

Министерство здравоохранения, семьи и социального благополучия  
Ульяновской области

Государственное учреждение здравоохранения  
«Ульяновский областной центр медицинской профилактики»



**Рекомендации по проведению  
информационно-коммуникационных мероприятий  
в рамках  
Проекта «Здоровей-ка!»**



г.Ульяновск  
2016г.



**Цель проекта:** формирование здорового образа жизни, негативного отношения к вредным привычкам.

**Задачи:**

- систематизировать знания учащихся о здоровье человека, способах его укрепления и сохранения;
- сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей;
- воспитывать гуманные отношения между детьми, умение общаться друг с другом.

**Место проведения:** среднеобразовательная школа.

**Время проведения:** 45 мин – 1 час.

**Участники:** учащиеся 5-6 классов, волонтеры-помощники – учащиеся старших классов, ведущий. В одном мероприятии участвует 1 параллель (напр.: все ученики 6-х классов)

**Оборудование:** 5 столов, стулья для волонтеров, маршрутные листы, плакаты и буклеты, ватманы и фломастеры для станции «Юные художники».

**Оформление зала:** плакаты, пропагандирующие здоровый образ жизни, лозунги, например: «Хотим, чтобы стало модным - здоровым быть и свободным!», «Готовы доказать на деле: Здоровый дух в здоровом теле!» и т.д.

## **Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Внимание, внимание! Мы начинаем праздник юности и красоты, оптимизма и хорошего настроения, успеха и победы! Мы начинаем праздник здоровья!

О здоровом смысле жизни  
Обсудить вопрос должны мы.  
Как прожить нам много лет?  
Как достичь больших побед?  
Стать веселым и успешным,  
И красивым быть, конечно!  
Не брюзжать, не унывать,  
Перед трудностью не пасовать!  
Не бояться сквозняков,  
Позабыть про докторов!  
Есть один простой рецепт:  
Здоровью – да!  
Болезням – нет!

**Ведущий:** Дорогие ученики! Сегодня мы пригласили вас для того, чтобы открыть вам глаза на некоторые повседневные вещи и помочь вам сделать правильный выбор.

Наша программа пройдет под девизом «Скажи здоровью ДА»

Она построена так, чтобы вы смогли понять и увидеть истинное лицо современных монстров уносящих наши жизни.

Ребята, что такое здоровый образ жизни? А для чего он нам нужен? Вы соблюдаете его? Вот сегодня как раз мы это и проверим!

*(Ученики отвечают на данные вопросы)*

А помогать мне сегодня будут волонтеры!

## **Выходят волонтеры. Представляются:**

Я – \_\_\_\_\_, люблю на коньках кататься.

Я – \_\_\_\_\_, люблю танцами заниматься.

Я – \_\_\_\_\_, плавать обожаю!

А я - \_\_\_\_\_, гимнасткой стать мечтаю!

**НАШ ДЕВИЗ:** Скажи здоровья ДА!

Спасибо большое нашим волонтерам, прошу их пройти на свои станции и ждать на них участников сегодняшней игры. *(Волонтеры расходятся по станциям).*

**Ведущий:** Для начала мы делимся с вами на команды. Сейчас каждая команда должна придумать себе название и девиз! На это Вам 5 минут!

Итак, капитаны команд сделайте шаг вперёд и представьте свою команду! Капитаны подойдите и получите по маршрутному листу (Приложение), в котором указаны станции. После прохождения станций мы с вами собираемся здесь же. Желаю всем удачи! *(Классы идут по станциям).*

## **Станция 1. «Умники и умницы».**

Какая команда пришла?

А вы знаете, что такое иммунитет?

Команда должна ответить на вопросы по ЗОЖ.

- 1.Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу)
2. Назовите три принципа закаливания (постепенно, последовательно, постоянно)
3. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены (блохи, вши)
4. Кто такие совы и жаворонки? (Это люди с разными биологическими ритмами)
5. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (до этого возраста идет активное формирование скелета)
6. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
- 7.Что милей всего на свете? (Сон)
8. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)
- 9.Рациональное распределение времени. (Режим)
10. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
- 11.Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)
12. Наука о чистоте. (Гигиена)
13. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)
14. Добровольное отравление никотином. (Курение)
15. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)

\*\*\*

Молодцы! Вы ответили на достаточное количество вопросов! Не растеряйте знаний, которые вы получили сегодня и защищайте свой иммунитет.

## **Станция 2. «Покажи нам...».**

Ребята, как называется ваша команда?

Чтобы всегда быть здоровым, нужно знать о правилах ведения здорового образа жизни. Мне нужен один доброволец. Сейчас я загадаю слово вашему однокласснику, а он, не используя слов, а только при помощи жестов и движений должен объяснить, что я загадала. Поучаствовать должен каждый. За нарушение правил, штрафую баллами.

**Слова, которые загадываются ребятам по-очереди:** зарядка, свежий воздух, спортивная ходьба, бег, печень, овощи, малина, пробежка, иммунитет, трахея.

\*\*\*

Помните о тех факторах, которые укрепляют наш иммунитет и старайтесь вести здоровый образ жизни, хотя это не всегда просто с современным ритмом жизни.

## **Станция 3. «Юные художники». *(карандаши, фломастеры, листы)***

Как называется ваша команда?

Сегодня мы с вами говорим о здоровом образе жизни. Каким вы его представляете? Предлагаю вашей команде изобразить ЗОЖ. Команда на плакате должна нарисовать свое видение здорового образа жизни.

\*\*\*

Дорогие ребята, я думаю, вы знаете, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье!

