

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Центр образования № 167 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ ЦО №167 Санкт-Петербурга)**

«Принято»
Педагогическим Советом
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ЦО № 167
_____ Н.А. Чупина
«29» августа 2025 г.

**Программа социально-педагогической поддержки
обучающихся с проявлениями деструктивного поведения
«ПРОКАЧАЙ СЕБЯ»**

**Возраст участников: 14-16 лет
Срок реализации: 1 учебный год**

Составитель: Матвеева Варвара Викторовна
социальный педагог
ГБОУ Центр образования № 167
Красносельского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2025

Содержание

1. Пояснительная записка	
1.1. Актуальность программы.....	3
1.2. Нормативно-правовая база.....	5
2. Концептуальные подходы	
2.1. Понятия, употребляемые в программе.....	6
2.2. Научно-методические основания.....	7
3. Основная часть	
3.1 Цели и задачи.....	8
3.2 Направления работы.....	8
3.3 Тематическое планирование.....	8
4. Условия реализации программы	9
5. Точки риска при реализации программы.....	9
6. Ожидаемые результаты реализации программы.....	10
7. Список литературы.....	11
8. Приложение 1.....	14
9. Приложение 2.....	17
10. Приложение 3.....	24
11. Приложение 4.....	31

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Деструктивное поведение является одним из центральных вопросов в современной психологии, подростковой педагогике и социологии. Серьезные изменения, происходящие в последние годы в стране, влияют на подрастающее поколение. Социально-экономическая и духовно-нравственные сферы в стране сформировались таким образом, что провоцируют возникновение стрессовых состояний и внутриличностных конфликтов у детей и подростков. Все больше несовершеннолетних начинают испытывать неуверенность в себе, в завтрашнем дне. Одновременно с происходящим большое количество людей замыкаются в себе, и в силу этого не могут обрести помощь в разрешении своих проблем. Все это приводит к нежеланию учиться или трудиться. Все эти факторы в совокупности приводят к увеличению подростков с проявлениями деструктивного поведения.

Проблемы, связанные с осуществлением профилактики деструктивного поведения среди несовершеннолетних, продолжают оставаться одними из ключевых, стоящих перед современным обществом. Особенно тревожным является тот факт, что количественно увеличиваются проявления деструктивного поведения у подрастающего поколения.

Распространение среди подростков социально-обусловленных заболеваний (алкоголизм, наркотизация и т.д.) является одной из самых болезненных для современного российского общества проблем, с которыми сталкиваются и образовательные учреждения. Результаты многочисленных научных исследований и повседневный опыт свидетельствуют о том, что первые «случайные пробы» табака, вейпа или снюса в подростковом возрасте приводят к быстрому формированию зависимости, нарушению процесса социализации, различным негативным последствиям и правонарушениям. Среди основных тенденций, характеризующих данную проблему, наибольшую тревогу вызывает неуклонное омоложение потребителей табака, вейпа или снюса. При этом большинство подростков совершают «первую пробу» «из любопытства или за компанию», «потому, что это модно» и они не хотят «отличаться от сверстников». Можно констатировать, что происходит неуклонное «омоложение» табакокурения, в особенности вейпов. Согласно исследованиям ВОЗ, возраст приобщения к употреблению табачных изделий, вейпов снижается до 8-10 лет. Отмечены случаи употребления вейпов и табака детьми 6-7 лет. Подростки злоупотребляют табачными изделиями в 7,5 раза, а вейпами – в 11,4 раза чаще, чем взрослые. В связи с вышеизложенным, все более возрастает роль школы в решении проблемы профилактики среди несовершеннолетних.

При ведении профилактической работы в образовательном учреждении следует учитывать, что приобщению подростков к табакокурению, курению вейпов и употреблению снюсов, способствуют специфические, характерные именные для данной возрастной группы, психологические факторы. Такими факторами являются любопытство, чувство взрослости, желание быть принятым в кругу сверстников.

Проблема употребления никотиносодержащей продукции актуальна и для нашего образовательного учреждения. Анализируя контингент ГБОУ ЦО № 167 можно сказать, что в наше учреждение приходит большее количество обучающихся с девиантным поведением; состоящих на учете ОДН; склонных к употреблению никотиносодержащей и алкогольной продукции; обучающихся, имеющих опыт второгодничества или условно переведенных. Наше образовательное учреждение осуществляет свою образовательную деятельность с 1 по 12 класс и реализует образовательный процесс в трех формах обучения: очная, вечерняя и заочная.

Подростки попадают в ГБОУ ЦО №167, уже зачастую совершив правонарушение в предыдущей школе или с тенденцией к деструктивному поведению.

Категория обучающихся	Количество
Общая численность	1350
Классы (всех форм обучения)	55
Количество многодетных семей	25%
Количество имеющих статус: опекаемые.	12%
Количество обучающихся с ОВЗ	10%
Количество обучающихся из неполных семей	44%
Обучающиеся, состоящие на учете в ОДН	6%
Обучающиеся, состоящие на ВШК	15%
Семьи, в социально опасном положении	5%
Количество родителей, на учёте в ОДН	4%
Имеющие опыт второгодничества	23%
Склонные к пропускам уроков	10%
Обучающиеся с перерывам в обучении	7%
Склонных к употреблению алкогольной продукции	15%
Склонных к употреблению никотиносодержащей продукции	65%

Анализ социального паспорта и проведенные исследования в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Центре образования № 167 Красносельского района Санкт-Петербурга, (далее – ГБОУ ЦО №167 Санкт-Петербурга) диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (СОП), диагностика склонности к девиантному поведению (СДП), диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения для учащихся общеобразовательных учреждений ДАП-П, позволяют выделить основное направление работы: профилактика *употребления никотиносодержащей продукции*:



Решение представленных проблем, требует персонифицированной социально-педагогической поддержки обучающихся. Наиболее эффективной формой может служить

вовлечение обучающихся в спортивную, оздоровительную, развивающую и творческую деятельность.

1.2. Нормативно-правовая база

- Конвенция о правах ребенка ООН;
- Конституция РФ;
- Гражданский кодекс РФ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних";
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 года № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года» и плана мероприятий на 2021–2025 годы по ее реализации».
- письмом Министерства здравоохранения РФ от 29.04.2013 № 24-4-70000984 «Об электронных сигаретах»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

2. Концептуальные подходы

2.1. Основные понятия

Аддиктивное поведение — (от англ. addiction — склонность, пагубная привычка; лат. addictus — рабски преданный) — особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния.

Девиянтное поведение - это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от каких-либо норм, причиняющее реальный вред личности или обществу.

Деструктивное поведение несовершеннолетних — это действия, направленные на разрушение внешних и внутренних структур; стремление нанести вред себе или окружающим.

Здоровый образ жизни — это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Здоровый образ жизни подразумевает такое поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию и направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. Здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни. Образ жизни определяется не только наличием или отсутствием вредных привычек, но, главным образом, уровнем благосостояния (доход на душу населения, жилье, транспорт и др.), уровнем культуры, образования, медицинской активности населения и т.д.

Несовершеннолетний – лицо, не достигшее возраста восемнадцати лет.

Общественный порядок — сложившаяся в обществе система отношений между людьми, правил взаимного поведения и общежития, регулируемых действующим законодательством, обычаями и традициями, а также нравственными нормами.

Персонафикация - «олицетворение» образовательного процесса, предоставление ему личностной направленности. Персонафикация представляет собой поиск и актуализацию внутренних личностных ресурсов каждого субъекта образовательного процесса, наличие сформированных образов себя и окружающих, определяющих отношение к себе и другим, ориентированность в реалиях социума и понимание того, как он воспринимается окружающими.

Правонарушение – общественно опасное виновное деяние (действие или бездействие), противоречащее нормам права и наносящее вред обществу, государству или отдельным лицам, влекущее за собой юридическую ответственность.

