмоционального фона.

Содержание.

Ведущий просит каждого из участников по кругу назвать свое имя и качество личности, которое его характеризует, но с условием: это качество должно начинаться на ту же букву, что и его имя.

Текст ведущего: «А сейчас давайте с вами познакомимся. Для этого каждый называет по кругу свое имя и качество, которое его характеризует, но с одним условием – это качество должно начинаться на ту же букву, что и ваше имя».

2. Выработка правил групповой работы – 10 мин.

Цель: выработать и принять правила групповой работы.

Содержание.

Ведущий объясняет участникам необходимость соблюдения правил групповой работы для того, чтобы занятия прошли интересно и эффективно. Участникам предлагается самим назвать правила поведения в группе, которые необходимы, чтобы они чувствовали себя комфортно. Названные правила, с которыми согласилось большинство участников, выписываются на ватман, который затем вешается на стену на каждом занятии. В случае если

кто-то из участников нарушает правило, ведущий или другой участник может обратить его внимание на свод правил. Когда участники закончили предлагать свои правила, ведущий дополняет свод недостающими правилами.

Текст ведущего: «Для повышения эффективности нашей работы необходимо обсудить основные правила, которых мы все будем придерживаться во время наших встреч, и выработать правила именно нашей группы».

3. Диагностика исходного уровня информированности и мотивации участников – 10 мин.

Цель: определить исходный уровень информированности участников и мотивации сохранения собственного здоровья.

Содержание.

Участникам предлагается заполнить опросники «Оценка уровня информированности участников группы» и «Оценка уровня мотивации».

4. Упражнение «Остров мечты» – 15 мин.

Цель: способствовать осознанию взаимозависимости основных жизненных ценностей со здоровьем.

Содержание.

Ведущий пишет на доске слова «Богатство», «Слава», «Любовь», «Здоровье», «Дружба», «Семья», затем спрашивает каждого участника, что бы тот выбрал. Каждый ответ участника фиксируется под соответствующим словом галочкой.

Инструкция участникам: «Представьте, что вы попали на волшебный остров, где каждая мечта сбывается. Теперь посмотрите на доску и определите для себя, какую мечту вы хотели бы осуществить».

После того как все будут опрошены, ведущий просит нескольких участников объяснить свой выбор.

Вопросы для обсуждения:

- Почему вы выбрали эту ценность, а не другую?
- Как вы считаете, есть ли среди перечисленных на доске ценность, которая необходима, чтобы овладеть остальными, без которой другие не могут состояться?
- Почему это так и как она помогает обрести другие ценности?

В ходе обсуждения ведущий подводит участников к идее о том, что все жизненные ценности связаны со здоровьем, что при отсутствии последнего достичь остальных очень сложно; даже если человек достигает всего, при этом не обладая здоровьем, все остальные ценности не сделают его счастливым.

5. Упражнение «В здоровом теле – здоровый дух».

На карте города Мончегорска необходимо найти учреждения, деятельность которых направлена на ЗОЖ. Каждый правильный ответ оценивается в 10 баллов, поиски ведет вся команда.

1. Место, где можно почувствовать себя Ассоль или Греем, где порыв души и ветра едины. Яхтклуб (Бредова, 28-а).
2. Место, где раскрываются таланты и сбываются мечты: хочешь – пой, хочешь – танцуй, хочешь – занимайся спортом. «Полярис» (Металлургов, 2 и Ферсмана, 7).
3. Место, где нам помогут обрести красоту нашего тела, силу, ловкость и выносливость. А может и покорить вершины Олимпа. Дворец спорта, или Спортивный комплекс «Гольфстрим» (Кирова, 5).
4. Здесь снег, скорость, ощущение полета и свободы. Горнолыжная трасса (по дороге на Риж-губу).
5. Здесь буквы погружают нас в мир приключений, правдивых и выдуманных историй. ЦГБ (Металлургов, 27); ЦДБ (Металлургов, 39-а); Центр семейного чтения (Лесная, 10); Библиотека-филиал № 3, № 4 (Кирова 19/2); Библиотека-филиал №6 (Бредова, 15/1).
6. Место для настоящих талантов, культурных мероприятий и встреч со знаменитостями. ГЦК (Металлургов, 30).
7. Место душевного отдыха, возможность побыть наедине с собой и поразмыслить о смысле бытия. Свято-Вознесенский Кафедральный собор (Красноармейская).
8. Место для спортивных состязаний вблизи родника. СДЮШ олимпийского резерва (Нагорная, 17).
9. Здесь крики «Алле!» очень часто звучат. Городской стадион (Кирова, 3)
10. Место, где можно очистить и душу, и тело; а также ощутить березовый дух. Городская баня (Гагарина, 6).

