Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Гармония»

**Акция «Мы- за ЗОЖ»**

**(для трудовых отрядов старшеклассников в летний период)**

**(Молодёжь о здоровом образе жизни)**

**Выполнили работу:**

**Авешникова Людмила Георгиевна-**

зав. отделом по социальной работе,

педагог дополнительного образования;

**Хомицкая Татьяна Николаевна-**

заместитель директора

**г.Хабаровск, 2023г.**

**Акция «Мы- за ЗОЖ»**

**(для трудовых отрядов старшеклассников в летний период)**

**(Молодёжь о здоровом образе жизни)**

**Пояснительная записка к акции «Мы-за ЗОЖ»**

В начале XXI века в России произошли экономические и политические изменения, которые привели к социальному расслоению населения и потере духовных ценностей. Эти изменения снизили воспитательное воздействие российской культуры и образования как важнейших факторов формирования стремления молодёжи к здоровому образу жизни. Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционного закаливания организма, утренней производственной гимнастики, зарядки в образовательных учреждениях и трансляции утренней гимнастики по радио, воспитания с раннего детства здоровых привычек и навыков, что привело к ущербу в воспитании подрастающего поколения.

Поэтому необходимость возрождения воспитания стремления молодёжи к здоровому образу жизни сегодня является одной из приоритетных задач воспитательной работы нашего образовательного учреждения, в частности, в летний период времени, так как в МАУДО ЦДТ «Гармония» базируется штаб ТОС «Новое поколение» Центрального района г. Хабаровска.

Пропаганда здорового образа жизни должна осуществляться на основе качественно нового представления о статусе воспитания с учётом отечественных традиций, национально-региональных особенностей, достижений современного педагогического опыта.

Проведение акции «Мы-за ЗОЖ» нацелена на решение конкретных и перспективных задач в воспитании здорового поколения.

**Цель:** доказательство значимости понятия «здоровый образ жизни» и его составляющих, знакомство с элементами ЗОЖ (привычками, навыками в раннем детстве, влиянием окружающей среды на здоровье человека, питания, движения, гигиены, закаливание на общее состояние человека)  
 **Задачи:**   
-способствовать развитию интереса ребят к ЗОЖ ;  
-повысить мотивацию молодёжи к ЗОЖ;

-воспитание стремления молодёжи вести агитацию здорового образа жизни среди населения

**Возраст:** 14-18 лет представителей трудовых отрядов старшеклассников при штабе ТОС «Новое поколение» Центрального района г. Хабаровска.

**Место проведения:** места дислокации отрядов старшеклассников

**Оборудование:** мульти - медийная установка, музыкальная аппаратура, канцелярские товары.

**Информация о предварительной работе по подготовке мероприятия:** сценарный план, видео материалы, подбор музыкального сопровождения и текстов

**Формы реализации:** заседание штаба ТОС «Новое поколение», беседы в трудовых отрядах, виртуальная экскурсия о «Дорога к ЗОЖ», агитационная работа среди населения о ЗОЖ.

**Методы реализации:** эмоциональное воздействие, раздача пропагандистских листовок, фото с плакатами о ЗОЖ.

**Ожидаемые результаты (полученные результаты):**   
- желание вести здоровый образ жизни;  
- желание пропагандировать ЗОЖ;  
- фотоотчёт, написание заметок и статей о ЗОЖ в СМИ

**Описание проекта**

Трудовые отряды старшеклассников-это часть населения молодых людей, которая в течение трёх летних трудовых смен очищает улицы, парки и скверы от мусора, обучает пенсионеров компьютерной грамоте, помогает престарелым гражданам и людям с ограниченными возможностями здоровья убирать квартиры, пропалывать огороды, закупать продукты, а некоторые ТОСы проводят среди малышей игры по правилам дорожного движения, спортивные мероприятия с возрастными гражданами, отдыхающими в парках, -развлекательную зарядку, мастер классы.

Однако старшеклассников тоже требуется воспитывать, в частности, проводить профилактику тяги к здоровому образу жизни. В этом направлении Центр детского творчества «Гармония» ежегодно планирует ряд мероприятий в этом направлении. В Центре действует штаб ТОС «Новое поколение», который руководит трудовыми отрядами старшеклассников Центрального района по плану городского штаба. На основе городского плана, руководители районного штаба разрабатывают свой план, в котором традиционно помещают акцию «Молодёжь- о ЗОЖ» в начале каждой из трёх смен. К проведению этой акции руководители готовят штабистов, а штабисты (командир и его заместители) работают с активом штаба во главе с руководителями ТОСов Центрального района (командирами и заместителями отрядов). Командиры и заместители отрядов разъясняют, в свою очередь, представителям своих отрядов, как проводить данную акцию.

**Сценарный план к проведению акции**

**(предварительная подготовка к акции)**

**«Мы-за ЗОЖ»**

**Первый этап.**

1. Планёрка №1 в каждой смене (1-ый день работы штаба)Среди пунктов, в которых проходит знакомство с городским планом работы на смену, а также обсуждение предложений по изменению районного плана,- знакомство с пунктом и сценарием о проведении акции «Молодёжь- о ЗОЖ»
2. Совещание №1 руководителей при штабе ТОС «Новое поколение» Центрального района г. Хабаровска. (Одним из пунктов плана совещания- знакомство со сценарием акции «Мы- за ЗОЖ» и обсуждение плана проведения акции).
3. Заседание №1штаба ТОС «Новое поколение» Центрального района г.Хабаровска (Одним из пунктов плана заседания- предварительная информация о ЗОЖ в композиционной форме)

**Фрагмент Заседания штаба ТОС «Новое поколение» Центрального района г. Хабаровска о подготовке к акции «Мы-за ЗОЖ»**

**I. ВСТУПЛЕНИЕ.** *(Музыкальный эпиграф «Музыка для души»+вступительное слово штабистов)*

*Первый штабист. Берегите здоровье!  
Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа.*

*Второй штабист. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой.*

*Третий штабист. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно*.

