Приложение 1

**Проект концепции проведения областных профилактических**

**мероприятий «Живи здорово!»**

*Областные профилактические мероприятия «Живи здорово!», проводятся в рамках реализации блока тематических мероприятий «Здоровое поколение», направленного на формирование навыков здоровьесбережения и пропаганду здорового образа жизни в рамках областного межведомственного проекта организации мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и профилактику асоциальных явлений, «Тюменская область – территория здорового образа жизни!».*

**География мероприятий:** муниципальные образования Тюменской области.

**Дата проведения мероприятий:** с02 по 31 октября 2023 г.

**Цель:** формирование навыков здоровьесбережения и пропаганда здорового образа жизни среди населения Тюменской области.

**Организаторы:**

- ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» (далее – ГАУ ТО «ОЦПР»);

- Органы и учреждения системы профилактики муниципальных образований Тюменской области.

**План проведения мероприятий:**

*Муниципальные образования Тюменской области:*

1. Проведение **просветительских мероприятий** о преимуществах ведения здорового образа жизни в образовательных организациях, организациях сферы спорта, молодежной политики и культуры:

* сценарий проведения просветительского мероприятия «Путешествие к здоровью» в муниципальных образованиях (Приложение 1.1).

Срок проведения: **с 02 по 31 октября 2023 г.**

2. **Размещение тематической информации** на стендах учреждений и организаций с использованием методических рекомендаций ГАУ ТО «ОЦПР» (ссылка для скачивания: <https://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/materialy_v_sfere_propagandy_zdorovogo_obraza_zhizni/>).

Также при оформлении стендов могут быть использованы материалы, разработанные ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ссылка для скачивания: <https://disk.yandex.ru/d/agEGMa_JXFbE6g>).

Срок проведения: **с 02 по 31 октября 2023 г.**

3. **Участие в интернет-кампании**, направленной на пропаганду здорового образа жизни (распространение информационного контента посредством транслирования информационных постов, статей, баннеров, в том числе ретранслирование материалов ГАУ ТО «ОЦПР» в социальных сетях органов и учреждений системы профилактики).

*Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:*

<https://vk.com/volontery72>

<https://vk.com/ocpr_72>

https://t.me/narcostop72

<https://ok.ru/group53561658703970>

Срок проведения: **с 02 по 31 октября 2023 г.**

*Анонсирующая и итоговая информация о проведении областных профилактических мероприятий размещается учреждениями/волонтерскими отрядами / объединениями на официальных информационных ресурсах (сайт, официальная страница или сообщество в социальных сетях) и средствах массовой информации.*

*Приветствуется размещение информации на официальных ресурсах и в социальных сетях ГАУ ТО «ОЦПР». Готовая информация направляется на почту:* [*ocpr72\_omo@bk.ru*](mailto:ocpr72_omo@bk.ru) *либо в сообщества во «ВКонтакте» – «ОЦПР»* (<https://vk.com/ocpr_72>), *«Всё в твоих руках!»* (<https://vk.com/volontery72>) *через строку на стене «Предложите новость».*

*ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»:*

1. Организация и проведение **медиакампании** в сети Интернет, направленной на пропаганду здорового образа жизни в социальных сетях: «ВКонтакте», «Одноклассники», «Телеграм» (Приложение 1.2).

*Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:*

<https://vk.com/volontery72>

<https://vk.com/ocpr_72>

https://t.me/narcostop72

<https://ok.ru/group53561658703970>

Срок проведения: **с 02 по 31 октября 2023 г.**

Приложение 1.1

**Примерный сценарий проведения**

**просветительского мероприятия «Путешествие к здоровью»**

*Просветительское мероприятие «Путешествие к здоровью» рекомендовано для подростков 12+ (материал, может быть, адаптирован для участников любого возраста с учетом возрастных ограничений и требования российского законодательства). Мероприятие нацелено на просвещение подростков в вопросах основных форм здоровьесбережения и их внедрения в повседневную жизнь. Мероприятие предполагает командное участие (одновременно участвуют две команды). Сценарные материалы можно использовать по отдельности, как дополнение к другим методическим материалам.*

**Место проведения:** образовательные организации, иные учреждения.

**Участники:** подростки от 12 лет.

**Продолжительность:** 45-60 минут.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, формирование бережного отношения к собственному здоровью.

**Задачи:**

1. Формирование ценности и осознанного отношения к собственному здоровью.
2. Систематизация и обобщение знаний о здоровом образе жизни и основных направлениях здоровьесбережения.
3. Информирование о факторах, влияющих на здоровье человека.