Рискованное поведение — это поведение, несущее в себе добровольное принятие элементов риска для здоровья или жизни субъекта, содержащее элемент достижения определенной цели и неочевидный баланс положительных и отрицательных исходов, субъективно воспринимаемый как значимый.

Социально- педагогическая поддержка - помощь, содействие ребенку в развитии индивидуальности.

Электронная сигарета (ЭС, вейп, е-сигарета) — электронное устройство, генерирующее высокодисперсный аэрозоль, который вдыхает пользователь. Основные части устройства составляют мундштук, батарея и атомайзер, включающий нагревательный элемент, картридж или резервуар со специальной жидкостью-наполнителем.

Юридическая ответственность – это применение мер государственного принуждения за совершенное правонарушение. Виды юридической ответственности различаются в соответствии с отраслями права: уголовная ответственность, административная ответственность, гражданско-правовая и дисциплинарная ответственность. Самой суровый вид ответственности – уголовная.

2.2. Научно-методические основания

Исследованию девиаций посвящены философско-методологические теории зарубежных ученых: антропоцентрические теории Э. Кречмера, П. Келли, Ч. Ломброзо, У. Шелдона; психоаналитические теории К. Юнга, З. Фрейда, Э. Эриксона; теории аномии Э. Дюркгейма, Р. Мертон; культурологические теории А. Миллера, Э. Сатерленда; теория социального научения А. Бандуры; теория стигматизации Г. Беккера; конфликтологическая теория О. Тура; синтезированный подход Н. Смелзера; социально-психологический подход С. Линга, Р. Харре.

Методологические основы изучения девиантного поведения представлены и в отечественных теориях: девиантологии В.С. Афанасьева, Я.И. Гилинского, Б.М. Левина; современной социологии права В.П. Казимирчука, В.Н. Кудрявцева, Ю.В. Кудрявцева, а также в трудах В.Ф. Левичевой, В.Т. Лисовского, И.А. Невского, А.С. Харчева.

Значительный вклад в изучение девиантного поведения подростков внесли работы авторов, исследующих отдельные аспекты этого явления.

Как нарушение процесса социализации девиантное поведение рассматривается такими известными российскими учеными, как Б.Н. Алмазов, С.А. Беличева, Б.П. Битинас, И.С. Кон, Г.Ф. Кумарина, А.В. Мудрик, И.А. Невский.

Проблеме проявления девиантных форм поведения у подростков, вызванных неблагоприятным положением ребенка в системе внутрисемейных отношений, посвящены работы Ю.Р. Вишневого, И.А. Горьковой, Г.А. Гурко, А.Н. Елизарова, А.В. Меренкова, В.Д. Москаленко, Г.П. Орлова, Б.С. Павлова, В.Г. Попова, В.Т. Шапко и других.

Влияние школьной среды в процессе социализации молодежи, а также ее роль в профилактике отклоняющегося поведения учащихся, представлены в работах Б.Н. Алмазова, В.С. Афанасьева, Г.Ф. Кумарина, В.В. Лозового, И.А. Невского, В.Г. Степанова.

Проблема деструктивного поведения подрастающего поколения активно исследуется учёными с начала XX века. Именно с этого периода появляются попытки объяснить предпосылки поведения деструктивной направленности. Особый интерес вызывает осмысление особенностей деструктивного поведения подростков. Вопросы, касающиеся исследования проблем деструктивного поведения и развития личности подростка, стали предметом исследования и нашли отражение в трудах отечественных (В.А. Аверин, М.А. Алемаскин, Б.Н. Алмазов, Ю.М. Антонян, П.Г. Бельский, Е.В. Васько, Я.И. Гилинский, И.А. Горьковская, И.С. Ганишина, М.Г. Дебольский, Е.Г. Дозорцева, Д.А. Дриль, С.Н. Дубинин, Е.В. Змановская, И.С. Кон, Л.Н. Костина, Т.Н. Курбатова, М.И. Марьин, В.Д. Менделевич, Ю.Б. Можгинский, С.В. Радионова, А.А. Реан, Ф.С. Сафуанов, Л.Б. Филонов, Д.И. Фельдштейн, Т.В. Шипунова, В.А. Юренкова, Л.Б. Шнейдер и др.) и зарубежных ученых (Г. Айзенк, К. Бартол, Л. Берковиц, Р. Блэкборн, Э. Дюркгейм, К. Лоренц, Р. Мертон, Ф. Райс, Р. Уолтерс и др.).

3. Основная часть

3.1 Цели и задачи программы

Цель: создание наиболее благоприятных воспитательных воздействий на обучающихся по профилактике негативных зависимостей, пропаганде здорового образа жизни, формированию осознанного отношения к своему здоровью, навыков противостояния к употреблению никотиносодержащей продукции.

Задачи:

1. Определить причины, приводящие несовершеннолетних к употреблению никотиносодержащей продукции;
2. Создать условия для проявления творческой активности обучающихся в различных сферах социально-значимой деятельности.
3. Формировать у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.
4. Воспитывать у обучающихся нравственные качества личности посредством развития индивидуальных интересов и способностей.

3.2 Направления работы

Работа по программе ведётся в четырёх направлениях:

- Проведение бесед;
- Проведение классных часов;
- Организация тематических квизов;
- Погружение в разные виды спорта.

3.3 Тематическое планирование

№п/п	Мероприятие	Тема	Дата
1	Беседа	Здоровые привычки - здоровый образ жизни	Сентябрь
2	Погружение	Настольный теннис	Сентябрь
3	Классный час	Зависимость здоровья человека от окружающей среды	Октябрь
4	Погружение	Шахматы	Октябрь
5	Квиз	Азбука здоровья	Ноябрь
6	Погружение	Волейбол	Ноябрь
7	Беседа	Хорошие и плохие привычки	Декабрь
8	Погружение	Пауэр лифтинг	Декабрь
9	Классный час	Мифы и реальность о курении	Январь
10	Погружение	Баскетбол	Январь
11	Квиз	Сделай правильный выбор	Февраль
12	Погружение	ГТО	Февраль
13	Беседа	Умей сказать «нет».	Март

14	Погружение	Лёгкая атлетика	Март
15	Классный час	Вред электронных сигарет	Апрель
16	Погружение	Футбол	Апрель
17	Квиз	Здоровье человека XXI века	Май
18	Погружение	Городки	Май

5. Условия реализации программы

1. Наличие кабинета для индивидуальных бесед с обучающимися.
2. Наличие кабинета, оборудованного компьютером, интерактивной доской, интернетом для проведения квизов.
3. Спортивный стадион.
4. Баскетбольная площадка.
5. Спортивный зал.
6. Тренажерный зал.
7. Теннисные столы.
8. Медицинский кабинет.
9. Желание и заинтересованность обучающихся в проведении бесед.
10. Взаимодействие и доверие обучающегося к педагогу, проводящему беседу.
11. Взаимодействие педагогов школы и родителей (лиц их заменяющих).
12. Взаимодействие педагогов школы и субъектов профилактики правонарушений.
13. Контингент: обучающиеся 8 – 9 классов.

6. Точки риска при реализации программы

- Недостаточный анализ причин возникновения склонности к деструктивному поведению у подростков.
- Нежелание подростков, склонных к деструктивному поведению, осознавать свои мотивы, причины и последствия своих поступков.
- Отсутствие взаимодействия между родителями (законными представителями) и учителем, родителями (законными представителями) и администрацией.
- Незаинтересованность родителей (законных представителей) в помощи и поддержке своим детям.
- Нежелание подростков, склонных к деструктивному поведению принимать участие в беседах
- Нежелание подростков, склонных к деструктивному поведению принимать участие в квизах
- Отсутствие взаимодействия между педагогами образовательного учреждения и другими субъектами профилактики.
- Отсутствие у обучающихся активной позиции.