6. Упражнение «До свиданья!» – 5 мин.

Цель: способствовать эмоциональной разрядке участников, получению положительных эмоций.

Содержание.

Все участники встают в круг, затем каждый из участников должен попрощаться с группой, а группа, в свою очередь, должна повторить за участником его способ прощания.

Инструкция: «Завершая наше сегодняшнее занятие, я хочу попросить вас попрощаться с группой, но каждый своим способом. Способ прощания у каждого должен быть индивидуальным. Группа, в свою очередь, повторяет прощание каждого участника».

Занятие «Семья и здоровье»

Цель: способствовать осознанию участниками ценности семейных отношений.

Задачи:

- способствовать формированию представлений у участников о взаимосвязи здоровья и семейных отношений;
- способствовать осознанию участниками ответственности за семейные отношения.

План занятия:

1. Упражнение «Народная мудрость» – 15 мин.
2. Беседа «Семейные ценности» – 7 мин.
3. Упражнение «Это все мифы» – 18 мин.
4. Упражнение «Я узнал...» – 5 мин.

Материалы к занятию: бланки опросника «13 утверждений» Жанет Уойтитц, листы формата А-4, ручки по количеству участников.

Ход занятия

1. Упражнение «Народная мудрость» – 15 мин.

Цель: способствовать осознанию важности здоровья для развития благополучных семейных отношений.

Содержание.

В зависимости от количества участники делятся на две или три группы. Участники каждой группы выстраиваются в одну линию. Каждой группе выдаются карточки со словами из пословицы, которую они должны будут собрать и встать в соответствующем порядке. Разделение группы на подгруппы происходит с учетом числа слов в предлагаемой пословице: на каждого участника одна карточка со словом. Если число участников меньше, чем количество слов в пословицах, один участник может получить два идущих подряд слова. Когда все участники получили по карточке, ведущий дает команду, и участники, не разговаривая друг с другом, а, только читая слова, которые написаны у других, стараются собрать пословицу и выстроиться в соответствующем порядке.

Предлагаемые пословицы:

- «Брат любит сестру богатую, а муж любит жену здоровую»,
- «На что корова, была бы жена здорова»,
- «Коли здоровья нет, так и приданым счастья не купишь».

В зависимости от особенностей группы ведущий может предложить описанную процедуру или заменить ее на работу за столами, разрешив участникам общаться друг с другом в небольших микрогруппах.

Для повышения мотивации на работу можно ввести в упражнение элемент соревнования, поставив условие, что победит группа, собравшая и правильно объяснившая пословицу за меньшее количество времени.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, почему в народе сложились такие пословицы?
- Как вы понимаете смысл приведенных пословиц?
- Как влияет состояние здоровья жены и мужа на семейное благополучие?
- Скажется ли состояние здоровья супругов на здоровье их будущих детей?

В ходе обсуждения ведущий подводит участников к мысли о том, как важно здоровье обоих супругов, что это сказывается на здоровье их будущих детей.

2. Беседа «Семейные ценности» – 7 мин.

Цель: способствовать осознанию ценности семейных отношений.

Текст ведущего: «На предыдущем занятии мы с вами говорили, как влияет здоровье на все наши основные жизненные ценности, сегодня мы более конкретно поговорим о взаимном влиянии таких жизненных ценностей как здоровье, любовь и семья.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое любовь?
2. Как она проявляется?
3. Что нужно делать, чтобы сохранить любовь?
4. Что такое семья?
5. Для чего человеку создавать семью?

