



Федеральное государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1699»  
Управления делами Президента  
Российской Федерации

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «25» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБОУ СОШ № 1699



М.А. Попов

«25» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛОНТЕРСКИЙ КЛУБ»

**НАПРАВЛЕННОСТЬ:** *социально-гуманитарная*

*Уровень: базовый*

*Возраст обучающихся: 6 - 11 класс*

*Срок реализации: 1 год*

Составитель (разработчик):  
Педагог дополнительного образования

МОСКВА

2023

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа дополнительного образования «Волонтерский клуб» составлена в соответствии:

- с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г . №273 – ФЗ «Об образовании в Российской
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года").
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816).

Программа имеет **социально-гуманитарную направленность.**

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волонтерский клуб» выражается в том, что «Волонтерство», как инновационный воспитательный подход в обучении и воспитании школьников, является одним из наиболее эффективных и целесообразных

средств формирования у учащихся социального опыта, воспитания гуманности и морально-нравственных ценностей.

Стремительные политические, социально-экономические изменения, происходящие сегодня в обществе, диктуют новые требования как к организации самого учебно-воспитательного процесса, так и к содержанию образования. В период стремительной глобализации и информатизации жизненного пространства, засилья рекламы и подмены ценностей, подросток каждый день должен делать выбор, противостоять соблазнам жизни, сохранить здоровье и отстоять свою жизненную позицию, основанную на знании и собственном приобретённом опыте.

**Новизна** программы заключается в организации эффективного взаимодействия детского объединения и других субъектов социализации – социальных партнеров – в целях нравственного развития и воспитания учащихся.

В основе любого волонтерского движения лежит старый как мир принцип: хочешь почувствовать себя человеком – помоги другому. Этот принцип понятен и близок всем тем, кому знакомо чувство справедливости, кто понимает, что сделать жизнь общества лучше можно только совместными усилиями каждого из его членов. Почему люди идут в волонтеры? У каждого свои причины, и немногие изъявляют желание откровенно о них говорить. В основном, это дело совести каждого человека, но кроме морального удовлетворения, которое приносит безвозмездная помощь ближнему, движение волонтеров дает целый ряд преимуществ, особенно молодежи. Это и новые знакомства, и приобретение новых профессиональных навыков, знаний, и даже возможность сделать неплохую карьеру. В наше трудное время особенно страдают пожилые, тяжелобольные люди, инвалиды, дети – сироты. Чтобы помогать им, не обязательно становиться на учет в специальную организацию, в детском объединении «Волонтерский клуб», каждый может узнать, где больше всего ждут его помощи, где час его пребывания действует лучше самого сильного лекарства.

Добровольчество – это реализация личностного потенциала, самовыражение и самоопределение, профессиональное ориентирование, приобретение полезных навыков, новые знакомства и море позитивных эмоций, это не просто хобби, а стиль жизни.

**Педагогическая целесообразность.** Программа способствует формированию духовно-нравственных качеств личности молодого человека, улучшению морально-психологического состояния молодежи, повышению культуры участия в благотворительной деятельности, решению социальных проблем

местного сообщества и как следствие – всестороннему развитию личности, профессиональной ориентации, карьерному росту.

**Отличительная особенность программы** заключается в развитие молодежного добровольческого движения, получении молодежью новых знаний, развитии навыков общественной деятельности, формировании нравственных ценностей, активной гражданской позиции.

**Срок реализации программы:** 1 год

**Участники программы:** обучающиеся 10- 16 лет.

Программа рассчитана на 36 часов из расчета 1 час в неделю и состоит из трёх модулей.

Занятия формируют интерес к социально-значимой деятельности, развивают коммуникативные умения, первичные организаторские навыки, предлагают опыт участия в социальных акциях.

## **2.Цель и задачи программы**

**Цель:** Формирование позитивных установок обучающихся на добровольческую деятельность.

**Задачи:**

- Пропагандировать здоровый образ жизни (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.)
- Способствовать формированию сплоченной деятельности коллектива волонтеров
- Развитие у обучающихся доброты, чуткости души;
- Установление дружеских доброжелательных отношений с одноклассниками;
- Оказание внимания пожилым людям;
- Организация различных дел для детей из малообеспеченных и неблагополучных семей;
- Оказание внимания детям- инвалидам, детям с ограниченными возможностями здоровья.

## **3.Содержание программы**

Содержание программы разделено на три блока. У каждого блока своя тематика, которая привязана к календарю памятных и знаменательных дат. Это позволяет ребенку отслеживать и осмысливать все изменения в окружающей жизни, почувствовать себя причастным к происходящему, а значит и равнодушным к миру вокруг.