7. Ожидаемые результаты реализации программы

- Повышение уровня информированности обучающихся по проблеме употребления никотиносодержащей продукции
- Формирование у обучающихся негативного отношения к употреблению никотиносодержащей продукции.
- Снижение количества обучающихся склонных к употреблению никотиносодержащей продукции
- Увеличение числа несовершеннолетних обучающихся, ориентированных на здоровый образ жизни.

По итогам проведения программы в течении учебного года в период с сентября 2022 по май 2023 на базе ГБОУ ЦО №167 Красносельского района среди обучающихся 8-9 классов повторно проведена диагностика.

Выводы: анализ результатов диагностики показал, что в ГБОУ ЦО №167 снизилось количество обучающихся, склонных к употреблению алкогольной продукции (2%), интернет зависимости (2%) и опасным хобби (1%), а так-же значительно (16%) уменьшилось количество обучающихся, склонных к употреблению никотиносодержащей продукции.

Полученные результаты говорят о высокой эффективности реализуемой программы.

Список литературы

Нормативные документы

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 26.01.1996 № 14-ФЗ (ред. от 29.07.2018) // Собрание законодательства РФ. - 29.01.1996. - № 5. - ст. 410.
2. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 03.08.2018) // Собрание законодательства РФ. - 05.12.1994. - № 32. - ст. 3301.
3. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ (ред. от 02.08.2019) // Собрание законодательства РФ. - 07.01.2002. - № 1 (ч. 1). - ст. 1.
4. О некоторых мерах по реализации Закона Санкт-Петербурга "О профилактике правонарушений в Санкт-Петербурге": постановление правительства Санкт-Петербурга от 22 апреля 2019 года N 228 - режим доступа к portalу <https://docs.cntd.ru/document/554280263>
5. Об административных правонарушениях в Санкт-Петербурге (с изменениями на 29 июня 2023 года): закон Санкт-Петербурга от 31 мая 2010 года № 273-70 - режим доступа к portalу <https://docs.cntd.ru/document/891831166>
6. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 №273 // Информационно-правовой портал КонсультантПлюс. – 2022. – режим доступа к portalу: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
7. Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 24.06.1999 №120 //

Информационно-правовой портал КонсультантПлюс. – 2021. – режим доступа к portalу: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_23509/ (

8. Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года (в том числе, План мероприятий на 2021-2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года) : распоряжение Правительства РФ от 22 марта 2017 года № 520-р // Информационно-правовой портал КонсультантПлюс. – 2022. – режим доступа к portalу: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_214734/

9. Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р // Официальный интернет-portal правительства России – 2022. – режим доступа к portalу: <http://government.ru/docs/18312>

10. Организация профилактики наркомании в системе образования. Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. Часть 2. Под редакцией Т. В. Голубевой. – Санкт-Петербург, 2005.

Литература

1. Барышников Е.Н., Косабудкая С.А., Нагавкина Л.С. Социальный педагог: становление профессии: Учебно-методическое пособие.– СПб.: СПб АППО, 2017. – 190 с.

2. Ванюхина, Н. В. Программа формирования ответственности в подростковом возрасте / Н.В. Ванюхина, Е.С. Алексеева. – 2016. - Т. 5. - № 3(16)244 //Психологические науки. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programma-formirovaniya-otvetstvennosti-v-podrostkovom-vozraste/viewer>).

3. Змановская Е. В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения. - М.: Академия, 2016.

4. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Ю. А. Клейберг. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 290 с.

5. Левчук С. Организация сетевого взаимодействия по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних // Социальная педагогика: деловой журнал для социальных работников и педагогов. — М., 2008. — № 1. — С. 50-56.

6. Профилактика девиантного поведения молодежи : учеб. пособие для академического бакалавриата / П. С. Самыгин, Д. В. Кротов, С. И. Самыгин ; под общ. ред. П. С. Самыгина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 284 с.

7. Профилактика социальных девиаций обучающихся в образовательных организациях Санкт-Петербурга: учебно-методическое пособие / под общ. Ред. С.А. Косабудкой, Е.Н. Барышникова. – СПб.:СПб АППО, 2019. – 70 с. – (Петербургский опыт общего образования)

8. Шнейдер Л. Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Б. Шнейдер. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 219 с.

9. Шульга А. А. Социально-правовая и законодательная основы социальной работы с семьей и детьми: организация защиты детей : учебное пособие для среднего профессионального

Интернет ресурсы для обучающихся

<http://www.rfdeti.ru/> Официальный сайт Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребёнка. Представлен материал по обеспечению и содействию защиты прав ребенка: законодательство, библиотека для детей, доклады о положении детей, правовому просвещению в области защиты прав ребенка, представлена деятельность Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребёнка.

<http://mir.pravo.by/> Детский правовой сайт. Детский правовой сайт для детей и подростков поможет получить юридические знания, ответит на «взрослые» вопросы, даст совет в сложных ситуациях. Вся правовая информация дается в увлекательной и доступной форме, в том числе через игровые ситуации.

<http://podrostok.edu.yar.ru/> Подросток и закон. На сайте можно найти информацию о правах, обязанностях и ответственности с момента рождения и до 18 лет, телефоны служб доверия, а также получить юридическую онлайн-консультацию. В разделе мультимедиа-библиотеки «Понять, чтобы помочь» можно просмотреть циклы программ о правах ребенка, об обязанностях и ответственности ребенка.

<http://www.xn--d1apbfbcl4f4a8a.xn--p1ai/children> «Помощь рядом» - сайт для детей и подростков. На сайте дети могут найти много полезной и интересной информации – нужно только выбрать тему и нажать на кнопку с темой о себе, о здоровье, о правах, о безопасности.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 167
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ДНЕВНИК ИНДИВИДУАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ
ОБУЧАЮЩЕГОСЯ _____ КЛАССА
ФИО _____**



Санкт-Петербург
2022

Мероприятие

	Дата:	Беседа	Здоровые привычки
	Дата:	Погружение	Настольный теннис
	Дата:	Классный час	Здоровье человека и окружающая среда
	Дата:	Погружение	Шахматы
	Дата:	Квиз	Азбука здоровья
	Дата:	Погружение	Волейбол
	Дата:	Беседа	Хорошие и плохие привычки
	Дата:	Погружение	Пауэр лифтинг
	Дата:	Классный час	Курение – мифы и реальность
	Дата:	Погружение	Баскетбол
	Дата:	Квиз	Сделай правильный выбор
	Дата:	Погружение	ГТО
	Дата:	Беседа	Умей сказать «нет»
	Дата:	Погружение	Лёгкая атлетика
	Дата:	Классный час	Вред электронных
	Дата:	Погружение	Футбол
	Дата:	Квиз	Здоровье человека
	Дата:	Погружение	Городки
	Дата:		
Заполняет обучающийся:			
	<i>Точно не хочу и не буду ходить на эти занятия!!!</i>		
	<i>Надо подумать, но очень может быть.....</i>		
	<i>Да, это то, что мне надо!!!</i>		

Мероприятие

	Дата:	Беседа	Здоровые привычки
	Дата:	Погружение	Настольный теннис
	Дата:	Классный час	Здоровье человека и окружающая среда
	Дата:	Погружение	Шахматы
	Дата:	Квиз	Азбука здоровья
	Дата:	Погружение	Волейбол
	Дата:	Беседа	Хорошие и плохие привычки
	Дата:	Погружение	Пауэр лифтинг
	Дата:	Классный час	Курение – мифы и реальность
	Дата:	Погружение	Баскетбол
	Дата:	Квиз	Сделаю правильный выбор
	Дата:	Погружение	ГТО
	Дата:	Беседа	Умей сказать «нет»
	Дата:	Погружение	Лёгкая атлетика
	Дата:	Классный час	Вред электронных
	Дата:	Погружение	Футбол
	Дата:	Квиз	Здоровье человека
	Дата:	Погружение	Городки
	Дата:		
<i>Заполняет социальный педагог:</i>			
	<i>Не проявляет интереса</i>		
	<i>Нужно больше времени....</i>		
	<i>Способности есть, это точно для него!!!</i>		

Результат _____

Интеллектуально-развлекательная игра «Квиз! Азбука здоровья»

Продолжительность игры: 40 минут.