**Необходимое оборудование**:

Мультимедийное оборудование либо магнитно-маркерная доска и игровое поле (Приложение 1.1.1) в распечатанном варианте; игровые фишки (магниты, наклейки) - по 1 на команду; карточки с вопросами - 40 шт. (по 10 каждого цвета\*); штрафные карточки – 10 шт.; кубик игральный – 1 шт.

*\* Карточки могут быть распечатаны на цветной бумаге для печати либо склеены из 2 частей; «рубашка» из цветной бумаги для детского творчества и сторона с вопросом, распечатанная на белой бумаге.*

**Подготовительный этап:**

Перед началом мероприятия участники делятся на команды (от 2 до 6). Задача участников выполнить «Путешествие к здоровью» как можно быстрее. Выигрывает команда, добравшаяся до финиша первой.

При проведении мероприятия рекомендовано привлечение приглашенных спикеров из числа сотрудников системы здравоохранения, специалистов системы профилактики, педагогов.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на нашем мероприятии «Путешествие к здоровью». Сегодня речь пойдет о здоровье, мы с вами постараемся узнать, что такое здоровье, здоровый образ жизни, каковы его слагаемые.

А начать нашу встречу я хочу с одной притчи. А вы внимательно послушайте и постарайтесь ее понять.

***Притча о здоровье «Дар богов»***

*Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить людьми планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».*

*И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».*

*Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.  
Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!*

**Обсуждение**

Вопрос участникам мероприятия: Каков смысл этой притчи? *(Ответы участников).*

Комментарий ведущего: Если ты хочешь что-то иметь, для этого обязательно надо потрудиться. Ничего даром не дается. Если хочешь быть здоровым, значит надо вести здоровый образ жизни. Необходимо работать над собой и учиться противостоять соблазнам, искоренять, если есть, свои вредные привычки, - человек делает себя сам. Каждый человек - кузнец собственного здоровья.

Самый драгоценный подарок - это здоровье. Если люди не научатся ценить это дар, они никогда не проживут эту жизнь с пользой.

Звучит фоновая музыка.

- Ребята, вы знаете где спрятано наше здоровье? *(Ответы участников).*

**Ведущий:** Сегодня мы раскроем секреты здорового образа жизни. Но их недостаточно просто знать: мы с вами должны придерживаться их всю жизнь. И тогда здоровье и долголетие будут спутниками нашей жизни. Так как ваше здоровье, здоровье ваших близких и родных – одно из самых главных составляющих счастливой жизни.

3.Сообщение темы и цели мероприятия

Жизненные ресурсы и здоровье человека, это своеобразная система, которая рассчитана на длительную и слаженную работу, при условии, что негативное воздействие извне сведено к минимуму, а ее работоспособность постоянно поддерживается. Люди, придерживающиеся правил здорового образа жизни, живут намного дольше и меньше страдают от различных заболеваний. Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни. А что нужно для того, чтобы быть здоровым? *(Ответы участников: правильно питаться, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек и др.).*

Вы правильно назвали отдельные правила здорового образа жизни, но существуют и другие способы, как сохранить свое здоровье. Также важно не только знать эти правила, но научиться применять их в повседневной жизни.

Проблема сохранения здоровья важна для каждого человека, особенно для вас, ребята, ведь вам жить и строить наше будущее.

Надеюсь, что после нашего занятия вы будете внимательнее относиться к своему здоровью.

Более подробно об основных направлениях здоровьесбережения нам расскажет: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*Выступление специалиста системы здравоохранения).*

**Справочный материал для выступления специалиста:**

Человек - это слаженный механизм, в котором одновременно работают несколько систем, поддерживают жизнь: сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, иммунная (защищает от чужеродных микроорганизмов), нервная (отвечает за движение, передает сигналы всем органам), костно-мышечная (поддерживает тело и защищает органы) и другие. Важно чтобы каждая система, и каждый орган этой системы были здоровыми.

Вопрос участникам мероприятия:Как вы думаете, что может навредить здоровью? *(Ответы участников: переедание, лишний вес, избыток потребляемого сахара, употребление алкоголя, никотина, наркотиков, малоподвижный образ жизни, чрезмерное увлечение гаджетами, недостаток сна, ненадлежащая личная гигиена).*

Вопрос участникам мероприятия: Как сберечь и укрепить здоровье? *(Ответы участников: правильно питаться, заниматься спортом, не употреблять наркотики и др.).*

Сохранить здоровье и укрепить защитные силы организма поможет соблюдение принципов здорового образа жизни. Давайте разберем каждый из них*.*

Хорошо высыпайтесь

Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения.

