Конкурсная профилактическая программа

«Соревнования классов здоровья»

Конкурс методических разработок

 Название:

 «Здоровье как ценность: профилактика рисков и формирование здорового образа жизни»

 МОУ СШ № 61 им.М.И.Неделина

Класс 6 «В»

Куратор: Пристинская Ульяна Геннадьевна

Тема: «Здоровье как ценность: профилактика рисков и формирование здорового образа жизни»

 Цели:

- Образовательная:

 - Расширить знания подростков и их родителей о факторах, негативно влияющих на здоровье, и способах их минимизации.

 - Познакомить с основными принципами здорового образа жизни (ЗОЖ) и их практическим применением.

- Развивающая:

 - Развивать у подростков навыки критического мышления, самоанализа и самоконтроля.

 - Формировать умение принимать осознанные решения в отношении своего здоровья.

- Воспитательная:

 - Воспитывать у подростков и их родителей ответственное отношение к здоровью как к важнейшей жизненной ценности.

 - Способствовать укреплению семейных связей через совместное участие в профилактической работе.

Форма проведения:

- Интерактивный час общения с элементами тренинга, дискуссии, групповой работы и практических упражнений.

- Совместное участие подростков и их родителей.

4. Оборудование и материалы:

- Проектор и экран для презентации.

- Раздаточные материалы: анкеты, памятки, буклеты о ЗОЖ.

- Флипчарт или доска с маркерами.

- Видеоролики по теме (например, о вреде курения, алкоголя, важности физической активности).

- Бланки для упражнений и рефлексии.

- Плакаты с цитатами о здоровье и мотивационными слоганами.

Оформление:

- Помещение оформлено плакатами с цитатами о здоровье, мотивационными слоганами.

- На стенах размещены информационные стенды с данными о влиянии вредных привычек на организм.

- На столах разложены буклеты и памятки для участников.

Содержание и ход занятия:

Введение:

- Слова учителя:

 «Добрый день! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить очень важную тему – наше здоровье. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. К сожалению, в современном мире на нас воздействует множество неблагоприятных факторов: вредные привычки, стресс, неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Наша задача – научиться противостоять этим факторам и сделать выбор в пользу здорового образа жизни. Сегодня мы будем работать вместе – подростки и родители, потому что здоровье – это общая ценность для всей семьи».

Основная часть:

1. Мини-лекция «Факторы риска и их влияние на здоровье»:

 - Слова учителя:

 «Давайте начнем с того, что разберем, какие факторы могут негативно влиять на наше здоровье. Это курение, употребление алкоголя и наркотиков, неправильное питание, недостаток физической активности и стресс. Давайте посмотрим короткий видеоролик, который наглядно покажет, как эти факторы воздействуют на организм».

 - Задание:

 После просмотра ролика учитель задает вопросы:

 - Как вы думаете, какой из факторов наиболее опасен?

 - Какие последствия для здоровья могут быть от этих привычек?

2. Интерактивное упражнение «Мои привычки»:

 - Слова учителя:

 «Теперь давайте поговорим о наших привычках. У каждого из нас есть привычки – как полезные, так и вредные. Сейчас я раздам вам анкеты, в которых вы сможете оценить свои привычки. Ответьте честно, это поможет вам лучше понять себя».

 Участники делятся своими ответами в мини-группах и обсуждают, какие привычки они хотели бы изменить.

3. Тренинг «Альтернатива вредным привычкам»:

 - Слова учителя:

 «Теперь давайте подумаем, чем можно заменить вредные привычки. Например, вместо курения можно заняться спортом, вместо фастфуда – готовить полезные блюда дома. Сейчас мы разделимся на группы и создадим плакаты с лозунгами о здоровом образе жизни».

 - Задание:

 Группы создают плакаты с лозунгами, например:

 - «Спорт вместо сигарет!»

 - «Здоровое питание – залог успеха!»

 - «Стрессу – нет, здоровью – да!»

4. Совместная активность подростков и родителей «Семейные ценности и здоровье» :

 - Слова учителя:

 «Здоровье – это не только личное дело каждого, но и общая ценность для семьи. Сейчас мы выполним упражнение «Дерево здоровья». На листочках вы запишете, что вы можете сделать для укрепления здоровья своей семьи. Например, «Мы будем вместе заниматься спортом» или «Мы будем готовить полезные блюда».