*Первый штабист. Ребята, наше пафосное вступление неслучайно. По традиции, в начале смены мы проводим акцию «Молодёжь- за здоровый образ жизни!» Этим летом мы предлагаем провести акцию в конце недели. Но для этого нам нужна подготовка для изготовления буклетов, листовок, плакатов, а также для проведения отрядного заседания, подобного районному.*

*Второй штабист. А сейчас мы предлагаем вам погрузиться в мир ЗОЖ*

1. **ГЛАВНАЯ ЧАСТЬ.**

*Третий штабист.* 1.ПОИГРАЕМ

**Игра «Вы рискуете своими легкими»** *(Игра проводится в форме выбора ответов к вопросам, которые раздаются командам старшеклассников на цветных карточках- команды по цвету выбирают правильный ответ: к определённому цвету вопроса выбирается по цвету карточки такой же ответ)*

**Вопросы и ответы к игре.**

**1).Вопрос.При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?**

**Ответ. *Угарный газ. Это ядовитый газ, который, соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.***

**2).Вопрос. Какой орган, наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения?**

**Ответ*. Сердце. Курение является одной из основных причин заболеваний сердца.***

***3).*Вопрос. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?**

**Ответ*. Неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причиненного курением организму.***

***4).*Вопрос.Какова главная причина бытовых пожаров, сопровождающихся гибелью людей: электроприборы, воспламеняющиеся химические препараты или сигареты?**

**Ответ. *Сигареты.***

***5).*Вопрос. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких?**

**Ответ. *Около 1 литра.***

**6).Вопрос. Верно, или нет, что табакокурение вызывает сильное привыкание?**

**Ответ. *Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.***

**7).Вопрос. Назовите хотя бы одну из причин, почему курение опасно для беременных женщин?**

**Ответ.*Увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, самопроизвольных выкидышей, гибели плода и смерти младенца с 28-й недели внутриутробной жизни по 7-е сутки жизни новорожденного.***

***9).*Вопрос. Что означает «пассивное курение»?**

**Ответ. *Пассивное курение ( или вынужденное курение) состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания.***

***10).*Вопрос. Назовите три вещи, которые невозможно делать одновременно с курением?**

**Ответ. *Целоваться, принимать душ, играть в баскетбол, и т.д.***

**11).Вопрос. Назовите три причины, по которым подростки предпочитают не курить?**

**Ответ. *Дурной запах изо рта, некурящие друзья, некурящие родители.***

***12).*Вопрос. Какие проблемы типичны для детей курильщиков?**

**ответ: *Повышенная легочная заболеваемость (бронхитом, пневмонией, и т.д.)***

***13).*Вопрос. Сколько сигарет необходимо выкурить для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха в крови и легких?**

**Ответ. *Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.***

**2.Конкурс набросков плакатов об антиалкогольной зависимости (**Командирам и заместителям командиров отрядов выдаются листы А4, на которых они делают наброски по теме «Мы-за ЗОЖ». Ребятам предлагается в своих отрядах нарисовать на больших листах плакаты на данную тему для акции «Молодёжь- за ЗОЖ!»

**3.Показ фильма «Наркомания»** (см. Приложение1)

**4.Пазл «Угроза здоровью»** (Солнце. Вода. Дорога. Укус насекомого.)- Из цветных частей картинки сложить нужный рисунок. (Приложение2)

1. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Ролик «Песня о здоровом образе жизни» (Приложение3) + заключительное напутствие штабистов

*Первый штабист*. Итак, наша подготовка к акции «Молодёжь- за ЗОЖ» прошла успешно. Каждый на себе проверил знания о вредных привычках и доказал, что здоровый образ жизни- это смысл нашего пребывания на Земле

*Второй штабист.* Надеемся, что вы, уважаемые командиры и заместители командиров отрядов, подобное мероприятие проведёте в отрядах, а затем выйдете с плакатами и листовками к населению

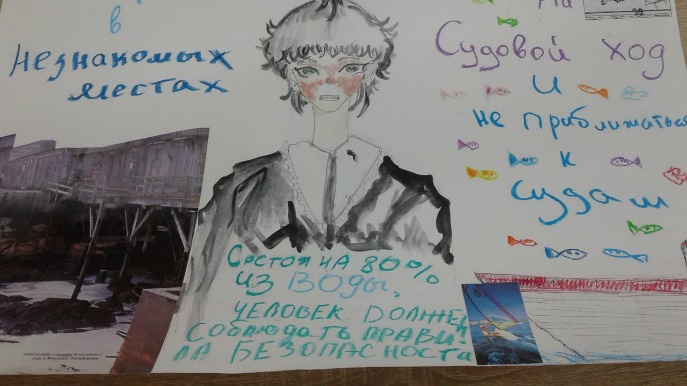
*Третий штабист*. Успеха вам в проведении акции «Мы- за ЗОЖ»

**Второй этап.** **Акция «Мы- за ЗОЖ!»** *(Акция проводится через1-2 дня после подготовки отрядами к акции)- Старшеклассники раздают прохожим листовки о ЗОЖ, фотографируются с ними на фоне приготовленных плакатов о ЗОЖ)*

**









ПРИЛОЖЕНИЕ1 Фильм «Наркомания»

ПРИЛОЖЕНИЕ2 Картинки для собирания пазлов: Солнце. Вода. Дорога (правила дорожного движения). Укус насекомого.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Ролик «Песня о здоровом образе жизни для детей».