Многие ложатся спать поздно и часто имеют проблемы с пробуждением по утрам, а на уроках чувствуют сонливость и жалуются на отсутствие сил в течение дня.

Чтобы весь следующий день быть бодрым, ложитесь спать и просыпайтесь в одно время каждый день и даже на выходных старайтесь не отступать от режима.

Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для организма сна, соблюдайте некоторые правила:

* Выключайте мобильный телефон, планшет, телевизор или компьютер хотя бы за час до сна, так как свет от экрана мешает спать и нервной системе сложно переключиться на сон.
* Перед сном не рекомендуется делать то, что может вызвать активный мыслительный процесс и эмоциональные переживания (как положительные, так и отрицательные). Лучше всего провести вечер в спокойной обстановке: погулять, принять ванну, пообщаться с семьей, почитать книгу. Помните, что нервной системе нужно примерно 2 часа, чтобы подготовиться ко сну.
* Не переедайте перед сном. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном можно употребить кисломолочный напиток (кефир, ряженку, творог, йогурт т.п.), овощ или фрукт. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать.
* Для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.
* Ложиться лучше в десять-одиннадцать часов вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.
* Прежде чем лечь спать нужно хорошо проветрить комнату.
* Спальное место не должно быть слишком мягким или слишком твердым, должно быть комфортно.
* Продолжительность сна в школьном возрасте должна составлять: в 11-14 лет – 9-10 часов, а в 15-17 лет – 9-8 часов.

Соблюдайте правила личной гигиены

Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ).

Необходимо следить за чистотой не только тела, волос, ногтей, полости рта, но и одежды, обуви, постельного белья. Соблюдение чистоты кожи крайне важно, так как кожа человека способна защищать весь организм от негативных воздействий окружающей среды.

Основные правила гигиены:

* Мыть тело необходимо ежедневно, используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.). Ежедневно кожный покров вырабатывает сало и пот. Если не смывать эти выделения, то защитные свойства кожи нарушаются и, соответственно, создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий, грибков и других вредных микроорганизмов.
* К коже лица необходимо относиться крайне бережно. Для умывания использовать специальные средства. Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции.
* Регулярно следить за чистотой рук и ногтей. Регулярно мойте руки с мылом и своевременно подстригайте отросшие ногти. Грязь на руках и под ногтями, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Существует целый список болезней грязных рук, например, дизентерия, болезни, вызванные гельминтами, гепатит А.
* Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов. Помните, что чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером, также недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека, так как она может стать источником болезнетворных бактерий.
* Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Нательное белье и носки необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.
* Обязательным является наличие индивидуальных полотенец и личных постельных принадлежностей, смена которых производится еженедельно.

Правильно организуйте и соблюдайте режим дня

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна.

Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов активная деятельность (работа или учеба), 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Должно быть отведено время для физкультуры, водных процедур, прогулок на свежем воздухе.

На зарядку становись!

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость, поднимет настроение. Для зарядки больше подойдут упражнения на гибкость, подвижность и дыхание.

Режим питания нарушать нельзя!

Режим питания – это очень важно. Пропуск приема пищи может иметь негативные последствия, особенно для растущего организма.

Завтракайте каждый день, не пропускайте обед и ужин. С питанием в организм должны поступать основные витамины и минеральные вещества. Поэтому надо питаться разнообразно, включать в рацион углеводы, белки, жиры, клетчатку. То есть в течение дня нужно обязательно съесть углеводные продукты (хлеб, кашу, картофель), фрукты, овощи, молоко или кисломолочные продукты (кефир, ряженку, творог, йогурт и т.п.), мясо или яйца.

Между основными приемами пищи должен быть перекус. Можно взять с собой что-то полезное: яблоко, банан или бутерброд с сыром.

Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания. Приведем некоторые из них:

* Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать зерновые, молочные и белковые (мясо, курица, рыба, яйца, бобовые и орехи) продукты, овощи, фрукты, жиры.
* Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из цельнозерновой муки и муки, обогащенной витаминами, минеральными веществами и микроэлементами.

Цельнозерновая мука производится из неочищенных зерен и включает в себя зародыш и оболочку (отруби), которые обычно удаляются при производстве муки высшего сорта. Такой продукт отличается более концентрированным вкусом и ароматом. Цельнозерновая мука бывает разной: овсяной, амарантовой, льняной, [рисовой](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30321274/), ржаной, ячменной. Но самая популярная, конечно, пшеничная.