Количество участников: 3 команды по 5-7 человек.

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие друзья! Как настроение? Вы готовы сегодня сыграть в игру? Вы готовы побеждать? Отлично!

Тогда я вас приветствую на интеллектуально-развлекательной игре «Квиз! Азбука Здоровья»

Наша игра сегодня состоит из 5 раундов:

- ✓ **1 раунд. Разминка для везучих.**
- ✓ **2 раунд. Включаем логику.**
- ✓ **3 раунд. Самый умный.**
- ✓ **4 раунд. PRO Спорт.**
- ✓ **5 раунд. Секретная фишечка.**

На каждом столе лежит 5 бланков, на которых написан номер раунда и вопросов. Каждый вопрос зачитывается два раза: один до и второй после начала отсчета времени. Для каждого раунда – свое время на вопрос. Когда время заканчивается, я перехожу к следующему вопросу раунда.

По завершению раунда капитаны команд относят бланки жюри, а мои помощники – вот эти ребята, секунданты, следят за тем, чтобы вы всё сдали вовремя.

В каждом раунде за каждый правильный ответ вы получаете по 1 баллу. Победит та команда, которая наберёт большее количество баллов.

Ведущий:

Сейчас немного о правилах. Их у нас совсем немного и вот они:

1. Запрещено пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами.
Если увидим – снимаем баллы.
2. Пишем разборчиво! Если будете писать непонятно, то вряд ли жюри смогут разобрать, что вы там написали и баллы вам не зачтут.
3. Быстрее сдаем бланки жюри. Нет времени на долгие раздумья!

Всем ясны правила? Отлично! А теперь, перед тем, как начать игру, вам необходимо придумать название команды и подписать ваши бланки. Все написали?

Ну тогда мы начинаем!

1 раунд. Разминка для везучих.

Ведущий:

Итак, дорогие друзья, перед нами 1 раунд игры «Квиз! Азбука здоровья» и называется он «Разминка для везучих!». В этом раунде 5 пословиц, продолжи пословицу выбрав правильный вариант из трёх предложенных вариантов ответов, Время на обдумывание всего 30 секунд. В

бланках вам нужно написать верную букву варианта ответа. В конце раунда вопросы повторяются еще раз, а потом бланки сдаются. Успейте сдать их, пока не закончится счет! Вы готовы? Тогда время пошло!

Вопрос № 1.

Закаляй свое тело с пользой для ...;

- отдела
- **дела**
- эклера

Вопрос № 2.

Холода не бойся, сам по пояс ...;

- стройся
- скройся
- **мойся**

Вопрос № 3.

Кто спортом занимается, тот силы ...;

- **набирается**
- тратит зря
- не пугается

Вопрос № 4.

Пешком ходить – долго ...;

- бродить
- **жить**
- отдыхать

Вопрос № 5.

Отдай спорту время, а взамен получи ...;

- медаль
- **здоровье**
- пенсию

Ведущий: Пятый вопрос прозвучал и сейчас я повторю все вопросы.

Вопрос № 1. Закаляй свое тело с пользой для ...;

Вопрос № 2. Холода не бойся, сам по пояс ...;

Вопрос № 3. Кто спортом занимается, тот силы ...;

Вопрос № 4. Пешком ходить – долго ... (жить);

Вопрос № 5. Отдай спорту время, а взамен получи ... (здоровье).

Ведущий: Раунд завершён, сдаём бланки. (Ждём пока сдадут бланки).

И проверяем ответы.

Вопрос № 1. Закаляй свое тело с пользой для **дела**

Вопрос № 2. Холода не бойся, сам по пояс **мойся**

Вопрос № 3. Кто спортом занимается, тот силы **набирается**

Вопрос № 4. Пешком ходить – долго **жить**

Вопрос № 5. Отдай спорту время, а взамен получи **здоровье**

Ведущий:

Итак, **2 раунд «Включаем логику!»**

Пришла пора проверить, что вы знаете о правильном питании. В раунде «Включаем логику» вас ждет 5 вопросов по 60 секунд на каждый. В данном раунде нет вариантов ответов – вы должны подключить все свои знания и написать верный ответ самостоятельно. Итак, поехали!

Вопрос № 1.

В этом продукте больше всего содержится белков. Составляет основу питания для детей, подростков, спортсменов.

Вопрос № 2.

Какую болезнь, популярную в 21 веке вызывает частое употребление снеков, фастфуда и другой вредной, жирной пищей?

Вопрос № 3.

Основа здорового питания для растущего организма. В ней содержится больше витамина С, чем в апельсине, столько же кальция, сколько и в стакане молока, и в три раза больше клетчатки, чем в ломтике цельнозернового хлеба. Считается, что она снижает риск возникновения катаракты и инсультов. Является нелюбимым для многих продуктом.

О каком продукте речь?

Вопрос № 4.

Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция.

Вопрос № 5.

Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов.

Ведущий: Пятый вопрос прозвучал и сейчас я повторяю все вопросы.

Вопрос № 1.

В этом продукте больше всего содержится белков. Составляет основу питания для детей, подростков, спортсменов.

Вопрос № 2.

Какую болезнь, популярную в 21 веке вызывает частое употребление снеков, фастфуда и другой вредной, жирной пищей?

Вопрос № 3.

Основа здорового питания для растущего организма. В ней содержится больше витамина С, чем в апельсине, столько же кальция, сколько и в стакане молока, и в три раза больше клетчатки, чем в ломтике цельнозернового хлеба. Считается, что она снижает риск возникновения катаракты и инсультов. Является нелюбимым для многих продуктом.

О каком продукте речь?

Вопрос № 4.

Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция.

Вопрос № 5.

Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает

антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов.

Ведущий: Раунд завершён, сдаём бланки. (Ждём пока сдадут бланки).

И проверяем ответы!

Вопрос № 1. Ответ: Мясо.

Вопрос № 2. Ответ: Ожирение.

Вопрос № 3. Ответ: Брокколи.

Вопрос № 4. Ответ: Молоко

Вопрос № 5. Ответ: Лук

Ведущий:

Переходим к 3 раунду «Самый умный»

Перед вами на экране анаграммы. Необходимо переставить буквы так, чтобы получилось слово. на это вам даётся 3 минуты. Время пошло!

- ЗКУЛЬФИТРАУ (физкультура)

- ДКАЗАРЯ (зарядка)

- ЛКАЗАКА (закалка)

- ЕНГИАГИ (гигиена)

- ЛКАПРОТУ (прогулка)

- АВДО (вода)

Ведущий:

Время вышло, сдаём бланки (Ждём пока сдадут бланки).

Проверяем ответы.

- ЗКУЛЬФИТРАУ (физкультура)

- ДКАЗАРЯ (зарядка)

- ЛКАЗАКА (закалка)

- ЕНГИАГИ (гигиена)

- ЛКАПРОТУ (прогулка)

- АВДО (вода)

Ведущий:

Переходим к 4 раунду «PRO СПОРТ»

4 раунд –называется «PRO СПОРТ». Сейчас мы узнаем, насколько вы сильны в спорте и как много вы знаете.

Вас ждёт 5 портретов спортсменов и пять видов спорта за 60 секунд обсуждения нужно ответить в каком виде спорта прославился этот спортсмен.

Портреты: Александр Овечкин, Ислам Махачев, Александр Головин, Даниил Медведев, Александр Большунов

Вид спорта: Хоккей, смешанные единоборства, футбол, теннис, лыжи

Ведущий:

Раунд завершён! Сдаём бланки!