Задача ведущего – подвести участников к вопросу о семье, семейных отношениях, осветить значимость того, что дает семья человеку: стабильность, поддержку, эмоциональный ресурс, личностный рост и т.д., обсудить вопрос верности одному партнеру, ценности семейных отношений с ним.

3. Упражнение «Это все мифы» – 18 мин.

Цель: способствовать формированию реалистичных представлений об отношениях в паре, способствовать развитию рефлексии у участников.

В данном упражнении используется Опросник Жанет Уойтитц «13 утверждений»¹. Опросник направлен на выявление нереалистичных представлений об особенностях взаимоотношений в паре и склонности к симбиотичным отношениям, развитию чрезмерной зависимости от партнера. Вопросы составлены на основе данных известного американского психотерапевта Жанет Уойтитц и содержат тринадцать утверждений, включающих наиболее частые заблуждения или иллюзии людей, строящих близкие отношения.

Содержание. Ведущий предлагает участникам заполнить опросник Жанет Уойтитц «13 утверждений».

При обработке результатов опросника считают количество ответов «верно». Чем больше положительных ответов дает респондент, тем в большей степени ему присущи заблуждения и иллюзии относительно близких отношений с другими людьми. Отсутствие ответов «верно» говорит о наличии реалистичного взгляда на взаимоотношения с партнером. Обсуждение результатов проведения опросника в группе проходит в два этапа. На первом ведущий расшифровывает значение набранных баллов, на втором этапе проходит обсуждение каждого утверждения опросника. Можно вынести на обсуждение следующие вопросы.

1. Откуда берется данная установка, почему некоторые люди так думают?
 2. Что лежит в основе желания так думать?
 3. К чему приводит такой взгляд на отношения?
-

Можно также вынести на обсуждение более общие вопросы, касающиеся взаимоотношений.

1. Можно ли даже в самых близких отношениях утверждать, что мы полностью знаем другого человека?
 2. Может ли кто-то один отвечать за отношения в паре?
 3. Нужно ли скрывать свои слабости от партнера?
 4. Возможно ли полное единство с другим человеком?
- и др. на усмотрение ведущего.

В заключение упражнения необходимо подвести итог, опираясь на текст ведущего. **Текст ведущего:** «Вступая в отношения с другим человеком, важно помнить, что близкие отношения с партнером – это не слияние с ним, не потеря своей личности, а наоборот, развитие двух индивидуальностей. Не нужно стремиться показывать себя всегда с лучшей стороны, это будет игра, которая рано или поздно закончится, у реальных людей есть свои слабости и недостатки, которые являются продолжением их достоинств, поэтому лучше всегда оставаться собой, и тогда строить отношения с другим человеком окажется гораздо легче. Когда мы строим отношения, основываясь на иллюзиях, мы получаем лишь иллюзию отношений».

4. Упражнение «Я узнал...» – 5 мин.

Цель: получить обратную связь от участников.

Содержание. Все участники по кругу отмечают то, что узнали они в этом занятии, начиная с фразы: «Я узнал...».

Занятие «Ответственное родительство»

Цель: способствовать формированию ответственного отношения к родительству у участников.

Задачи:

- способствовать формированию положительного эмоционального отношения к родительству у участников;
- способствовать осознанию участниками вреда искусственного прерывания беременности.

План занятия:

1. Упражнение «Общий ритм» – 5 мин.
2. Беседа «Что такое быть родителем» – 10 мин.
3. Упражнение «Доверься мне» – 10 мин.

Ход занятия

1. Упражнение «Общий ритм» – 5 мин.

Цель: создать положительный эмоциональный настрой на работу у участников.

Содержание.

Все участники становятся в круг. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши, задавая ритм, который группа должна поддержать. Ритм меняется пять раз.

2. Беседа на тему «Что такое быть родителем?» – 10 мин.

Цель: способствовать пониманию у участников важности ответственного родительского поведения.