### ***Раздел 1. Волонтерское движение.***

Учащиеся узнают о волонтерском движении в России, знакомятся с правами и обязанностями волонтеров. Анкетирование поможет обучающимся осмыслить требования, предъявляемые к личным качествам волонтера.

Участие в тренингах поможет обучающимся осознать свою готовность к участию в волонтерской деятельности, подготовиться к её осуществлению.

### ***Раздел 2. Участие в благотворительных акциях, практических делах.***

Обучающиеся определяют круг людей, нуждающихся в заботе и внимании - это дети с ограниченными возможностями, близкие, пожилые люди. Волонтеры оказывают им адресную помощь, на практике реализуют знания, полученные ими в период подготовки.

### ***Раздел 3. Работа волонтеров по пропаганде ЗОЖ.***

Беседа с учащимися о влиянии алкоголя на организм, какие существуют виды зависимостей (химическая - алкоголизм, наркомания, табакокурение; нехимическая - эмоциональная, и др.). Алкоголь и закон (употребление алкоголя как незаконное действие). Ответственность за употребление алкоголя, физиологическая и моральная зависимость.

Беседа с волонтерами о влиянии курения на организм человека. Проведение акции «Скажи, нет сигарете!» (создание листовок и плакатов) Возможные способы отказа от курения, негативное влияние курения на организм человека. Разработка и проведение тренинг – игры по профилактике алкогольной и никотиновой зависимостей.

Влияние наркотиков на судьбу человека. Проведение выставки рисунков и плакатов «Нет наркотикам!».

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Тема</i></b>	<b><i>Количество часов</i></b>	<b><i>В том числе</i></b>	
			<b><i>теория</i></b>	<b><i>практика</i></b>
1	<b><i>Волонтерское движение в России.</i></b>	4	3	1
2	<b><i>Участие в благотворительных акциях, практических делах</i></b>	16	4	12
3	<b><i>Работа волонтеров по пропаганде ЗОЖ</i></b>	16	6	10
<b><i>Итого:</i></b>		<b><i>36</i></b>	<b><i>13</i></b>	<b><i>23</i></b>

### **Форма работы по реализации программы:**

- подготовка и проведения коллективно-творческих дел;
- проведения психологических тренингов, бесед.
- интеллектуальные, ролевые и подвижные игры;

- проведение профильных часов по развитию практических навыков (игры, уличная работа ( проведение соц. опросов, поделки, оформление и прочие);
- проведения акций и операций по пропаганде здорового образа жизни;
- участие в районных и общественных мероприятиях.

### Календарный учебный график

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теория	Практика	Месяц
1.	Введение. История развития волонтерства.	1	+		Сентябрь
2.	Волонтерские организации в России	1	+		Октябрь
3.	Я-волонтер. Название, девиз и эмблема клуба.	1		+	Октябрь
4.	Психологический тренинг на сплочение коллектива.	1		+	Октябрь
5.	Беседа «Рациональное питание»	1	+		Октябрь
6.	Проведение у младших школьников занятий по теме «Рациональное питание» «Вкусные сокровища»	1		+	Ноябрь
7.	Проведение у старших школьников занятий по теме «Рациональное питание» «Ваня и его приключения с едой»	1		+	Ноябрь
8.	Беседа на тему «Гигиена»	1	+		Ноябрь
9.	Проведение квиза «Тайны гигиены» у старших и младших школьников	1		+	Ноябрь
10.	Подготовка к новогоднему квесту для начальной школы.	1	+		Декабрь
11.	Проведение новогоднего квеста для начальной школы	1		+	Декабрь
12.	Беседа на тему «Движение и спорт»	1	+		Декабрь
13.	Проведение у младших и старших школьников занятий по теме «Движение и спорт»	2		+	Декабрь