Проверим ответы этого раунда.

Александр Овечкин - Хоккей

Ислам Махачев - ММА

Александр Головин - футбол

Даниил Медведев - теннис

Александр Большунов - лыжи

Ведущий:

Переходим к последнему 5-ому раунду «Секретная фишечка»

Назовите 6 основных составляющих здорового образа жизни, пользуясь подсказками на экране.

Ведущий:

Раунд завершён! Сдаём бланки!

Проверим ответы:

Занятия спортом.

Рациональное питание.

Режим отдыха и сна.

Питьё чистой воды.

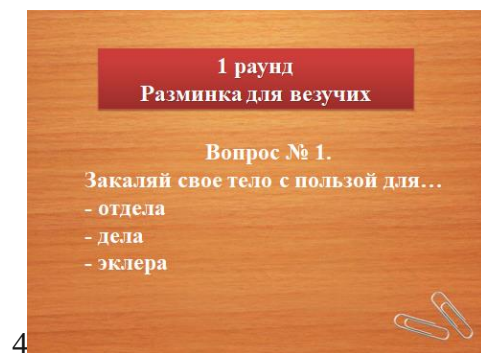
Личная гигиена.

Закаливание организма.

Ведущий:

Итак, жюри подвели итоги. (Передаёте слово жюри)

Ведущий 1: Спасибо за игру, до новых встреч!



5

1 раунд
Разминка для везучих

Вопрос № 2.
Холода не бойся, сам по пояс ...
- стройся
- скройся
- мойся



7

1 раунд
Разминка для везучих

Вопрос № 4.
Пешком ходить – долго ...
- бродить
- жить
- отдыхать



9

1 раунд
Разминка для везучих

Проверяем ответы:
Вопрос № 1. Закаляй свое тело с пользой для **дела**
Вопрос № 2. Холода не бойся, сам по пояс **мойся**
Вопрос № 3. Кто спортом занимается, тот **силы** набирается
Вопрос № 4. Пешком ходить – долго **жить**
Вопрос № 5. Отдай спорту время, а взамен получи **здоровье**



11

2 раунд
Включаем логику

Вопрос № 2.
Какую болезнь, популярную в 21 веке вызывает частое употребление снеков, фастфуда и другой вредной, жирной пищи?



13

2 раунд
Включаем логику

Вопрос № 4.
Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция.



6

1 раунд
Разминка для везучих

Вопрос № 3.
Кто спортом занимается, тот силы ...
- набирается
- тратит зря
- не пугается



8

1 раунд
Разминка для везучих

Вопрос № 5.
Отдай спорту время, а взамен получи ...
- медаль
- здоровье
- пенсию



10

2 раунд
Включаем логику

Вопрос № 1.
В этом продукте больше всего содержится белков. Составляет основу питания для детей, подростков, спортсменов.



12

2 раунд
Включаем логику

Вопрос № 3.
Основа здорового питания для растущего организма. В ней содержится больше витамина С, чем в апельсине, столько же кальция, сколько и в стакане молока, и в три раза больше клетчатки, чем в ломтике цельнозернового хлеба. Считается, что она снижает риск возникновения катаракты и инсультов. Является нелюбимым для многих продуктом. О каком продукте речь?



14

2 раунд
Включаем логику

Вопрос № 5.
Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рышари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов.



2 раунд
Включаем логику

Проверяем ответы:

Вопрос № 1. Мясо.
Вопрос № 2. Ожирение.
Вопрос № 3. Брокколи.
Вопрос № 4. Молоко
Вопрос № 5. Лук

15

3 раунд
Самый умный

ЗКУЛЬФИТРАУ
ЛКАЗАРЯ
ЛКАЗАКА
ЕНГИАГИ
ЛКАПРОТУ
АВДО

16

3 раунд
Самый умный

Проверяем ответы

- ЗКУЛЬФИТРАУ (физкультура)
- ЛКАЗАРЯ (зарядка)
- ЛКАЗАКА (закалка)
- ЕНГИАГИ (гигиена)
- ЛКАПРОТУ (прогулка)
- АВДО (вода)

17

4 раунд
PRO СПОРТ

		БОКС	ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ
		ХОККЕЙ	СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
		ПЛАВАНИЕ	ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

18

4 раунд
PRO СПОРТ

Проверяем ответы

	ХОККЕЙ		ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ
	ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА		БОКС
	ПЛАВАНИЕ		СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

19

5 раунд
Секретная фишечка

20

5 раунд
Секретная фишечка

Проверяем ответы

- ✓ Занятия спортом
- ✓ Рациональное питание
- ✓ Режим отдыха и сна
- ✓ Питьё чистой воды
- ✓ Личная гигиена
- ✓ Закаливание организма

21

Спасибо за игру!

Будьте здоровы!

2022-2023 уч.год

22

Презентация размещена на сайте: <https://school-co167.ru/shkolnaja-zhizn/sluzhba-soprovozhdenija/socialnyi-pedagog/>

**Интеллектуально-развлекательная игра
«Сделай правильный выбор»**

Продолжительность игры: 40 минут.

Количество участников: 3 команды по 5-7 человек.

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие друзья! Как настроение? Вы готовы сегодня сыграть в игру? Вы готовы побеждать? Отлично!

Тогда я вас приветствую на интеллектуально-развлекательной игре **«Сделай правильный выбор»**

Наша игра сегодня состоит из 5 раундов:

- ✓ **1 раунд. Разминка для везучих.**
- ✓ **2 раунд. Включаем логику.**
- ✓ **3 раунд. Самый умный.**
- ✓ **4 раунд. Правда или Миф.**
- ✓ **5 раунд. Секретная фишечка.**

На каждом столе лежит 5 бланков, на которых написан номер раунда и вопросов. Каждый вопрос зачитывается два раза: один до и второй после начала отсчета времени. Для каждого раунда – свое время на вопрос. Когда время заканчивается, я перехожу к следующему вопросу раунда.

По завершению раунда капитаны команд относят бланки жюри, а мои помощники – вот эти ребята, секунданты, следят за тем, чтобы вы всё сдали вовремя.

В каждом раунде за каждый правильный ответ вы получаете по 1 баллу. Победит та команда, которая наберёт большее количество баллов.

Ведущий:

Сейчас немного о правилах. Их у нас совсем немного и вот они:

4. Запрещено пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами.
Если увидим – снимаем баллы.
5. Пишем разборчиво! Если будете писать непонятно, то вряд ли жюри смогут разобрать, что вы там написали и баллы вам не зачтут.
6. Быстрее сдаем бланки жюри. Нет времени на долгие раздумья!

Всем ясны правила? Отлично! А теперь, перед тем, как начать игру, вам необходимо придумать название команды и подписать ваши бланки. Все написали?

Ну тогда мы начинаем!

1 раунд. Разминка для везучих.

Ведущий:

Итак, дорогие друзья, перед нами 1 раунд игры «Квиз! Азбука здоровья» и называется он «Разминка для везучих!». В этом раунде 9 вопросов, нужно дать правильный ответ одним словом, Время на обдумывание всего 30 секунд. В бланках вам нужно написать ответ. В конце раунда вопросы повторяются еще раз, а потом бланки сдаются. Успейте сдать их, пока не закончится счет! Вы готовы? Тогда время пошло!

1. Что не купишь ни за какие деньги?
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2.5 литров этого . Что это?
3. Как называется массовое заболевание людей?
4. Рациональное распределение времени в течение суток?
5. Тренировка организма холодом?
6. Какая жидкость переносит в организме кислород?
7. Как называется наука о чистоте?
8. Мельчайший организм переносящий инфекцию?
9. Добровольное отравление никотином?

Ведущий: Раунд завершён, сдаём бланки. (Ждём пока сдадут бланки).

И проверяем ответы.