* Молоко и продукты из него – важный источник кальция, калия, фосфора, других минеральных веществ. Минимальную суточную потребность человека в кальции — около 500 мг — можно получить из полулитра молока.
* Кисломолочные продукты, такие как кефир, ряженка, творог и йогурт содержат полезные бактерии, которые помогают желудочно-кишечному тракту переваривать пищу. Для поддержания здоровья пищеварительного тракта рекомендуется ежедневно употреблять такие продукты.
* Рекомендуется отказаться от жирных видов мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, в том числе сосиски и заменить их на нежирные сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
* Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков.
* Старайтесь ограничить количество употребляемой соли.
* Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
* Откажитесь от фастфуда или старайтесь его употреблять в редких случаях.

В классическом представлении фастфуд — в первую очередь гамбургеры и картофель фри. Но в действительности это гораздо более широкое понятие, в которое входят также: лапша быстрого приготовления, пакетированные пюре и супы, полуфабрикаты из мясного фарша и рыбы, пицца, шаурма, быстрорастворимые каши и многое другое.

* Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких и газированных напитков. Газированные напитки и сладости содержат очень большое количество сахара, что опасно для здоровья, и может спровоцировать развитие кариеса, сахарного диабета, ожирения, проблем с сердцем.
* Выбирайте фрукты вместо сока. Если очень хочется пить – предпочтите воду.
* Ограниченное количество сладостей, возможно, но после основного приема пищи.
* После леденцов, лимонада нужно прополоскать рот водой. Это смоет часть сахара и кислоты.
* В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.

Не употребляйте наркотики, алкогольную и табачную продукцию!

Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду полное отсутствие пристрастий к веществам, вызывающим зависимость и разрушающим здоровье человека. К ним относятся наркотики, алкоголь и табачная продукция.

Человек может даже не осознавать, насколько пагубно употребление этих веществ, пока оно не начинает сказываться на здоровье. Алкоголизм, наркомания и табакокурение негативно отражаются на физической выносливости и умственной деятельности человека, разрушающе действует на организм, вызывая различные заболевания, ведут к социальному неблагополучию. Кроме того, употребление наркотиков, алкогольной и табачной продукции приводит к формированию зависимостей.

Очень сложно найти орган или систему в человеческом организме, которая бы не пострадала в результате их употребления. Сердечно - сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, многие формы рака, инфекции – вот лишь некоторые заболевания, прямой или косвенной причиной которых становится употребление наркотиков, алкоголя и табака.

Помимо негативного воздействия на организм самого потребителя, наркомания, алкоголизм и табакокурение несут в себе потенциальную опасность для жизни и здоровья окружающих.

Так, например, курильщики, вдыхая в легкие продукты горения и насыщая организм целым набором ядовитых веществ, загрязняют не только свои лёгкие - эти же яды и токсины вдыхает их ближайшее окружение. Вместе с табачным дымом в организм попадают – мышьяк, бензол, полоний и др. опасные вещества, которые провоцируют развитие онкологических заболеваний. В табачном дыме содержится около 4000 вредных веществ. Поэтому крайне нежелательно находиться в задымленном помещении или вблизи с тем, кто курит.

Не меньшую угрозу здоровью таит в себе и курение вайпа. Сегодня медицина однозначно утверждает, что курение электронных сигарет приравнивается к курению обычных сигарет, т.к. и в том и другом случае речь идет о потреблении никотина – психоактивного вещества, вызывающего зависимость, а отличия только в способе доставки никотина в организм человека.

Основы жидкостей составляет глицерин, пропиленгликоль и различные ароматизаторы. Лабораторные исследования доказали, что пары пропиленгликоля могут вызвать удушье, а также спровоцировать возникновение астмы и туберкулеза. Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек. Кроме того, глицерин и пропиленгликоль при нагреве может выделять опасные канцерогены, которые провоцируют развитие рака.

Также в состав жидкости электронных сигарет входят ароматизаторы и усилители вкуса, которые вызывают аллергические реакции и заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы.

Кроме того, совместное использование вейпа может привести к передаче инфекционных заболеваний таких как гепатит и туберкулез.

Опасность использования электронных сигарет заключается в отсутствии возможности курильщика самостоятельно проконтролировать состав готовых жидкостей и картриджей. Экспертиза продукции нескольких производителей электронных сигарет показала, что нередко в жидкостях присутствовали незаявленные в составе вредные примеси, например, нитросамин – вещество, способное спровоцировать онкологические заболевания. В ряде случаев в безникотиновых картриджах был обнаружен никотин.