14.	Проведение Физкультурной минуты «Здоровая перемена» для 1–11 класса	1		+	Декабрь
15.	Проведение интерактивного урока «Движение – жизнь!» для 1–6 класса	1		+	Январь
16.	Викторина «Милосердие»	1	+		Январь
17.	25 января – Татьянин день. Поздравление учителей (открытки).	1		+	Январь
18.	Тренинг по профилактике вредных привычек.	1	+		Февраль
19.	Тренинг «Сплочение коллектива»	1	+		Февраль
20.	Здоровый образ жизни. Викторина «Вредные привычки»	1		+	Февраль
21.	Забота о природе. Кормушки для птиц.	1		+	Февраль
22.	Семья. Семья, как социальный институт (беседа, тренинг)	1	+		Март
23.	20 марта – Международный день счастья. Тренинг «Счастливый человек»	1		+	Март
24.	Не теряйте веру в добро. Беседа «Добро»	1	+		Март
25.	Семейное счастье. Беседа на тему «Что самое главное в жизни».	1	+		Март
26.	1 апреля – День смеха. «Подари улыбку другу!»	1		+	Апрель
27.	7 апреля – Всемирный день здоровья. Здоровый образ жизни.	2	+		Апрель
28.	23 апреля – День английского языка. Поздравление учителей иностранного языка.	1		+	Апрель
29.	15 мая – Международный день семьи.	1	+		Май

	Семейное счастье. Многодетная семья.				
30.	Беседа «Традиции моей семьи»	1	+		Май
31.	31 мая – Всемирный день без табака. Акция «Меняю сигарету на конфету!»	2		+	Май
32.	Международный день Детского Телефона Доверия. Акция «Телефон доверия»	1	+	+	Май
33.	Международный день защиты детей. Акция Итоги волонтерского движения клуба	1		+	Июнь

### **Продолжительность учебного года:**

- Начало учебных занятий с 01.10.2023г
- Продолжительность учебного года - 36 недель.
- Окончание учебных занятий 31.05.2024г
- Занятия осуществляются в обычном режиме, согласно расписанию утверждённому руководителем учреждения, продолжительность занятий 40мин.

### **Режим занятий:**

Занятия проводятся по расписанию, утверждённому руководителем учреждения, продолжительность занятий 40мин.

### **Режим работы в период школьных каникул.**

Занятия в объединениях проводятся:

- по учебному графику программы в форме учебных занятий с возможностью временного изменения расписания с учётом удобства обучающихся.

-по временному утверждённому расписанию, в форме экскурсий, походов, учебно-тренировочных сборов, акций.

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.



## 5. Планируемые знания, умения, навыки по всей программе за период обучения.

Результаты первого уровня (социально-значимые знания):

- приобретения ребятами социальных знаний о порядке проведения акций, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения, о ситуации межличностного взаимодействия.

Результаты второго уровня (развитие социально-значимых отношений):

- получение ребятами опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, целостного отношения к социальной реальности в целом.

Результаты третьего уровня (приобретении обучающимися опыта социально-значимого действия):

-получения ребятами опыта самостоятельного общественного действия (проведение социальных акций, свободно распространять информацию о своей деятельности, пропагандировать свои взгляды, цели, задачи; создавать проекты; выступать с инициативами по различным вопросам общественной жизни; организовывать и проводить конкурсы, лекции, мастер-классы и т.п. осуществлять информационную, рекламную, и полиграфическую деятельность в целях сохранения, пропаганды и распространения знаний в области воспитания подрастающего поколения и формирования личности с учетом современных информационных технологий);

- формирование умения определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое собственное поведение и поведение окружающих;

- овладение навыком осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;

- осуществление поиска, первичного анализа и использования правовой информации;

- освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.

### **Аттестация обучающихся:**

Диагностика и отслеживание результативности программы проводится в течение года.

<b>Вид контроля</b>	<b>Методы</b>	<b>Формы</b>
Стартовый (выявление уровня знаний, умений, навыков)	Собеседования	Индивидуальная (устно)
Текущая проверка в процессе выполнения работ	Опрос, наблюдение	Фронтальная
Периодическая	Соревнования, игры, создание презентаций,	Групповая, индивидуальная.

	листовок, газет, участие в конкурсах, различного уровня мероприятиях.	
Итоговая проверка	Создание презентаций, видеороликов.	Групповая, индивидуальная

- Входной (стартовый) контроль оценки знаний и умений обучающихся проводится в сентябре. Текущий контроль по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в течение всего периода обучения.
- Промежуточная аттестация проводится в декабрь-январь по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.
- Итоговая аттестация обучающихся проводится в апреле-мае по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

## **6. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

-Аудиторное помещение на 20 обучающихся обеспеченное необходимыми техническими средствами, пособиями и соответствующее требованиям СанПиН.

- спортивный зал для подготовки и проведения массовых мероприятий.