Содержание.

Ведущий после вступительного слова предлагает группе обсудить ряд вопросов, касающихся ответственности родительского поведения. В ходе беседы задача ведущего подвести участников к теме ответственного родительства, выявить их отношение к искусственному прерыванию беременности (аборту) и ранней беременности.

Текст ведущего: «Сегодня мы с вами поговорим о том, что значит быть родителем. Неважно, что вы еще не имеете опыта создания своей семьи и воспитания детей, все вы живете в родительской семье и в этой семье вы занимаете позицию ребенка. Теперь давайте посмотрим на семью с разных позиций, а именно с позиции ребенка и позиции родителя».

Вопросы для обсуждения:

1. Что для вас означает быть родителем?
2. Что такое быть ребенком?
3. В чем состоят «плюсы» и «минусы» позиций «родитель» и «ребенок»?
4. Почему люди решают иметь детей?
5. Почему у некоторых девушек возникает желание родить ребенка рано и до вступления в брак? Какими мотивами они могут руководствоваться?
6. Как вы относитесь к искусственному прерыванию беременности (аборту)? В каких случаях женщина делает аборт? Как это влияет на ее здоровье?

3. Упражнение «Доверься мне» – 10 мин.

Цель: способствовать формированию у участников чувства ответственности перед тем человеком, который зависит от них.

Содержание.

Группа разбивается на несколько подгрупп по 5 человек, четыре участника образуют круг, а пятый встает в центр и закрывает глаза. По команде ведущего участник, который находится в центре круга, падает спиной назад, задача других участников удержать его и затем аккуратно перебрасывать по кругу в разные стороны. Важно, чтобы каждый из участников побывал в позиции «падающего» для проживания опыта зависимости от других людей. Если кто-то из участников откажется от выполнения данного упражнения по каким-либо причинам, ведущий не должен настаивать на его выполнении, так как актуализация данного опыта может оказаться травматичным переживанием.

Вопросы для обсуждения:

1. Было ли трудно довериться другим людям и упасть?
2. Как вы ощущаете себя с закрытыми глазами в центре круга?

3. Представьте, как чувствует себя плод в утробе матери, которая решила сделать аборт. Что бы вы почувствовали, если бы от ваших решений ничего не зависело?

Тематическое занятие «Семейные ценности»

Цель: раскрыть понятие «семья», дать представление о её функциях и семейных ценностях.

Задачи:

- формировать умения соотносить свои потребности с потребностями окружающих; отказываться от материальных благ, ради здоровья, комфорта родных людей;
- воспитывать духовные потребности: любовь и уважение к окружающим; этические; познавательные;
 - помочь ребенку оценить свое место в семье.

•
Ход занятия:

Добрый день, дорогие ребята! Сегодня нашу с вами встречу я хочу начать с небольшой легенды.

« В давние времена жила одна семья, и в ней царили мир, любовь и согласие. Молва о ней долетела до правителя этих мест, и он спросил у главы семьи: «Как вам удастся жить, никогда не ссорясь, не обижая друг друга? » Старец взял бумагу и что-то написал на ней. Правитель взял ее, посмотрел и удивился. На ней было 100 раз написано одно слово».

Как вы думаете, что это за слово?

ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

С давних пор о доме и семье всегда говорили с улыбкой и любовью.

Издавна - далеко до нас дошли легенды, сказки, пословицы и поговорки.

Давайте их вспомним. Я начинаю, а вы заканчиваете:

При солнышке тепло (а при матери добро.)

В гостях хорошо (а дома лучше.)

Не красна изба углами (а красна пирогами.)

Не нужен клад (когда в семье лад) .

Птица радуется весне, (а младенец матери) .

Дети не в тягость, (а в радость) .

Когда семья вместе (и сердце на месте) .

Нет лучше дружка (чем родная матушка) .

Мой дом-... (моя крепость).

Сегодня мы с Вами затрагиваем непростую, но очень значимую тему «Семейные ценности».

Давайте проведём небольшую **разминку**. Я называю слово, а ваша задача подобрать как можно больше существительных, которые у вас ассоциируются с этим словом.