Электронные сигареты и жидкости для вейпов изготавливаются кустарным способом, не подлежат обязательной сертификации, а значит, не исключено наличие подделок и низкопробной, и очень опасной продукции.

Борьба с курением ведется во всем мире. В 140 странах были приняты законы, ограничивающие курение. В Сингапуре в некоторых городах существуют целые "некурящие" кварталы. В Америке некоторые фирмы вообще отказываются брать на работу курильщиков.

Ученые подсчитали, что заядлый курильщик тратит в среднем 2 часа в день на курение. Не трудно высчитать, сколько это будет потерянного времени за неделю. Верно, 14 часов! Это больше, чем полдня! А за месяц это…. Целых два дня! Полноценные выходные, которые можно потратить на поездку в любую точку земного шара! Мы сейчас не будем вести подсчет денежных средств, которые тратит курильщик на регулярное приобретение табачной продукции. Известно, что в среднем эта сумма равна зарплате за 1-2 месяца. Согласитесь, это как раз та сумма, на которую можно съездить в отпуск, приобрести абонемент в бассейн/спортзал, пройти обучение в автошколе, порадовать себя новым гаджетом и др.

Не менее опасно и употребление алкогольной продукции. Любая алкогольная продукция содержат этиловый спирт, а он пагубно влияет на здоровье человека. Попадая в организм алкоголь, очень скоро разрушает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. При значительном и частом употреблении алкоголя клетки разных органов, в конце концов, погибают и как следствие, развиваются тяжелые заболевания.

Вред от употребления алкоголя распространяется не только на внутренние органы. Употребление алкоголя вызывает зависимость, которая характеризуется непреодолимым желанием повторного употребления, неспособностью контролировать количество выпитого, проявлением агрессии при отсутствии возможности повторного употребления. Наркотики, алкоголь и табак лишают человека воли и превращают его в марионетку.

Алкоголь и наркотики затрудняют взаимодействие между головным мозгом и всем остальным телом. Это проявляется в виде замедленной речи, нарушениях координации и памяти, снижении способности ясно мыслить и принимать рациональные решения.

Человек в состоянии опьянения как алкогольного, так и наркотического теряет контроль над собой и неадекватно оценивает реальность – снижается чувство опасности. Вместе с тем происходит подавление врожденного инстинкта самосохранения. Любо наоборот, ощущение угрозы, сопровождающиеся галлюцинациями, бредом, что может привести к вспышкам агрессии, ревности или мании преследования, страхам, вплоть до суицида. В результате чего в состоянии опьянения возрастает риск несчастного случая самого разного характера, при этом гибнут как лица в состоянии опьянения, так и третьи лица, оказавшиеся в их окружении.

Когда вопрос касается сохранения здоровья человека, то нельзя не упоминуть о, так называемых, энергетических напитках.

Энергетический напиток не дает человеку дополнительную энергию, а лишь достает из резервов нашу собственную. Когда действие энергетика заканчивается, усталость, как правило, наваливается на человека с удвоенной силой, а ресурсов на поддержание нормального функционирования органов и систем остаётся всё меньше.

Стимуляторы на основе кофеина и аминокислот вредят здоровью, преждевременно изнашивая организм и угнетая работу всех органов. При регулярном приеме угнетается нервная система, что приводит к хронической стойкой бессоннице, а имеющийся сон становится тревожным. После пробуждения наблюдается отсутствие ощущение бодрости и «новых сил». Со временем начинают наблюдаться резкие необоснованные перепады настроения, мнительность, раздражительность, излишняя злоба и агрессивность. Мир в представлении человека теряет краски, что обычно свидетельствует о начале депрессии.

Кроме того, у людей, которые регулярно пьют энергетики, наблюдается ухудшение внимания и потеря интереса к жизни. Некоторые из них не могут ни дня прожить без этого напитка, то есть в этом случае речь идет о зависимости от кофеина. Такая зависимость характеризуются: головной болью, мышечным напряжением, раздражительностью, тревогой, ощущением сильной усталости.

Для успешной самореализации человеку очень важно всегда оставаться хозяином своей жизни, и не позволять другим принимать решения за вас или подталкивать вас к действиям, которые вы совершать не планировали. Любопытство может стать причиной необдуманных поступков, поэтому прежде чем принять то или иное решение необходимо задать себе два вопроса: «Для чего мне это нужно?» и «Чем я рискую?».

