Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №6 г.Вольска Саратовской области»

**Интеллектуально-познавательная игра с элементами тренинга «Алгоритм здорового образа жизни»**

Автор творческой разработки: классный руководитель Долгова Елена Владимировна

2014 год

**Игра «Алгоритм здорового образа жизни»**

**Форма:** интеллектуально-познавательная игра с элементами тренинга

**Цели и задачи:**

1.Расширить представления учащихся о понятии «здоровье»

2. Выработать четкую позицию отказа от вредных привычек

3. Ориентировать учащихся на активный образ жизни, на приобретение хобби

**Возрастная категория:** 7 класс

**Оборудование:** памятка-маршрут игры для каждого участника, треуголка и мантия для энциклопедиста, классические мелодии, видеоролики (о борьбе с наркоманией, о спорте), фрагмент мультфильма, аудиозапись, мульт. установка, презентация

**Подготовительная работа:** сценка «Мы – за здоровый образ жизни!»

**Приглашенные:** представитель «Центра здоровья», родители

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

**Ӏ Организационный момент**

- Здравствуйте.

**ӀӀ Основная часть**

1. ***Сообщение темы и целей***

- Сегодня я рада вас видеть на интеллектуально-познавательной игре «Алгоритм здорового образа жизни». Мы собрались для того, чтобы расширить знания о здоровье, приобрести умение отказываться от вредных привычек. А в заключение посмотрим, какой алгоритм жизни у нас получился.

***2. Вводное слово учителя***

- Хочу вам представить гостей нашей встречи…

- Кто был внимателен: с какого слова я начала свою речь? (Здравствуйте.)

- Как вы считаете, что обозначало это слово испокон веков?

(Люди, здороваясь, и не предполагают, что тем самым желают друг другу здоровья.)

- Перед вами на столе памятка-маршрут нашей игры.

1. ***Работа над понятием***

- А сейчас конкретизируем, что же такое здоровье? Обратимся к словарю В.И.Даля. Слово энциклопедисту…

/Комментарий энциклопедиста: «Здоровье или здравие – состояние животного тела, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни» В.И.Даль/

- А современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения в 1940г. Прочитайте его и ответьте на вопрос: Как вы понимаете, что такое здоровье? (Слайд)

***4. Работа над схемой.***

10% медицина

20% наследственность здоровье 20% экологический фактор

50% образ жизни человека

- Человек в значительной степени сам создает своё здоровье. 20% здоровья в нас заложено генетически, 10% дает медицина, 20% окружающей среды, а 50% зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Хотелось бы надеяться, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными и жизнерадостными людьми. И сегодня на нашей встрече мы остановимся поподробнее на образе жизни человека.

***5. Представление команд***

- Сейчас я предлагаю вам за полминуты придумать название команд, девизы и записать их в памятку. Итак, время пошло.

- Представьтесь… /Жюри оценивает/

***6. Ӏ тур «Пороки и достоинства»***

- Чтобы перейти к следующему заданию, нам нужно выяснить, что такое пороки. Кто сможет растолковать это понятие, заработает для своей команды 1 балл.

/Комментарий энциклопедиста:

Согласно словарю С. Ожегова, «порок – тяжелый предосудительный недостаток, позорящее свойство»/

- Человек, если он – Человек с большой буквы, должен уметь противостоять дурным качествам, мыслям, поступкам и делам. Я предлагаю вам, ребята, сделать это на бумаге.

/Капитаны получают листки, на которых перечислены пороки, а слова-антиподы для них участники придумывают и вписывают в соседнюю колонку. Звучит музыка. Жюри оценивает./

1.Лень-

2.Лживость-

3.Трусость-

4.Грубость-

5.Высокомерие-

6.Жадность-

- Какими качествами вам хотелось бы обладать, из первой или второй колонки?