Предлагается слово «СЕМЬЯ». Семья – это ...

Семья - это счастье, любовь и удача,

Семья - это летом поездки на дачу.

Семья - это праздник, семейные даты,

Подарки, покупки, приятные траты.

Семья - это труд, друг о друге забота,

Семья - это много домашней работы.

Семья - это важно!

Семья - это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!

Действительно, на протяжении всей истории человечества вне семьи было невозможно не только нормальное существование, но даже физическое выживание.

- Мог ли человек в древние времена прожить один? Зачем ему была нужна семья?

Славяне были очень трудолюбивы. Они ходили на охоту, чтобы добывать пищу. А из меха и кожи зверей делали себе одежду. Они много работали в поле, сеяли хлеб, пасли стада, ловили рыбу в реках.

Когда вырастали сыновья, они женились, у них появлялись дети, и все: дети и внуки – жили со своими родителями. Ведь так легче было прожить, ведя общее хозяйство. Обычно это была очень большая и дружная семья. Самым главным считался старший член семьи – его все почитали, советовались с ним. Дети тоже выполняли много работы: следили за младшими детьми, помогали в поле и огороде.

Ребята, а современная семья - это кто?

Правильно. И ко всем родственникам нужно относиться с уважением. Ведь это ваши родные люди, ваша семья.

И в сегодняшнем цивилизованном мире, хотя нет необходимости поддерживать огонь в очаге, защищаться от диких животных или вручную обрабатывать землю, люди всё равно стремятся держаться вместе, уживаться друг с другом, несмотря на связанные с этим трудности. Человека без семьи трудно считать вполне счастливым. Итак, что же такое семья?

Семья – это малая группа людей, основанная на браке или кровном родстве.

Семья – это сложный организм, недаром же она называется «семь я».

Что важнее всего в семье? Очень трудно однозначно ответить на этот вопрос. Любовь? Взаимопонимание? Забота и участие? А может быть самоотверженность и трудолюбие? Или строгое соблюдение семейных ценностей.

А что Вы понимаете под значением определения слова «ЦЕННОСТИ»?

-Я вам предлагаю выбрать понятия, которые являются фундаментом в семейных отношениях. Вы хлопаете в ладоши, если согласны.

Любовь, дружба, лень, добрые друзья, дым сигарет, взаимопомощь, уважение, алкоголь, семейные традиции, трудолюбие, брань, уют, тепло, сюрпризы, подарки, безделье., родители и дети, рукоприкладство, бабушки

и внуки, ложь, интересные увлечения.

Какие семейные ценности должны присутствовать в современной семье?

Способность чувствовать другого человека, ощущать себя на его месте -

Сопереживание

Предполагает, что Вы считаетесь с интересами друг друга - Равенство

Всей семьёй Вы способны на многое - поддержка

Умение принимать человека таким, какой он есть - толерантность

Умение уступать друг другу - компромисс

Нежная забота друг о друге - любовь

Преданность друг другу - верность

Чуткое отношение друг к другу - нежность

Прислушиваться друг к другу - умение слушать

Уважение и благодарность - признание

Умение адаптироваться, если того требуют обстоятельства -
приспособляемость

Чувство безопасности и уверенности - доверие

Семья - это не просто родственники, живущие рядом. Это близкие люди, которые сплочены чувствами, интересами, идеалами, отношением к жизни.

Что семья может дать нам?

И получается, что семья-это наше первое и самое естественное общество.

Находясь в обществе нельзя быть свободным от общества, надо быть ему чем-то обязанным, должным.

Родители часто говорят нам о том, что главный наш долг на земле по отношению к самим себе - это исполнить данное нам предназначение, найти свой путь, самореализоваться, стать лучше, чем мы есть.

И помните: «Чего ты сам сделаешь для родителей своих, того же ожидай и себе от детей» так гласит Индийская мудрость.

А пока постарайтесь радовать свою семью, не забывая о добрых делах души. Шагая в этом направлении, придерживайтесь следующих заповедей:

Детям раздаются конверты с утверждениями, которые они по очереди зачитывают.