1. Что не купишь ни за какие деньги? - Здоровье
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2.5 литров этого . Что это? - Вода
3. Как называется массовое заболевание людей? - Эпидемия
4. Рациональное распределение времени в течение суток? - Режим
5. Тренировка организма холодом? - Закаливание
6. Какая жидкость переносит в организме кислород? - Кровь
7. Как называется наука о чистоте? - Гигиена
8. Мельчайший организм переносящий инфекцию? Микроб
9. Добровольное отравление никотином? - Курение

Ведущий:

Итак, **2 раунд «Включаем логику!»**

Пришла пора проверить, знаете ли вы пословицы. В раунде «Включаем логику» вас ждет 9 пословиц, которые вам надо завершить. В данном раунде нет вариантов ответов – вы должны подключить все свои знания и написать верный ответ самостоятельно. Время на выполнение – 1 минута. Итак, поехали!

Береги платье снову, а здоровье.....

Чистота – половина.....

Болен, лечись, а здоров.....

Было бы здоровье, а счастье.....

Где здоровье, там и

Двигайся больше, проживёшь.....

Забота о здоровье – лучшее.....

Здоровье сгубишь – новое не.....

Смолоду закалиться - на век

Ведущий: Время закончилось сдавайте бланки..

И проверяем ответы!

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Чистота – половина здоровья.

Болен, лечись, а здоров берегись.

Было бы здоровье, а счастье найдётся.

Где здоровье, там и красота.

Двигайся больше, проживёшь дольше.

Забота о здоровье – лучшее лекарство.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Смолоду закалиться - на век пригодится.

Ведущий:

Переходим к 3 раунду «Самый умный»

Перед вами на экране анаграммы. Необходимо переставить буквы так, чтобы получилось слово. на это вам даётся 3 минуты. Время пошло!

РОСПТ

ТУМИСЛ

КИВАЛАЗАЕНИ

ОДВА

ДОХТЫ

ЖЕРИМ

ТИМАВЫНИ

Ведущий:

Время вышло, сдаём бланки (Ждём пока сдадут бланки).

Проверяем ответы.

РОСПТ (спорт)

ТУМИСЛ (стимул)

КИВАЛАЗАЕНИ (закаливание)

ОДВА (вода)

ДОХТЫ (отдых)

ЖЕРИМ (режим)

ТИМАВЫНИ (витамины)

Ведущий:

Переходим к 4 раунду «Правда или Миф?»

4 раунд –называется **Правда или Миф?»**. Существует множество заблуждений о безопасности курения. Насколько вы подвержены заблуждениям, узнаем прямо сейчас!

Ведущий: перед вами 7 утверждений. Надо за 2 минуты решить, правда это утверждение или миф.

Если, по вашему мнению, правда, ставим +, если миф, ставим - . Итак, начнём!

«Сигарета помогает расслабиться»
«Бросишь курить – растолстеешь»
«Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»
«Отказ от сигарет после долгих лет курения – слишком большой стресс»
«Лёгкие сигареты менее вредные»
«Существуют безопасные способы курения»
«Сигарета помогает завязать разговор»

Ведущий: Раунд завершён! Много-ли плюсов? Где? На самом деле все утверждения – это мифы. Посмотрите и проанализируйте себя и свои знания о курении. Обсудим каждый из мифов.

«Сигарета помогает расслабиться»

Сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – **самое вредное вещество** из 4000 веществ, содержащихся в дыме. Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса.

«Бросишь курить – растолстеешь»

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения. Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного – табачная зависимость по силе не уступает героиновой. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне - это слишком высокая цена за несколько килограммов.

«Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»

Часто приходится слышать от курящих беременных, что врач велел им бросить курить в первом триместре. Если это не удалось, то нужно продолжать курить – потому что «ребенок внутри уже привык», а также «беременным нельзя переживать, лучше курить и быть спокойной, чем бросить и нервничать». Эти рекомендации вредны и ни на чем не основаны, ведь вред курения во время беременности просто огромен. Доказано, что курение будущей матери приводит к преждевременным родам, выкидышам, рождению детей с недостаточным весом и различными пороками развития, увеличивает риск внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни. По разным данным, курение будущей матери оказывает влияние на ребенка вплоть до шестилетнего возраста – такие дети чаще болеют и хуже учатся. Также доказано, что вдыхание табачного дыма приводит к выраженной гипоксии плода. По сути, младенец в утробе курящей женщины испытывает недостаток кислорода, постоянно «задыхается».

«Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс»

Мнение о том, что заядлым курильщикам нельзя полностью бросать курить, даже если они заболели из-за этой привычки, ошибочно. Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благотворное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие. Известно, что никотин начинает выводиться из организма уже через два часа после отказа от табака, через 12 часов уровень окиси углерода в крови нормализуется, и человек перестает ощущать нехватку воздуха. Уже через два дня вкус и обоняние станут острее, а через 12 недель человеку будет заметно легче ходить и бегать из-за улучшений в системе кровообращения. До 9 месяцев нужно на то, чтобы исчезли проблемы с дыханием: кашель и

одышка. В течение 5 лет риск инфаркта миокарда снизится примерно вдвое. Именно поэтому стоит отказаться от сигарет, даже если человек уже пострадал от связанных с курением заболеваний. «Организм уже привык к никотину и должен его получать» – самоубийственная тактика.

«Легкие сигареты менее вредные»

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные. Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол. Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, освежающе ароматными, формируют табачную зависимость даже быстрее обычных. Высокотехнологичные фильтры сигарет, хотя и кажутся надежной защитой, на самом деле являются еще одной уловкой производителей – курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ, никотина и дыма.

«Существуют безопасные способы курения»

Набирающий популярность кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным. Это неправда. Кальян не менее опасен, чем традиционные способы употребления табака. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика. К тому же, став завсегдатаем общественных кальянных, можно в нагрузку к обычным проблемам, связанным с курением, получить еще и туберкулез.

Ведущий:

Переходим к последнему 5-ому раунду «Секретная фишечка»

Перед вами на экране полезные продукты, необходимо сопоставить на какие человеческие органы оказывает положительное влияние от или иной продукт. На выполнение задания вам даётся 3 минуты. Время пошло!

Ведущий:

Раунд завершён! Сдаём бланки!

Проверим ответы:

Занятия спортом.

Рациональное питание.

Режим отдыха и сна.

Питьё чистой воды.

Личная гигиена.

Закаливание организма.

Ведущий:

Итак, жюри подвели итоги. (Передаёте слово жюри)

Ведущий 1: Спасибо за игру, до новых встреч!

**Интеллектуально-развлекательная игра
«Сделай правильный выбор»**



Составитель:
Матвеева Варвара Викторовна
социальный педагог
ГБОУ Центр образования № 167
Купцово-Ланского района
Санкт-Петербурга
2022-2023

1

**Интеллектуально-развлекательная игра
«Сделай правильный выбор»**

- ✓ 1 раунд. Разминка для везучих.
- ✓ 2 раунд. Включаем логику.
- ✓ 3 раунд. Самый умный.
- ✓ 4 раунд. Правда или Миф.
- ✓ 5 раунд. Секретная фишечка.

2

**Правила
Интеллектуально-развлекательной игры
«Сделай правильный выбор»**

- ✓ Запрещено пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами.
- ✓ Пишем разборчиво!
- ✓ Быстрее сдаем бланки жюри.
- ✓ Нет времени на долгие раздумья!

3

**1 раунд
Разминка для везучих**

1. Что не купишь ни за какие деньги?
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2.5 литров этого. Что это?
3. Как называется массовое заболевание людей?
4. Рациональное распределение времени в течение суток?
5. Тренировка организма холодом?
6. Какая жидкость переносит в организме кислород?
7. Как называется наука о чистоте?
8. Мельчайший организм переносящий инфекцию?
9. Добровольное отравление никотином?