Поддержание веса

Лишний вес – частая проблема. Обычно к этому приводит нарушение питания (фастфуд, сладкое, мучное) и малоподвижный образ жизни.

Вы знали, что всего один прием пищи состоящий из еды быстрого приготовления (лапша быстрого приготовления, бургеры плюс газировка и сладкий десерт) может содержать больше калорий, чем требуется человеку на целый день? Эта привычка приводит к лишнему весу. Сладкие напитки могут содержать 6 —12 чайных ложек сахара на 100 мл (на полстакана).

Некоторые пытаются похудеть с помощью диет, пропуска приемов пищи. Эти подходы к похудению вредны и опасны: организм недополучает важные питательные вещества, которые нужны для роста, также вероятны срывы в виде переедания, может начаться серьезное расстройство пищевого поведения, которое приведет к опасным заболеваниям (булимия, анорексия).

Поддержание веса заключается в балансе энергии. Важно не только ее потреблять, но и расходовать. Для этого нужна двигательная активность.

Спорт – залог красоты и здоровья!

Спорт укрепляет организм и помогает ему развиваться здоровым. Занятия физкультурой делают человека выносливым. Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов. Кроме того, спорт помогает контролировать вес и сжигать лишние калории.

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

Если нет возможности заняться спортом, но регулярно в течение недели есть двигательная активность, даже пешая прогулка на свежем воздухе — это тоже хорошо.

В этом возрасте физическая активность средней или высокой интенсивности должна составлять примерно 60 минут в день и более, минимум 3 дня в неделю. Бег, прыжки, любые активные движения полезны для укрепления мышц и костей.

Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!

**Ведущий:** Эта краткая информационная справка об основных правилах здорового образа жизни поможет вам не только пройти испытания в нашей игре, но и избежать проблем со здоровьем в будущем.

Теперь предлагаю перейти к игровой части и на практике проверить, как вы усвоили материал.

Помогать в игре будут специалисты, чьи ценные советы помогут разобраться в сложных вопросах.

По ходу игры команды будут «путешествовать по Стране здоровья». Команда, которая первой доберется до финиша – становится победителем.

А сейчас мы переходим к нашей игре. Вы готовы? *(Ответы участников).*

Перед участниками (на проекторе, столе, маркерной доске размещается игровое поле).

Правила игры:

Перед началом игры карточки сложены в 4 стопки в соответствие с цветом рубашки. Перемешайте каждую стопку и положите рубашкой вверх рядом с игровым полем.

Каждая команда выбирает себе фишку и ставит в область «Старт». Через все игровое поле – от «Старта» к «Финишу» – идет дорожка, разбитая на 5 цветных участков: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой. Каждый участок, кроме зеленого, соответствует определенному блоку карточек с вопросами.

Команды ходят по очереди, установленной по договоренности или по жребию. В свой ход представитель команды бросает кубик и переставляет фишку вперед по дорожке на выпавшее число шагов. На одной клетке может находиться сколько угодно фишек.

Переместив фишку, команда должна ответить на вопрос верхней карточки из стопки соответствующего цвета. По возможности, участник должен объяснять/прокомментировать свой ответ.

Если игрок ответил неправильно, то спикер дает участникам развернутый правильный ответ (в случае отсутствия спикера, ответы комментирует ведущий). Карточка с вопросом при этом выходит из игры (помещается в отдельную стопку), а команда получает штрафную карточку «Не сработали мозги? Поработай мышцами!» и выполняет задание, указанное на карточке (выполняются различные физические упражнения).

Если фишка остановилась на ячейке зеленого цвета - игрок передвигает фишку на два хода вперед, и получает право не отвечать на вопрос.

Игра ведется до тех пор, пока все игроки не достигнут поля «Финиш».

Вопросы для карточек:

Блок: Продолжи пословицу

1. Болен - лечись, а здоров - …. (берегись).
2. Голову держи в холоде, а ноги…. (в тепле).
3. Быстрого и ловкого болезнь (не догонит).
4. Здоров будешь - все ……(добудешь).
5. Где здоровье, там и ……(красота).
6. Не в меру еда — болезнь и (беда).
7. Не пеняй на соседа, когда спишь (до обеда).
8. Доброе слово лечит, а злое ……(калечит).
9. Двигайся больше - проживешь …. (дольше).
10. Береги платье снову, а здоровье ……(смолоду).