- свято храни честь своей семьи;
- люби свою семью и делай её лучше;
- будь внимательным и чутким, всегда готовым прийти на помощь членам своей семьи;
- подари родителям радость;
- умей найти и выполнить дело на пользу и радость членам своей семьи;
- жизнь-это дорога, полная испытаний, будь готов с честью пройти их.

Цените семью и берегите её, потому что именно она нужна вам и вашим детям для душевного комфорта. Эта ваша крепость от бурь и невзгод современной жизни, которая может, с одной стороны, защитить от отрицательных воздействий среды, а с другой — приспособить к жизни в обществе.

Берегите свои семейные ценности, храните их, чтобы они смогли

передаваться из поколения в поколение, ведь именно они являются той «изюминкой», которая отличает все семьи друг от друга. До новых встреч!

Квиз по профилактике негативных проявлений в молодежной среде «Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек

Задачи:

1. Создать условия для формирования стойкого негативного отношения к употреблению алкоголя и наркотиков.
2. Способствовать развитию критического отношения к людям, наносящим ущерб своему здоровью и здоровью окружающих.
3. Привить учащимся навыки самостоятельного мышления.
4. Развить умение анализа ситуаций, а также умения делать выводы на основе изложенного материала.

Оформление зала: книжная выставка, плакаты, буклеты.

План игры.

1. Приветственное слово ведущего.

Добрый день уважаемые команды! Я рада приветствовать Вас на нашем мероприятии «Я выбираю жизнь!».

Сегодня мы с вами проведем игру. Все вопросы будут посвящены профилактике вредных привычек.

Давайте познакомимся с нашими командами: *(капитаны команд представляются)*.

Представим наше жюри.

Условия игры: мы пройдем с вами по различным секторам, и командам - участницам будут заданы вопросы на тему: «Вредные привычки». На обсуждение дается 1 минута. Капитан команды, которая готова к ответу, встает, называет имя того, кто будет отвечать. Если ответ на вопрос неправильный, слово предоставляется другой команде. Если и вторая команда не может ответить, я даю правильный ответ.

Оценка ответов:

Правильный ответ – 2 балла.

Правильный, но не полный ответ – 1 балл.

Неправильный ответ – 0 баллов.

Ход игры

Ведущий. Наше мероприятие я бы хотела начать с притчи. 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 золотые монеты». Вот так грустно сказал человек о жизни.

Попробуем и мы с вами ответить на этот в о п р о с .

Вопрос 1. Что такое жизнь, здоровье? Знаете ли вы поговорки?

Вопрос 2. Какие пороки и вредные привычки мешают человеку жить долго, счастливо и красиво? (*Табак, алкоголь, наркотики.*)

Вопрос 3. Откуда родом табак? (*Из Америки.*)

Вопрос 4. Чем опасно курение для девушек? (*заболеванием половой системы, бесплодием*).

Вопрос 5. До какого возраста в старину у славян запрещалось курение и употребление алкоголя? (*до 31 года*)

1. Сектор «Информационный»

«Правильный выбор – привилегия информированного человека»

Презентация буклетов.

Ребята, перед вами информационные буклеты. Представьте каждый буклет. Какую профилактическую информацию он несет?

2. Сектор «Литературный этикет»

В XIX веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, то для курения отводилось специальное помещение – отдельная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить при дамах в гостиной было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная баба - яга. Курение на улице считалось неприличным.

Продолжая нашу тему, попробуйте создать антирекламу курению.

- Искушил меня гадкий злодей,
Нету больше здесь светлых идей,
- Ни вниманья, ни памяти нет –
Погубил меня дым сигарет!

Придумайте четверостишия на заданные рифмы:

Зря – нельзя – бросай – меняй

Вред – бред – табак- Рак

Курить – вредить – береги – беги.

Сигареты – конфеты – будешь – не забудешь

Курить – вредить, сигареты – портреты

Курение – одурение, здоровье – подспорье

Каждой команде выдается листок с четырьмя рифмами.