4

**1 раунд
Разминка для везучих**

Проверяем ответы:

1. Что не купишь ни за какие деньги? - **Здоровье**
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2.5 литров этого. Что это? - **Вода**
3. Как называется массовое заболевание людей? - **Эпидемия**
4. Рациональное распределение времени в течение суток? - **Режим**
5. Тренировка организма холодом? - **Закаливание**
6. Какая жидкость переносит в организме кислород? - **Кровь**
7. Как называется наука о чистоте? - **Гигиена**
8. Мельчайший организм переносящий инфекцию? **Микроб**
9. отравление никотином? - **Курение**

5

**2 раунд
Включаем логику**

1. Береги платье снову, а здоровье.....
2. Чистота – половина.....
3. Болен, лечись, а здоров.....
4. Было бы здоровье, а счастье.....
5. Где здоровье, там и
6. Двигайся больше, проживёшь.....
7. Забота о здоровье – лучшее.....
8. Здоровье сгубишь – новое не.....
9. Смолоду закалиться – на век

6

**2 раунд
Включаем логику**

Проверяем ответы:

Береги платье снову, а здоровье **смолоду**.
Чистота – половина **здоровья**.
Болен, лечись, а здоров **берегись**.
Было бы здоровье, а счастье **найдётся**.
Где здоровье, там и **красота**.
Двигайся больше, проживёшь **дольше**.
Забота о здоровье – лучшее **лекарство**.
Здоровье сгубишь – новое не **купишь**.
Смолоду закалиться – на век **пригодится**.

7

**3 раунд
Самый умный**

**РОСПТ
ТУМИСЛ
КИВАЛАЗАЕНИ
ОДВА
ДОХТЫ
ЖЕРИМ
ТИМАВЫНИ**

8

**3 раунд
Самый умный**

Проверяем ответы
РОСПТ (спорт)
ТУМИСЛ (стимул)
КИВАЛАЗАЕНИ (закаливание)
ОДВА (вода)
ДОХТЫ (отдых)
ЖЕРИМ (режим)
ТИМАВЫНИ (витамины)

9

**4 раунд
Правда или миф?**

ПРАВДА

↑

«Сигарета помогает расслабиться»
«Бросишь курить – растолстеешь»
«Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»
«Отказ от сигарет после долгих лет курения – слишком большой стресс»
«Лёгкие сигареты менее вредные»
«Существуют безопасные способы курения»
«Сигарета помогает завязать разговор»

↓

МИФ

10

11

4 раунд
Правда или миф?

Проверяем ответы

«Сигарета помогает расслабиться»
«Бросив курить – растолстеешь»
«Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»
«Отказ от сигарет после долгих лет курения – слишком большой стресс»
«Лёгкие сигареты менее вредные»
«Существуют безопасные способы курения»
«Сигарета помогает завязать разговор»

МИФ (на стрелке вверх)
МИФ (на стрелке вниз)

www.bppt.info

12

5 раунд
Секретная фишечка

www.bppt.info

13

5 раунд
Секретная фишечка

ПРОДУКТЫ-ЧЕМПИОНЫ

МОЗГ (орехи, рыба)
ГЛАЗА (морковь)
ПЕЧЕНЬ (лосось, рыба)
СЕРДЦЕ (яблоки, чеснок)
КОСТИ (молоко)
ПОЧКИ (ягоды)

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Проверяем ответы: (на стрелке)

www.bppt.info

14

Спасибо за игру!

Будьте здоровы!

www.bppt.info

Презентация размещена на сайте: <https://school-co167.ru/shkolnaja-zhizn/sluzhba-soprovozhdenija/socialnyj-pedagog/>

Интеллектуально-развлекательная игра «Здоровье человека XXI века»

Продолжительность игры: 40 минут.

Количество участников: 3 команды по 5-7 человек.

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие друзья! Как настроение? Вы готовы сегодня сыграть в игру? Вы готовы побеждать? Отлично!

Тогда я вас приветствую на интеллектуально-развлекательной игре «Здоровье человека XXI века»

Наша игра сегодня состоит из 5 раундов:

- ✓ **1 раунд. Разминка для везучих.**
- ✓ **2 раунд. Народная мудрость.**
- ✓ **3 раунд. Самый умный.**
- ✓ **4 раунд. PRO Спорт.**
- ✓ **5 раунд. Секретная фишечка.**

На каждом столе лежит 5 бланков, на которых написан номер раунда и вопросов. Каждый вопрос зачитывается два раза: один до и второй после начала отсчета времени. Для каждого раунда – свое время на вопрос. Когда время заканчивается, я перехожу к следующему вопросу раунда.

По завершению раунда капитаны команд относят бланки жюри, а мои помощники – вот эти ребята, секунданты, следят за тем, чтобы вы всё сдали вовремя.

В каждом раунде за каждый правильный ответ вы получаете по 1 баллу. Победит та команда, которая наберёт большее количество баллов.

Ведущий:

Сейчас немного о правилах. Их у нас совсем немного и вот они:

7. Запрещено пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами.
Если увидим – снимаем баллы.
8. Пишем разборчиво! Если будете писать непонятно, то вряд ли жюри смогут разобрать, что вы там написали и баллы вам не зачтут.
9. Быстрее сдаем бланки жюри. Нет времени на долгие раздумья!

Всем ясны правила? Отлично! А теперь, перед тем, как начать игру, вам необходимо придумать название команды и подписать ваши бланки. Все написали?

Ну тогда мы начинаем!

1 раунд. Разминка для везучих.

Ведущий:

Итак, дорогие друзья, перед нами 1 раунд игры «Квиз! Азбука здоровья» и называется он «Разминка для везучих!». В этом раунде 5 вопросов, вам необходимо из трёх предложенных

вариантов ответов выбрать правильный. Время на обдумывание всего 30 секунд. В бланках вам нужно написать верную букву варианта ответа. В конце раунда вопросы повторяются еще раз, а потом бланки сдаются. Успейте сдать их, пока не закончится счет! Вы готовы? Тогда время пошло!

Вопрос № 1.

Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

- сигареты с фильтром,
- сигареты с низким содержанием никотина,
- нет.

Вопрос № 2.

Как влияет курение на работу сердца?

- замедляет его работу,
- заставляет учащённо биться,
- не влияет.

Вопрос № 3.

Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

- стаж не имеет значения,
- чем больше куришь, тем труднее бросить,
- чем больше куришь, тем легче бросить курить.

Вопрос № 4.

Что такое пассивное курение?

- нахождение в помещении где курят,
- когда куришь за компанию,
- когда не затягиваешься сигаретой

Вопрос № 5.

Как курение влияет на массу человека?

- снижает его,
- повышает его,
- не изменяет его.

Ведущий: Пятый вопрос прозвучал и сейчас я повторяю все вопросы.

Вопрос № 1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

Вопрос № 2. Как влияет курение на работу сердца?

Вопрос № 3. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

Вопрос № 4. Что такое пассивное курение?

Вопрос № 5. Как курение влияет на массу человека?

Ведущий: Раунд завершён, сдаём бланки. (Ждём пока сдадут бланки).

И проверяем ответы.

Вопрос № 1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда? - нет.

Вопрос № 2. Как влияет курение на работу сердца? - заставляет учащённо биться,

Вопрос № 3. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения? - чем больше куришь, тем труднее бросить,

Вопрос № 4. Что такое пассивное курение? - нахождение в помещении где курят,

Вопрос № 5. Как курение влияет на массу человека? - не изменяет его.

Ведущий:

Итак, **2 раунд «Народная мудрость»**

Пришла пора проверить, знаете ли вы народную мудрость. В этом раунде вас ждет 5 вопросов по 30 секунд на каждый. В данном раунде вы должны подключить все свои знания и продолжить строчку, написать верный ответ самостоятельно. Итак, поехали!

Вопрос № 1. Кто курит табак, тот сам себе....

Вопрос № 2. Табак уму не

Вопрос № 3. Табак...., курение.....

