**Сценарий открытого мероприятия по профилактике вредных привычек**

 **«Не сломай судьбу – выбери свой путь!»**

*Психолог Латыева Дарья Викторовна*

**Цель**:

* закрепить у подростков положительное отношение к здоровому образу жизни.

**Задачи**:

* Развитие у детей навыков работать в коллективе
* Пропагандировать ЗОЖ
* Развивать внимание, речь
* Способствовать воспитанию отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам.

**Оборудование:** карточки с изображением футболиста, хоккеиста, боксера, цветные карточки с заданиями, музыкальное сопровождение

**План открытого мероприятия:**

* Вступительное слово ведущего.
* Упражнение «Поздороваемся»
* Деление на команды
* Игра «Своя игра»
* Подсчитывание баллов
* Разминка «Найди меня»
* Объявление победившей команды. Ритуал прощания

*Для открытого мероприятия выбираются жюри, для подсчётов баллов.*

**Ход мероприятия**

Психолог:

*- Здравствуйте ребята! Я рада вас всех видеть! Скажите, когда мы встречаемся с людьми, что мы делам первым делом?*

Ученики:

*- Здороваемся*

Психолог:

- *Правильно! Мы говорим: «Здравствуйте», а это значит, что мы желаем здоровья!*

*- Какие слова-приветствия вы знаете? (дети перечисляют)*

*- Хорошо, правильно! Сейчас я хочу вам предложить друг друга поприветствовать. Давайте выполним упражнение «Поздороваемся».*

**Упражнение «Поздороваемся»**

Психолог предлагает всем поздороваться за руку, но особенным способом. Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Психологический смысл упражнения: разминка, установление контакта между участниками. Рукопожатие – это символический жест открытости и доброй воли. Немаловажно, что при этом происходит контакт глазами – это способствует возникновению близости и позитивной внутренней установки. То, что действие происходит без слов, повышает концентрацию внимания членов группы и придает действию прелесть новизны.

Психолог:

- *Здоровье для человека – одно из главных ценностей. Чтобы сохранить здоровье, надо воспитывать в себе навыки здорового образа жизни, которые предусматривают рациональный режим труда, отдыха и питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отказ от вредных привычек, физическая активность, закаливание, полезные для личности и семьи формы досуга.*

*- Скажите, как называют людей, которые следят за здоровым образом жизни, соблюдают режим, занимаются спортом?* (ответы детей)

- *А какие вида спорта вы знаете?* (ответы детей)

Для дальнейшей работы, психологу необходимо разделить детей на 3 группы.

- *В мешочке есть картинки с изображениями боксеров, хоккеистов и футболистов. Ваша задача по очереди вытянуть попавшуюся картинку, таким образом, у нас получится 3 команды.*



Психолог:

*- Сегодня я вам предлагаю сыграть в одну интересную игру под названием «Своя игра».*

Описание игры: на доске в столбец (каждый столбец озаглавлен буквами алфавита) расположены карточки 5 цветов (оранжевые, зеленые, синие, красные, желтые). На каждой карточке баллы от 10 до 50. Под карточками имеются задания. Каждая команда по очереди на выбор называет цвет и букву столбца. Выполняет задание под карточкой. Если команда дает правильный ответ, балл зачитывается. Кроме заданий есть карточки «обманки» (пустая карточка, т.е. балл не будет зачитан) и карточки «приз» (умножается либо 2 или 3 раза тот балл, который был на карточке)

**Схема игры**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **А** | **Б** | **В** | **Г** | **Д** | **Е** | **Ж** | **З** |
| 10 б | 10 б | 10 б | 10 б | 10 б | 10 б | 10 б | 10 б |
| 20 б | 20 б | 20 б | 20 б | 20 б | 20 б | 20 б | 20 б |
| 30 б | 30 б | 30 б | 30 б | 30 б | 30 б | 30 б | 30 б |
| 40 б | 40 б | 40 б | 40 б | 40 б | 40 б | 40 б | 40 б |
| 50 б | 50 б | 50 б | 50 б | 50 б | 50 б | 50 б | 50 б |