Команды зачитывают четверостишия, за наиболее удавшиеся присуждаются очки.

3. Сектор «Медицинский»

Вопрос: Вы оказались в чрезвычайной ситуации на улице - рядом с вами пострадавший со следующими симптомами: наличие раны, боль, кровотечение. Выберите из аптечки предметы, необходимые для оказания первой помощи пострадавшему и прокомментируйте ваши действия.

Правильный ответ: Первая помощь пострадавшему с такими симптомами: Остановить кровотечение. Обработать кожу вокруг раны дезинфицирующим средством. Наложить стерильную повязку на рану. При сильном кровотечении, обширной и загрязненной ране срочно обратиться в медицинское учреждение.

- Отдельный балл – кто надел перчатки (профилактика ВИЧ)
Взаимодействуя с другими людьми мы можем столкнуться с еще одним, не менее опасным заболеванием. Его признаки:
- 1. Увеличение лимфатических узлов, причем сразу в нескольких местах: на шее, в локтевом сгибе, под мышками, в паху.
- 2. Длительная – больше месяца – температура (37–38 градусов) без установленной причины.
- 3. Прогрессирующая потеря веса, несмотря на сохранение прежнего режима питания.
- 4. Частые гнойные и воспалительные поражения половых органов и кожи.
- 5. Длительное расстройство стула.

Исходя из вышеназванных признаков, определите, о каком заболевании идет речь. (СПИД.)

Викторина по ВИЧ

1. Где был открыт вирус СПИДа? (Америка Лос- Анджелес, 1981г.)
2. Какую систему в организме человека разрушает СПИД? (Иммунную)
4. Больной СПИДом может распространить ВИЧ через воздух? (Нет)
5. Кто является источником ВИЧ- инфекции? (Человек)
7. Как узнать есть ли у тебя ВИЧ? (Обратиться к врачу)
9. Всегда ли ВИЧ переходит в СПИД? (Нет)
10. Можно ли дотронуться до больного СПИДом и оказать ему помощь? (Да)
11. Можно ли полностью вылечиться от СПИДа? (Нет)
12. Опасно ли нахождение ВИЧ- инфицированных в общественных местах? (Нет)

13. Может ли использование наркотических веществ привести к заражению СПИДом? (Да, это основной путь передачи вируса)

14. Можно ли заразиться СПИДом при проведении татуирования? (Да)

16. Как предохранить себя от СПИДа?

(Использовать знания, профилактика, вести здоровый образ жизни)

4. Сектор «Зашифрованный»

1. Вопрос: От этого страдают космонавты, находящиеся в невесомости, а также 60 % современных школьников.

- Разгадайте это слово, зашифрованное в строке, и объясните его значение. Для того чтобы расшифровать слово, необходимо отобрать только русские буквы!
- Правильный ответ: **Гиподинамия** – малоподвижный образ жизни.
- Дополнение к сектору:
- «Жизнь требует движения», - утверждал Аристотель. А по мнению современных ученых, нужно каждый день делать 25 тысяч шагов, чтобы сохранить хорошую физическую форму!

2. Вопрос : Это болезнь, приводящая к расстройствам психики, глубоким изменениям личности и к нарушениям функций внутренних органов).

Правильный ответ: **наркомания**

5.Сектор «Креативный»

Командам раздаются карточки со словами. В течение 3 минут надо придумать и написать слова-антонимы.

Команда№1

Мудрость - Глупость

Свобода - Зависимость

Удовольствие - Боль, страдание

Здоровье - Болезнь

Взлёт - Падение

Счастье - Горе , беда

Радость - Грусть, отчаяние

Богатство - Нищета

Любовь - Ненависть

Добро - Зло

Команда№2

Жизнь - Смерть

Самостоятельность - Зависимость

Сила (воли) - Безволие

Целеустремлённость - Бесцельность

Оптимизм - Пессимизм

Смелость - Трусость
Твёрдость - Неуверенность
Искренность - Хитрость
Коммуникабельность – Замкнутость

6. Сектор «Научный»

Ребята, командам вопрос:

- Это вещество сжигает живую ткань мозга.
- Одной-двух капель этого вещества достаточно для смертельного отравления собак, у кроликов смерть наступает от 1/4 капли.
- Маленькие птицы погибают, если перед клювом их поместить палочку, смоченную этим веществом.
- Ученые подсчитали, что загрязненность воздуха вблизи человека, употребляющего это вещество, в 4,5 раза выше, чем загрязненность выхлопными газами вблизи автомобиля с работающим двигателем.