 Задание:

Участники записывают свои идеи на листочках и прикрепляют их к нарисованному на флипчарте дереву.

Рефлексия:

 Учитель предлагает участникам поделиться впечатлениями:

 - Что нового вы узнали сегодня?

 - Какие привычки вы хотите изменить?

 - Как вы планируете укреплять здоровье своей семьи?

- Слова учителя: «Спасибо всем за активное участие! Помните, что здоровье – это ваша ответственность и ваша ценность. Давайте вместе делать выбор в пользу здорового образа жизни!»

- Раздача памяток и буклетов.

Список используемой литературы:

1. Безруких М.М. «Здоровьесберегающая школа». – М.: Вентана-Граф, 2020.

2. Касаткин В.Н. «Профилактика вредных привычек у школьников». – М.: Просвещение, 2019.

3. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». – М.: АРКТИ, 2021.

4. Материалы Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по профилактике вредных привычек.

5. Интернет-ресурсы: сайты о здоровом образе жизни, профилактике зависимостей.

**Приложение.**

Анкета «Мои привычки и здоровый образ жизни»

Данная анкета предназначена для того, чтобы помочь вам оценить свои привычки и понять, насколько они способствуют здоровому образу жизни. Ответьте на вопросы честно, это поможет вам сделать шаг к улучшению своего здоровья.

1. Как часто вы занимаетесь спортом или физическими упражнениями?

 - Каждый день

 - 3-4 раза в неделю

 - 1-2 раза в неделю

 - Редко или никогда

2. Как вы оцениваете свою физическую форму?

 - Отличная

 - Хорошая

 - Удовлетворительная

 - Плохая

3.Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?

 - Каждый день

 - 3-4 раза в неделю

 - 1-2 раза в неделю

 - Редко или никогда

4. Как часто вы употребляете фастфуд или полуфабрикаты?

 - Каждый день

 - 2-3 раза в неделю

 - 1 раз в неделю

 - Редко или никогда

5. Сколько воды вы выпиваете в день?

 - Более 2 литров

 - 1-2 литра

 - Менее 1 литра

 - Почти не пью воду

6. Как часто вы завтракаете?

 - Каждый день

 - 3-4 раза в неделю

 - 1-2 раза в неделю

 - Никогда

7. Курите ли вы или пробовали курить?

 - Да, курю регулярно

 - Пробовал(а), но не курю сейчас

 - Никогда не пробовал(а)

8. Сколько часов в сутки вы спите?

 - 7-8 часов

 - 5-6 часов

 - Менее 5 часов

 - Сон нерегулярный

9. Ложитесь ли вы спать в одно и то же время?

 - Да, всегда

 - Иногда

 - Редко

 - Нет

10. Чувствуете ли вы себя отдохнувшим после сна?

 - Всегда

 - Иногда

 - Редко

 - Никогда

11. Как часто вы испытываете стресс?

 - Постоянно

 - Иногда

 - Редко

 - Практически никогда

12. Как вы справляетесь со стрессом?

 - Занимаюсь спортом

 - Общаюсь с друзьями или семьей

 - Смотрю фильмы или играю в игры

 - Не справляюсь

13. Как часто вы чувствуете себя счастливым и удовлетворенным?

 - Всегда

 - Часто

 - Иногда

 - Редко

14. Что для вас значит здоровый образ жизни?

 - Это важно, я стараюсь его придерживаться

 - Это важно, но мне сложно его соблюдать

 - Это не самое главное в жизни

 - Не задумывался(ась) об этом

15. Какие привычки вы хотели бы изменить или улучшить?

 - Питание

 - Физическую активность

 - Режим сна

 - Эмоциональное состояние

 - Другое (напишите) \_\_\_\_\_\_\_\_

16. Что, по вашему мнению, может помочь вам вести более здоровый образ жизни?

 - Поддержка семьи и друзей

 - Доступ к информации о ЗОЖ

 - Удобные условия для занятий спортом

 - Другое (напишите) \_\_\_\_\_\_\_\_