## **Станция 4. «ЗОЖ»**

Как называется ваша команда?

Первое задание выполняем коллективно.

Команда может отвечать хором словами «полезно», «вредно» на предложенные высказывания.

- Читать лежа... (вредно).

- Смотреть на яркий свет... (вредно).
- Промывать глаза по утрам...(полезно).
- Смотреть близко телевизор...(вредно). Примечание: расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3 метров, продолжительность просмотра - не более 1,5 часа в день.
- Оберегать глаза от ударов... (полезно).
- Употреблять в пищу морковь, петрушку ...(полезно).
- Тереть глаза грязными руками... (вредно).
- Заниматься физкультурой... (полезно).

### **Станция 5. «Витаминная».**

Как называется ваша команда?

О том, что витамины полезны, знает каждый современный человек. А вот, какой витамин за что «отвечает», знаете? Чтобы узнать в каких продуктах есть **витамин А**, вы должны отгадать загадки.

Белое, а не вода,  
Сладкое, да не мёд,  
От рогатого берут  
И деточкам дают. (Молоко)

Стоит бочка – без замочка  
И без зарубинки. (Яйцо)

**Витамин А** благотворно влияет на зрение, повышает сопротивляемость организма. Этим витамином богаты жир печени некоторых животных и рыб, а также яйца. Содержится он в молоке, сливочном масле.

А сейчас снова загадки о продуктах, где есть **витамин С**.

Стоит девица на грядке,  
Вся в заплатках,  
Кто взглянет,  
Всяк заплачет. (Луковица).

Сидит на палочке  
В красной рубашке,  
Брюшко сыто,  
Камешками набито. (Шиповник)

**Витамин С** (аскорбиновая кислота) повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, способствует укреплению зубов, костей и кровеносных сосудов. Источниками витамина С являются лук, капуста, сладкий перец, баклажаны, картофель, щавель, смородина, рябина, шиповник, клюква, брусника, крыжовник, цитрусовые.

Загадки о продуктах с **витамином Д**.

Под мостиком виляет хвостиком. (Рыба)

Не огонь, а жжётся. (Крапива)

Не высоко, не низко,  
Не далеко, не близко.  
Проплывает в небе Шар-  
Раскалённый как пожар. (Солнышко)

Снимут тужурку,  
Тужурку - кожурку.  
Умоют грязнулю,  
Кидают в кастрюлю. (Картошка)

**Витамин Д** необходим в большом количестве для роста организма, особенно зубов и костей. Наличие витамина Д способствует усвоению организмом кальция и фосфора которые попадают в кровь и затем откладываются в растущих костях. Недостаток этого витамина вызывает заболевание, называемое рахитом, проявляющееся в размягчении и искривлении костей, плохих зубах, ослабленных мускулах и связках. Витамин Д вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Много витамина Д в рыбе, сливочном масле, яйцах и свежей зелени.

Загадки о продуктах с **витамином Е**:

В колыбельке подвесной  
Летом житель спит лесной.  
Осень пестрая придет

На зубок он попадет. (**орех**)

**Витамин Е** повышает устойчивость к заболеваниям у людей всех возрастов и является антиоксидантом – средством, выводящим из организма вредные вещества. Он содержится в свежей растительной пище и применяется для лечения и профилактики различных заболеваний.

**Витамины группы В** играют для организма человека важную роль. Они стимулируют работу защитной системы во время стрессов, различных заболеваний и травм. Их нехватка может негативно сказаться на здоровье.

Голова на ножке,  
В голове горошки. **Горох**

Что за белые крупинки?  
Не зерно и не снежинки.  
Скисло молоко — и в срок  
Получили мы ... **Творог**

Ведущий подводит итоги игры.

**Ведущий:** Ну вот и подошел к концу наш праздник здоровья! Сегодня вы узнали много нового и интересного, не забудьте поделиться своими знаниями с другими людьми. Никогда не болейте и используйте те знания, которые вы сегодня получили!

Вам понравилась сегодняшняя игра? И нам тоже!

А сейчас наступает самая торжественная минута сегодняшней игры.  
**НАГРАЖДЕНИЕ.**

**Фанфары.**

- 1:** Здоровье - неопределимое счастье в жизни любого человека.
- 2:** Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию.
- 3:** Мы надеемся, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее.

После подведения итогов игры ребятам предлагается обсудить, что нового они узнали, какие вопросы были интересными и запоминающимися.

Благодарим вас за участие. До новых встреч!

Систематическое проведение информационно-коммуникационных мероприятий в рамках проекта «Здоровей-ка!» будет способствовать популяризации здорового образа жизни среди школьников и негативного отношения к вредным привычкам.

По каждой реализованной акции необходимо составить отчет о проведении. В отчете указывается следующая информация:

- дата и время проведения;
- место проведения;
- количество участников;
- краткое описание акции;
- фотоотчет.

Данный отчет будет являться наглядной презентацией работы по организации массовой профилактической акции отделения или кабинета профилактики лечебно-профилактического учреждения.

**Подготовлено:**  
ГУЗ «Ульяновский областной центр медицинской профилактики»  
ул. Спасская, 5, оф.63, тел. 8(8422) 41-05-14  
сайт <http://ocmp73.ru>

# Маршрутный лист

Команда \_\_\_\_\_

<b>Название станции</b>	<b>Баллы</b>
«Умники и умницы»	
«Покажи нам...»	
«Юные художники»	
«Игра-кричалка «Полезно - вредно»	
«Витаминная»	

**Скажи здоровью ДА!**