/Появляется полоса на «говорящей стене»:

|  |
| --- |
| Вырабатывать в себе положительные качества |

***7. ӀӀ тур «Объятия табачного дыма»***

/ Комментарий энциклопедиста: В Россию табак был завезен в 1585г.английскими купцами. Во времена царствования Михаила Федоровича курильщиков наказывали: в 1 раз – 60 ударами палок по стопам; во 2 раз – отрезанием носа или ушей. Но всё-таки табак продолжал распространяться по всей стране./

- Ещё 40-50 лет назад курение считалось более или менее невинной забавой, но уже в последние 25-30 лет ученые мира на основании неоспоримых научных данных доказали, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая сигарета стоит курящему 15 минут жизни. А если он выкуривает до 10 сигарет в день, этот срок сокращается на 2 часа 30 минут.

- Ваша задача: как можно быстрее сделать подсчет и записать в памятку: сколько он теряет в год? (912ч.30мин.)

/Дети работают в командах под музыку/

- А всё-таки, курение либо здоровье и долголетие – выбирайте сами! Каков ваш выбор?

/Появляется полоса на «говорящей стене»:

|  |
| --- |
| Отказаться от курения |

- Предоставляем слово жюри…

***8. ӀӀӀ тур «Изобрази поговорку или изречение!»***

- Кто знает, за какой порок в Древнем Китае казнили людей? (пьянство)

- Обратимся к памятке.

1. «После первой рюмки пьяница похож на павлина, после второй - на обезьяну, а потом превращается в свинью»

2. «Первая чаша принадлежит жажде, вторая - веселью, третья - безумию»

3. «Виноградная лоза приносит три грозди: гроздь наслаждения, гроздь опьянения, гроздь омерзения»

- Прочитаем тезисы из памятки:

1 ком.

- Не пей, если хочешь жить долго!

- Пей, если тебя устраивает состояние тошноты, рвота, зубная боль, головная боль!

2 ком.

- Пей, если хочешь быть рабом алкоголя, если готов навсегда подарить ему свободу и независимость!

- Не пей, если хочешь иметь хорошую семью!

3 ком.

- Пей, если хочешь, чтобы тебя сторонились и брезговали тобой!

- Не пей, если не хочешь потерять друзей!

Все вместе: Люби себя и не дай споить никому!

/Появляется полоса на «говорящей стене»:

|  |
| --- |
| Отказаться от алкоголя |

***9. «Обсуди ситуацию!»***

- Сейчас посмотрим видеоролик и обсудим ситуацию. Внимание на экран. Жюри учитывает глубину ответа, убедительность речи ребят.

/просмотр ролика/

- Как вы считаете, поддаться на уговоры старшеклассников, попробовать наркотик – это сила или слабость человека?

/Появляется полоса на «говорящей стене»:

|  |
| --- |
| Отказаться от наркотиков |

- А что же можно сделать вместо курения, распития спиртных напитков, употребления наркотиков?

/Просмотр видеоролика о саратовских спортсменах/

- За 2 мин.приготовить выступление капитанам о спортивных достижениях его команды.

/Появляется полоса на «говорящей стене»:

|  |
| --- |
| Иметь хобби, ходить в секции |

- Именно в этот момент хочется вспомнить призыв ВОЗ: «Веди здоровый образ жизни и не иди на поводу у других!» Если вдруг случилась беда, и вам не к кому обратиться, то звоните по телефону доверия (на доске)

***10. Упражнение «Умей сказать: «Нет!»***

/ Проводит представитель «Молодёжь+»/

***11.Сценка «Мы – за здоровый образ жизни!»***

- А сейчас слово ребятам. Они хотели выступить с призывом вести здоровый образ жизни.

***12. Обобщающее слово учителя.***

- Посмотрим, какой алгоритм жизни у нас получился (слайд)

- А дополнить алгоритм жизни вам помогут советы Гоши.

/показ фрагмента из мультфильма/

**ӀӀӀ Заключительная часть**

***1.Упражнение «Дополни фразу…»***

«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - …»

- А сейчас капитаны команд выберут смайлик, соответствующий настроению его команды.

- Хочется вспомнить обращение ВОЗ к россиянам: «Помните: здоровье, радости жизни и счастье – в ваших руках!»

/звучит песня группы «Любе» «Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется – жизнь»/