Назовите это вещество.

Правильный ответ: Никотин

Дополнение к сектору

Аудитории предлагается изучить состав сигареты.

А недавно Британская патентная служба выдала регистрационное свидетельство на любопытное изобретение. Изобретатель – житель Тайваня – придумал пепельницу. Она имеет углубление для спичечного коробка. Когда человек берет спички, внутри пепельницы включается встроенный микромагнитофон, пепельница начинает надсадно кашлять, как заядлый курильщик, а затем говорит «Курение сокращает жизнь среднестатистического курильщика почти на четверть века, курение – главная причина ишемической болезни сердца, рака легких, гортани, пищевода, полости рта, глотки, причина хронического бронхита».

- Бензапирен — онкогенное вещество, содержащееся в табачном дыме, выхлопных газах. Опасен для человека даже при малой концентрации. Полоний-210 высокотоксичен, излучает альфа-частицы, брать его руками нельзя, результатом будет лучевое поражение кожи и, возможно, всего организма: полоний довольно легко проникает внутрь сквозь кожные покровы. Он опасен и на расстоянии. Поэтому работают с полонием-210 лишь в герметичных боксах.
- Ацетон - бесцветная жидкость, растворитель, применяемый в производстве лаков, взрывчатых и лекарственных веществ.
- Синильная кислота — вещество, обладающее чрезвычайно сильными ядовитыми свойствами, используемое как яд, чтобы уничтожить крыс и других вредителей.
- Смола - это все то, что содержится в табачном дыме. Содержащиеся в смоле вещества вызывают рак и другие заболевания легких.

- Никель относится к группе веществ, провоцирующих развитие астмы, а также способствует развитию рака.
- Кадмий - тяжелый металл. Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений, а табачный дым - около 5000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак

7. Сектор «Юмористический»

Пофантазируйте и сочините «вредные советы» на одну из тем :

- Как заболеть простудой
- Как быстро поправиться
- Как быстрее состариться
- Как стать близоруким

8. Сектор «Юридический»

1. С какого возраста наступает уголовная ответственность? (С 14 лет).
2. Какие нарушения несут за собой административную ответственность? Назвать не менее 6 нарушений. (Нарушение тишины с 23 часов до 6 часов утра; мелкое хулиганство; травля собаками; оскорбление; нецензурная брань; разбивание окон).
3. Несет ли уголовную ответственность гражданин за распространение ЗППП (ВИЧ)?
4. Несёт ли уголовную ответственность 14- летний подросток, распивающий на дискотеке безалкогольное пиво? Если да, то какую?
(Пиво считается спиртосодержащим напитком. Распитие спиртных напитков в общественных местах – нарушение административного кодекса РК. Административную ответственность несут родители. Подросток ставится на учёт в наркодиспансер).
5. Какую ответственность несёт несовершеннолетний за хранение, распространение психотропных нарколологических средств?
(Статья 259 «Незаконное приобретение, хранение, сбыт, перевозка»). Уголовная ответственность. Дело рассматривается в суде)

Правила здоровой жизни.

Ребята, давайте вспомним правила жизни.

Спасибо большое командам-участницам. С вами приятно было общаться. Подведем итог сегодняшней игры. Предоставляю слово жюри.
Награждение команд.

Нашу игру я хотела закончить словами Вересаева:

«Только бы здоровье, - с ним ничего не страшно, никакие испытания; его потерять – значит потерять все, без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно высшее и необходимое благо».

Спасибо большое командам за активное участие!