### **Технические средства:**

- Ноутбук
- Мультимедиапроектор
- Средства телекоммуникации (локальная сеть, выход в Интернет, электронная почта)

## **7. Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы предполагает наличие:

- Методических рекомендаций по организации и проведению тренингов;
- Методических рекомендаций по проведению обучающих семинаров;
- Планов проведения обучающих семинаров;
- Методических рекомендаций по оформлению фотоотчётов;
- Методических рекомендаций по организации и проведению мероприятий в различных формах волонтерской деятельности (социально-значимые и благотворительные акции и т.д.);
- Сценарии различных игр и игровых программ;

- Сценарий и план проведения акций;

***Наглядные пособия:***

- Плакаты по профилактике асоциальных явлений и пропаганде здорового образа жизни;
- Видеофильмы и социальные ролики по профилактике асоциальных явлений;
- Раздаточный материал (буклеты, наклейки, календари, с использованием собственных и привлеченных ресурсов);
- Информационный материал и фотографии, используемые для оформления стендов

\

**«Тренинг на сплочение коллектива».**

**Занятие №1.**

**Цель:** создать благоприятный психологический климат взаимоотношений в группе, повысить уровень взаимного доверия и поддержки.

**Задачи:**

1. Создать благоприятные условия для работы в группе;
2. Ознакомится с основными принципами работы психологического тренинга.
3. Первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

**Продолжительность занятий.** Примерно 60-120 минут в зависимости от сложности предлагаемых упражнений и других конкретных обстоятельств работы.

**Условия проведения.** Оптимальное количество детей в группе — 10—15 человек. Рекомендуется проводить тренинг, рассаживая участников в круг.

Необходимым элементом каждого занятия является получение от участников «обратной связи».

**План мероприятия:**

1. Обсуждение ожиданий от занятий в волонтерском клубе;
2. Мини-лекция «Кто такие волонтеры?», «История волонтерской деятельности»;
3. Знакомство;
4. Рассказ притчи.
5. Упражнение 1. Постройтесь по цвету одежды, по размеру обуви, по цвету глаз.
6. Обсуждение.
7. Упражнение 2. «Поменяйтесь местами»
8. Обсуждение
9. Упражнение 3. «Ботинки»
10. Обсуждение.
11. Упражнение 4. «Броуновское движение».
12. Обсуждение.
13. Упражнение 5. «Переправа».
14. Обсуждение.
15. Обсуждение всего тренинга.

## **1. Обсуждение ожиданий от занятий в волонтерском клубе.**

Участники тренинга садятся в круг, каждый участник высказывает свои ожидания от участия в данном проекте, которые будут зафиксированы для дальнейшей рефлексии при подведении итогов работы в школе волонтеров, обсуждается расписание и тематика занятий.

## **2. Мини-лекция «Кто такие волонтеры?», «История волонтерской деятельности»**

В основе волонтерского движения лежит старый как мир принцип: хочешь почувствовать себя человеком — помоги другому.

В России волонтерское движение стало зарождаться в конце 80-х годов, хотя, если заглянуть в историю, следует признать, что оно существовало всегда, например, в виде службы сестер милосердия, тимуровского и пионерского движений, всевозможных обществ охраны природы и памятников. Однако современное развитие волонтерское движение получило в связи с растущим числом социальных проблем, в решении которых при современной экономической ситуации волонтеры незаменимы.

В Российской Федерации волонтеры (в отличие от существовавших когда-то пионерской и комсомольской организаций) не объединены и не имеют единой государственной или негосударственной поддержки. Говорить о волонтерском движении как о явлении можно, только учитывая, что все волонтеры руководствуются в своей деятельности одним общим принципом — помогать людям.

### **КТО ЖЕ ТАКИЕ ВОЛОНТЕРЫ?**

Это люди, которые добровольно готовы потратить свои силы и время на пользу обществу или конкретному человеку. Синонимом слова «волонтер» является слово «доброволец». Иногда волонтеров называют общественными помощниками, внештатными добровольными сотрудниками, ассистентами, лидерами, посредниками. Общее, что их объединяет, — добровольность (деньги не являются основным мотивом работы). Разницу в названии в основном определяют применяемые в их работе методики.

Мы называем волонтерами не профессиональных добровольных помощников, которые прошли обучение по нашей программе и помогают осуществлять профилактическую деятельность (проведение тренингов, подготовка и проведение массовых акций, станционных игр, участие в разработке полиграфической продукции и т.п.) Как правило, наши волонтеры являются равными по возрасту и социальному статусу целевой группе (то есть в основном это подростки и молодежь).

### **С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ?**

Все начинается с идеи помочь кому-либо, желания или необходимости сделать так же, как у кого-то и осознания того, что на реализацию всего этого не хватает человеческих ресурсов.