**Задания оранжевого сектора:**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Чтобы не был хилым, вялымНе лежал под одеяломНе хворал и был в порядкеДелай каждый день ……(зарядку) |
| Б | C:\Users\Мектеп\Downloads\c16d3702b0f7b62f9812bb518bf5ab59.jpg.jpg разгадать ребус |
| В | С детства людям всем твердят: никотин – смертельный ……(яд) |
| Г | Продолжите поговоркуВ здоровом теле – здоровый ………(дух) |
| Д | «ПРИЗ» умножение балла в два раза |
| Е | Как называют людей, купающихся в ледяной воде?А**)моржи** б) тюлени в) морские котики |
| Ж | Карточка «обманка» |
| З | Карточка «обманка» |

**Задания желтого сектора**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет) |
| Б | Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день? (да) |
| В | Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет) |
| Г | Карточка «обманка» |
| Д | «ПРИЗ» умножение балла в три раза |
| Е | Анаграмма ЗКУЛЬФИТРАУ - физкультура |
| Ж | «ПРИЗ» умножение балла в два раза |
| З | «ПРИЗ» умножение балла в три раза |

**Задания зеленого сектора**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет) |
| Б | Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет) |
| В | Какие болезни влечет за собой пагубная привычка – курение? (бронхит, рак легких, сердечно – сосудистые заболевания, заболевания нервной системы, астма, заболевание желудка, раковые заболевания губ, рта, горла, пищевода, крови) |
| Г | Верно ли, что алкоголь не переваривается в желудке как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг (верно) |
| Д | Анаграмма ЛКАПРОГУ -прогулка |
| Е | Карточка «обманка» |
| Ж | «ПРИЗ» умножение балла в два раза |
| З | «ПРИЗ» умножение балла в два раза |

**Задания синего сектора**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма (да) |
| Б | Что такое «пассивное курение»? (пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение) |
|  В | Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствия курения? (сердце- курение является одной из причин заболевания сердца) |
| Г | «ПРИЗ» умножение балла в два раза |
| Д | Для того чтобы согреться, можно принять рюмку алкоголя? (Нет. Употребление рюмки алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи, хотя это создает ощущение тепла, организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым вызывая переохлаждение тела)  |
| Е | Алкоголь – это стимулирующее средство, его употребление ведет к поднятию бодрости духа? (Нет. Алкоголь- это депрессант, он угнетает деятельность головного и спинного мозга) |
| Ж | Карточка «обманка» |
| З | «ПРИЗ» умножение балла в три раза |

**Задания красного сектора**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Правда ли, что родиной табака является Южная Америка? (да) |
| Б | В табачном дыме содержится не более 200-300 веществ? (нет, свыше 4000) |
| В | В Бразилии или Италии табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола» (Италии) |
| Г | «ПРИЗ» умножение балла в три раза |
| Д | При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? (угарный газ) |
| Е | Правда ли, что при разовом употреблении алкоголя погибают 20 тысяч нервных клеток? (да) |
| Ж | «ПРИЗ» умножение балла в два раза |
| З | «ПРИЗ» умножение балла в три раза |

Игра окончена. Жюри подчитывают баллы.

Психолог:

- *Ну а пока жюри подчитывают баллы, предлагаю вам небольшую разминку* (включается веселая подвижная музыка)

 **«Найди меня»**  Суть этого упражнения заключается в следующем. Психолог предлагает внимательно осмотреть друг друга, переходя от участника к участнику, а после этого ставит задание собраться в группы по какому-то определенному признаку. Например: объединитесь в те, у кого зеленые глаза, кто одет в джинсы, кто носит украшения и т.д. Данное упражнение будет полезно как для групп, участники которых знакомы между собой, так и для тех, кто видит друг друга впервые. В первом случае можно группировать по хобби, знанию иностранных языков и т.д.

Жюри подчитало баллы, объявление команды набравшей самое большое количество баллов в игре.

Ритуал прощания:

- *Ребята, огромное вам спасибо за участие в открытом мероприятии по профилактике вредных привычек! Я желаю вам здоровья, и помните «Ваше здоровье – в ваших руках?»*