Блок: Продукты питания

*На карточках изображены продукты питания. Участникам игры необходимо рассказать об их полезных свойствах.*

1. Творог
2. Капуста
3. Рыба
4. Лимон
5. Чеснок
6. Зелень
7. Морковь
8. Бананы
9. Орехи
10. Растительное масло

Блок: Блиц-опрос

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
2. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).
3. Состояние человека, вызванное употреблением алкоголя или наркотиков, в процессе которого происходит гибель клеток головного мозга? (Опьянение).
4. Рациональное распределение времени в течение суток. (Режим).
5. Снабжает кислородом все клетки в организме ? (Кровь).
6. Минимальный промежуток времени между ужином и временем отхода ко сну. (2 часа).
7. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо для нормальной работы организма. О чем идет речь? (Сон).
8. Минимальная продолжительность сна для школьников. (8 часов).
9. В какое время года лучше всего начинать заниматься закаливанием? (Летом).
10. Можно ли пользоваться чужой расческой/помадой/полотенцем? Почему? (Нет, т.к. можно заразиться кожным заболеванием).
11. Систематическое употребление алкоголя является признаком сформировавшейся…. (Зависимости).
12. Чем больше алкоголя человек употребляет, тем меньше становиться объем этого органа (Объем мозга).
13. Существуют ли электронные сигареты безопасные для здоровья? (Нет. Полностью безопасных электронных сигарет не существует).
14. Они не дают бодрящей энергии организму, а работают за счет резервов самого организма, которые быстро истощаются, но практически не восстанавливаются. О каких напитках идет речь? (Энергетические напитки).

Блок: Заморочки из бочки или О чем идет речь?

*На обсуждение вопроса командам дается 1 минута, после чего команда должна озвучить свой ответ.*

1. Это самый древний фитнес инвентарь в мире, который используется в наше время. Данный предмет есть в любом спортивном зале, а у некоторых есть и дома. Он бывает разных размеров и цветов. В художественной гимнастике есть упражнение с этим предметом. В занятиях фитнесом позволяет избавиться от лишнего веса, улучшает сердечно сосудистую систему, а также повышает баланс и координацию. Также используется во время тренировок у футболиста, фигуристы, баскетболисты, боксёры *(Правильный ответ: Скакалка).*
2. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Что это? *(Правильный ответ: Табачный дым).*
3. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения: доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета? *(Правильный ответ: Велосипед).*
4. «Отважный воин» в организме человека, который смело бросается в «бой» с болезнетворными бактериями и вирусами *(Правильный ответ: Иммунитет).*
5. Назовите имя русского человека, который будучи в Голландии очень полюбил коньки и первым придумал прибивать их к подошвам сапог *(Правильный ответ: Российский император Петр Первый).*
6. Вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (*Правильный ответ: Витамины).*
7. «ЧИСТЫЙ, БЕЛЫЙ И СМЕРТЕЛЬНЫЙ» - так называется книга известного английского ученого Джона Юдкина, в которой исследователь рассказывает об опасности для здоровья людей одного из продуктов питания. Данный продукт присутствует ежедневно в рационе каждого из нас. Что это за продукт? *(Правильный ответ: Сахар).*
8. Как называется вода, которая по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро - и микроэлементов, также её еще называют «живой водой». О чем идет речь? *(Правильный ответ: Минеральная вода).*
9. В 1772 году капитан Джеймс Кук вместе со своей командой отправился в кругосветное путешествие. Во время плавания многие члены экипажа заболели цингой. Пытаясь найти лекарство, Кук обратился к местным жителям Таити, и те в качестве действенного лекарства предложили ему всем известный овощ, приготовленный определенным способом. Известно, что данное блюдо особенно богато витамином С. Команда была спасена от гибели, а само блюдо, активно заготавливается на зиму и в наши дни *(Правильный ответ: Квашеная капуста).*
10. Что ставили на стол во время застолья у египтян, а позднее у римлян, как напоминание о вреде и опасности употребления алкоголя. *(Правильный ответ: Человеческий череп).*

**Заключительный этап:**

**Ведущий:** Итак, наше путешествие к здоровью подходит к концу! Поздравляем команду-победителя! Вы только что продемонстрировали свои блестящие знания в области здоровьесбережения, смекалку и физическую подготовку! Благодаря этому мероприятию каждый из вас стал на шаг ближе к тому, чтобы начать вести здоровый образ жизни!