Как правило, вначале собирается инициативная команда, затем к ней присоединяются волонтеры, которые либо проходят предварительное обучение, либо сразу подключаются к работе.

## **3. Знакомство**

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности в группе.

По уже сложившейся традиции тренинговых групп для быстрого знакомства каждый из вас сейчас сделает себе визитку, т.е. укажет на карточке свое имя, которым будет пользоваться на протяжении всего тренинга.

При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее, которое вы носите с детства; игровое имя, например героя любимого мультфильма или литературного персонажа; имя своего близкого друга или хорошего знакомого. Вам предьявляется полная свобода выбора.

Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем вам нужно прикрепить визитку себе на одежду. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам.

У вас 3 минуты для того, чтобы вы сделали свои визитка и подготовились к знакомству. Затем вам нужно будет представиться. Во время приветствий вам нужно подчеркнуть свою индивидуальность, сказать о себе так, чтобы ваш партнер сразу запомнил вас. Например: «Здравствуй, меня зовут Саша. Больше всего на свете я люблю компьютерные игры и сам учусь составлять компьютерные программы».

#### **4. Рассказ притчи.**

Вначале я хочу рассказать вам притчу. В одной семье умирал Глава большой семьи. Это был уважаемый человек, проживший большую жизнь, и у его изголовья собрались многочисленные родственники. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый из сыновей попытался сделать это, и хотя все они были сильные люди. Ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью это сделали. Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А по одиночке вам легко сломать эти прутья». В сегодняшнем тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начнем.

**Упражнение 1. Постройтесь по цвету одежды, по размеру обуви, по цвету глаз.**

**Цель:** создание позитивной, доброжелательной, комфортной и доверительной атмосферы. Развитие навыков коммуникабельности, эмпатии. Создание непринужденной обстановки, что позволяет ближе познакомиться друг с другом.

**Содержание упражнения:** Участникам предлагается встать в круг, внимательно посмотреть друг на друга и построиться:

- по цвету глаз;
- по цвету волос;
- по размеру обуви;
- по цвету одежды.

**Обсуждение.**

Как вы выполнили это задание, как вы договаривались, понимали друг друга, кто вам помогал, кому вы помогали? Всегда ли этот человек выступает в роли лидера в данной группе? Кто, по мнению группы, сыграл наиболее конструктивную роль? Кто выдвигал идеи, кто их реализовывал?

### **Упражнение 2. «Поменяйтесь местами».**

**Цель:** продолжить знакомство участников группы.

**Содержание упражнения:** «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет, например: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», - и все те, у кого есть сестры должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот кто останется в центре круга без места продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы узнать побольше друг о друге»

**Обсуждение:** как Вы себя чувствуете? как ваше настроение сейчас?

### **Упражнение 3. «Ботинки»**

**Цель:** повышение уровня взаимного доверия, путем выполнения совместных действий.

**Содержание упражнения:** Все в круг, снимают обувь, складывают ее в центр. Ведущий перемещает ее и разбрасывает по всей комнате. Все встают, берутся за руки. Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук, если круг рвется – все заново (шнурки завязаны, замки застегнуты).

**Обсуждение:** Довольны ли вы тем, как выполнили это упражнение, кто старался, кому помогали?

### **Упражнение 4. «Броуновское движение».**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, развитие доверия друг к другу с помощью тактильного контакта.

**Содержание упражнения:** Все участники становятся в круг. По команде тренера закрывают глаза и начинают передвигаться по комнате, аналогично «Броуновскому движению». Тренер может контролировать «температуру»: «Температура увеличилась на 20 градусов – участники начинают двигаться быстрее – температура понизилась на 10 градусов – участники двигаются медленнее» затем тренер дает команду всем остановиться и найти себе пару. Задача участников хорошо исследовать своего партнера, не открывая глаз. Затем все начинают двигаться в «Броуновском движении», по команде тренера, необходимо найти свою пару и сказать друг другу пожелание на день. Можно повторить задание 2-й раз, но уже говорить, что нравится в человеке.

**Обсуждение:** Довольны ли вы тем, как выполнили это задание? Что получилось? Что не получилось?

### **Упражнение 5. «Переправа».**

**Цель:** формирование навыков совместного принятия решения и слаженных действий.

**Содержание упражнения:** Все стулья сдвигаются в конец аудитории в 2 ряда, все участники встают на них. Инструкция: вы – команда тонущего корабля. Вам необходимо спастись как можно быстрее добраться до берега, ни потеряв при этом, ни одного человека. Сделать это возможно только на стульях. Если вы уберете обе ноги со стула, его «унесет море», т.е. хотя бы одна нога должна быть на стуле. Перед началом переправы вам необходимо продумать стратегию. После чего мы с вами заключим контракт – за какое время ваша команда справится с заданием.