Вопрос № 4. Истинно могуч тот, кто побеждает....

Вопрос № 5. Курит один, а плоды курения достаются

Ведущий: Пятый вопрос прозвучал и сейчас я повторю все вопросы.

Вопрос № 1. Кто курит табак, тот сам себе....

Вопрос № 2. Табак уму не

Вопрос № 3. Табак...., курение.....

Вопрос № 4. Истинно могуч тот, кто побеждает....

Вопрос № 5. Курит один, а плоды курения достаются

Ведущий: Раунд завершён, сдаём бланки. (Ждём пока сдадут бланки).

И проверяем ответы!

Вопрос № 1. Кто курит табак, тот сам себе враг.

Вопрос № 2. Табак уму не товарищ.

Вопрос № 3. Табак- яд, курение- зло.

Вопрос № 4. Истинно могуч тот, кто побеждает самого себя.

Вопрос № 5. Курит один, а плоды курения достаются многим.

Ведущий:

Переходим к 3 раунду «Самый умный»

Перед вами на экране анаграммы. Необходимо переставить буквы так, чтобы получилось слово на это вам даётся 3 минуты. Время пошло!

ТИМАВЫНИ

ЩОВИО

РОДЕЗОВЬ

ДОХТЫ

ЗКУЛЬФИТРАУ

Ведущий:

Время вышло, сдаём бланки (Ждём пока сдадут бланки).

Проверяем ответы.

ТИМАВЫНИ (*витамины*)

ЩОВИО (*овощи*)

РОДЕЗОВЬ (*здоровье*)

ДОХТЫ (*отдых*)

ЗКУЛЬФИТРАУ (*физкультура*)

Ведущий:

Переходим к 4 раунду «PRO СПОРТ»

4 раунд –называется «PRO СПОРТ». Сейчас мы узнаем, насколько вы сильны в спорте и как много вы знаете.

Вас ждёт 6 пиктограмм видов спорта, которые вы должны назвать за 2 минуты.

Ведущий:

Раунд завершён! Сдаём бланки!

Проверим ответы этого раунда.

1. Биатлон
2. Бобслей
3. Кёрлинг
4. Хоккей на льду
5. Фигурное катание
6. Горные лыжи

Ведущий:

Переходим к последнему 5-ому раунду «Секретная фишечка»

Перед вами на экране 5 портретов известных людей, а так-же 5 фраз, о здоровье сказанные ими. Ваша задача за 2 минуты ответить, кому именно принадлежит та или иная фраза.

Назовите 6 основных составляющих здорового образа жизни, пользуясь подсказками на экране.

Время пошло!

Ведущий:

Раунд завершён! Сдаём бланки!

Проверяем ответы.

Лев Толстой: Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии.

Гиппократ: Болезни излечивает природа, врач только помогает ей.

Иван Фонвизин: Цена здоровья ощущается после болезни. Аристотель: Жизнь требует движения.

Вильям Шекспир: Сон – бальзам природы

И.П. Павлов: Здоровье- это бесценный дар природы ,оно даётся, увы, не навечно, его нужно беречь. И во многом оно зависит от самого человека, от его образа жизни, условий труда, питания и привычек.

Ведущий:

Итак, жюри подвели итоги. (Передаёте слово жюри)

Ведущий 1: Спасибо за игру, до новых встреч!



1



2

3

**Правила
Интеллектуально-
развлекательной игры
«Здоровье человека XXI века»**

- ✓ Запрещено пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами.
- ✓ Пишем разборчиво!
- ✓ Быстрее сдаем бланки жюри.
- ✓ Нет времени на долгие раздумья!

presentation-creation.ru

5

**1 раунд
Разминка для везучих**

Вопрос № 2.
Как влияет курение на работу сердца?

- замедляет его работу,
- заставляет учащённо биться,
- не влияет.

presentation-creation.ru

7

**1 раунд
Разминка для везучих**

Вопрос № 3.
Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

- стаж не имеет значения,
- чем больше куришь, тем труднее бросить,
- чем больше куришь, тем легче бросить курить.

presentation-creation.ru

9

**1 раунд
Разминка для везучих**

Вопрос № 5.
Как курение влияет на массу человека?

- снижает его,
- повышает его,
- не изменяет его.

presentation-creation.ru

11

**2 раунд
Народная мудрость**

Вопрос № 1. Кто курит табак, тот сам себе
Вопрос № 2. Табакуму не
Вопрос № 3. Табак..., курение....
Вопрос № 4. Истинно могуч тот, кто побеждает....
Вопрос № 5. Курит один, а плоды курения достаются

presentation-creation.ru

4

**1 раунд
Разминка для везучих**

Вопрос № 1.
Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

- сигареты с фильтром,
- сигареты с низким содержанием никотина,
- нет.

presentation-creation.ru

6

**1 раунд
Разминка для везучих**

Вопрос № 2.
Как влияет курение на работу сердца?

- замедляет его работу,
- заставляет учащённо биться,
- не влияет.

presentation-creation.ru

8

**1 раунд
Разминка для везучих**

Вопрос № 4.
Что такое пассивное курение?

- нахождение в помещении где курят,
- когда куришь за компанию,
- когда не затягиваешься сигаретой

presentation-creation.ru

10

**1 раунд
Разминка для везучих**

Проверяем ответы:

Вопрос № 1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда? - **нет.**
Вопрос № 2. Как влияет курение на работу сердца? - **заставляет учащённо биться,**
Вопрос № 3. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения? - **чем больше куришь, тем труднее бросить,**
Вопрос № 4. Что такое пассивное курение? - **нахождение в помещении где курят,**
Вопрос № 5. Как курение влияет на массу человека? - **не изменяет его.**

presentation-creation.ru

12

**2 раунд
Народная мудрость**

Проверяем ответы:

Вопрос № 1. Кто курит табак, тот сам себе **враг.**
Вопрос № 2. Табакуму не **товариш.**
Вопрос № 3. Табак-яд, курение- **зло.**
Вопрос № 4. Истинно могуч тот, кто побеждает **самого себя.**
Вопрос № 5. Курит один, а плоды курения достаются **многим.**

presentation-creation.ru

13

3 раунд
Самый умный

ТИМАВЫНИ
ЩОВИО
РОДЕЗОВЬ
ДОХТЫ
ЗКУЛЬФИТРАУ

14

3 раунд
Самый умный

Проверяем ответы:

ТИМАВЫНИ (витамины)
ЩОВИО (овощи)
РОДЕЗОВЬ (здоровье)
ДОХТЫ (отдых)
ЗКУЛЬФИТРАУ (физкультура)

15

4 раунд
PRO СПОРТ

16

4 раунд
PRO СПОРТ

17

5 раунд
Секретная физическая

«Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии».
«Болезни излечивает природа, врач только помогает ей».
«Цена здоровья ощущается после болезни. Аристотель: Жизнь требует движения».
«Сон – бальзам природы».
«Здоровье- это бесценный дар природы ,оно даётся, увы, не навечно, его нужно беречь. И во многом оно зависит от самого человека, от его образа жизни, условий труда, питания и привычек».

18

5 раунд
Секретная физическая

Лев Толстой: Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии.
Гиппократ: Болезни излечивает природа, врач только помогает ей.
Иван Фоминин: Цена здоровья ощущается после болезни. Аристотель: Жизнь требует движения.
Вильям Шекспир: Сон – бальзам природы.
И.П. Павлов: Здоровье- это бесценный дар природы ,оно даётся, увы, не навечно, его нужно беречь. И во многом оно зависит от самого человека, от его образа жизни, условий труда, питания и привычек.

Проверяем ответы:

20

19

Помните,
что здоровье –
самое ценное,
что есть у человека!

Берегите его!

Презентация размещена на сайте:

<https://school-co167.ru/shkolnaja-zhizn/sluzhba-soprovozhdenija/socialnyi-pedagog/>