- Как вы считаете, ребята, важно быть человеку здоровым? *(Ответы участников: Да).*

- А в чем главный секрет здоровья? (*Ответы участников:* *Нужно вести ЗОЖ).*

- От кого в первую очередь зависит, будем ли мы здоровы? *(Ответы участников: здоровье зависит от на самих, от того насколько мы заинтересованы в его сохранении).*

**Ведущий:** Мы очень надеемся, что вы сделаете правильный, здоровый выбор!

Помните: ваше здоровье - в ваших руках! Будьте ЗДОРОВЫ! До свидания, до новых встреч, друзья!

Приложение 1.1.1.

**Макет игрового поля**



Приложение 1.1.2.

**Карточки с заданиями**

Блок: Продолжи пословицу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Болен - лечись,  а здоров - …. | Голову держи в холоде, а ноги…. | Быстрого и  ловкого болезнь….. |
| Здоров будешь –  все …… | Где здоровье,  там и …… | Не в меру еда — болезнь и ….. |
| Береги платье  снову, а здоровье …… | Доброе слово  лечит, а злое …… | Не пеняй на  соседа, когда спишь …. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Двигайся больше - проживешь …. |  |  |

Блок: Продукты питания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://avatars.mds.yandex.net/i?id=b512c3e7ca7d0a33636aaa4c9db2a82fc30d7a50-9099630-images-thumbs&n=13 | https://grizly.club/uploads/posts/2023-01/1674673362_grizly-club-p-klipart-tvorog-2.png | https://gas-kvas.com/uploads/posts/2023-01/1673504030_gas-kvas-com-p-kapusta-detskii-risunok-1.png |
| https://foodartist.files.wordpress.com/2011/02/garlic-lenders.jpg | https://domstrousam.ru/wp-content/uploads/2021/01/riba4.jpg | https://papik.pro/uploads/posts/2023-01/1674104778_papik-pro-p-limon-risunok-28.jpg |
|  |  |  |
|  | https://cdn2.vectorstock.com/i/1000x1000/42/21/sunflower-oil-bottle-vector-14924221.jpg |  |

Блок: Блиц-опрос

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? | Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. | Состояние человека, вызванное употреблением алкоголя или наркотиков, в процессе которого происходит гибель клеток головного мозга? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Как называется  рациональное  распределение времени  в течение суток. | Какая жидкость переносит в организме кислород. | Минимальный промежуток времени между ужином и временем отхода ко сну. |
| В этом состоянии люди  проводят треть своей  жизни. Оно полезно и необходимо для нормальной работы  организма.  О чем идет речь? | Минимальная продолжительность сна для школьников. | В какое время года лучше всего начинать заниматься закаливанием? |
| Можно ли пользоваться  чужой расческой/  помадой/полотенцем?  Почему? |  |  |

Блок: Заморочки из бочки или О чем идет речь?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Это самый древний фитнес инвентарь в мире, который используется в наше время. Данный предмет есть в любом спортивном зале, а у некоторых есть и дома. Он бывает разных размеров и цветов. В художественной гимнастике есть упражнение с этим предметом. В занятиях фитнесом позволяет избавиться от лишнего веса, улучшает сердечно сосудистую систему, а также повышает баланс и координацию. Также используется во время тренировок у футболиста, фигуристы, баскетболисты, боксёры. | Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Что это? | Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения: доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета? |
| «Отважный воин» в организме человека, который смело бросается в «бой» с болезнетворными бактериями и вирусами? | Назовите имя русского человека, который будучи в Голландии очень полюбил коньки и первым придумал прибивать их к подошвам сапог. | Вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Их название образовано от латинского слова «жизнь» |
| «ЧИСТЫЙ, БЕЛЫЙ И СМЕРТЕЛЬНЫЙ» - так называется книга известного английского ученого Джона Юдкина, в которой исследователь рассказывает об опасности для здоровья людей одного из продуктов питания. Данный продукт присутствует ежедневно в рационе каждого из нас. Что это за продукт? | Как называется вода, которая по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро - и микроэлементов, также её еще называют «живой водой».  О чем идет речь? | В 1772 году капитан Джеймс Кук вместе со своей командой отправился в кругосветное путешествие. Во время плавания многие члены экипажа заболели цингой. Пытаясь найти лекарство, Кук обратился к местным жителям Таити, и те в качестве действенного лекарства предложили ему всем известный овощ, приготовленный определенным способом. Известно, что данное блюдо особенно богато витамином С. Команда была спасена от гибели, а само блюдо, активно заготавливается на зиму и в наши дни. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что ставили на стол во время застолья у египтян, а позднее у римлян, как напоминание о вреде и опасности употребления алкоголя? |  |  |