**Обсуждение:** Стратегии, сложность, поведение участников, способы выполнения задания, что понравилось, что не понравилось?

**Обсуждение всего тренинга.**

Обсуждение всего тренинга: завершить фразу: «Сегодня на тренинге я понял, что...»



## «Тренинг по профилактике вредных привычек».

### Занятие №1

**Цель** предлагаемого курса – помочь подростку осознать проблему зависимости и выработать навыки защитного поведения.

**Задачи:**

- развитие навыков уверенного поведения, позволяющих отказаться от предложения попробовать ПАВ;
- оказание помощи подросткам в осознании последствий ранних сексуальных отношений;
- формирование потребности и способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации;
- осознание подростками своих реальных желаний и возможностей;
- актуализация у подростков представлений об ответственности за правонарушения;
- моделирование ситуации влияния близкого окружения на принятие решения употреблять ПАВ;
- формирование навыков аргументированного отказа от предложения попробовать наркотические вещества;
- развитие способности к прогнозированию ответственности за собственное поведение;
- формирование представления о том, что состояние наркотического опьянения не освобождает от ответственности.

**Продолжительность занятий.** Примерно 60-120 минут в зависимости от сложности предлагаемых упражнений и других конкретных обстоятельств работы.

**Условия проведения.** Оптимальное количество детей в группе — 10—15 человек. Рекомендуется проводить тренинг, рассаживая участников в круг.

Необходимым элементом каждого занятия является получение от участников «обратной связи».

**План мероприятия:**

1. Упражнение №1 «Табу»
2. Обсуждение.
3. Упражнение №2 «Портрет наркомана»
4. Обсуждение.
5. Упражнение №3 «Десять заповедей»
6. Обсуждение
7. упражнение №4 «Зависимость»
8. Обсуждение

## 9. Обсуждение всего тренинга.

### **Упражнение №1 «Табу»**

**Цель упражнения:** помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям.

**Содержание упражнения:** ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. «Там лежит то, что нельзя», - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснений, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его «показать» свое отношение.

**Обсуждение:** нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

### **Упражнение №2 «Портрет наркомана»**

**Цель упражнения:** помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости.

**Содержание упражнения:** участникам раздается бумага и карандаши. Ведущий объявляет задание: «Нарисуйте «портрет наркомана». Это не обязательно должно быть изображение человека, просто постарайтесь в рисунке те чувства, которые возникают у вас, когда вы вспоминаете о наркоманах». После того как участники закончат работу, рисунки раскладываются внутри круга и участники делятся своими впечатлениями. По завершении обсуждения можно провести своеобразный конкурс на то, кто «быстрее распрощается со своим наркоманом». Для этого в центр круга ставится мусорная корзина. Участники с одинакового расстояния должны попасть скомканным рисунком в эту корзину. При этом, если участник не попал – он берет свой комок и отходит на исходную позицию.

**Обсуждение:** важно обратить внимание на то, какие чувства возникали при составлении рисунка, после уничтожения рисунка, какие особенности поведения присущи людям, употребляющим наркотически вещества.

### **Упражнение №3 «10 заповедей»**

**Цель упражнения:** помочь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании иерархии.

**Содержание упражнения:** Участников просят придумать 10 заповедей – неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Ведущий на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны, дается задание

проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

**Обсуждение:** какие ценности важны для нашей группы волонтеров, какие в современном мире утратили значимость, акцентировать внимание подростков на ценности сохранения здоровья как физического так психологического.

#### **Упражнение № 4 «Зависимость (незаконченные предложения)»**

**Цель упражнения:** помочь участникам более глубоко почувствовать и пережить ситуацию зависимости

**Содержание упражнения:** Участникам раздается бумага и карандаши. Объясняется, что необходимо закончить следующие предложения:

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я...
2. В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
3. Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
4. Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...
5. Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, это...
6. Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что...
7. Быть независимым для меня означает...
8. Как я понимаю, зависимость это...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы (10 минут).

Затем группа делится на пары, и участники поочередно зачитывают друг другу варианты предложений.

**Обсуждение:** при общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличные, данные, полученные в ходе этого упражнения являются диагностичными.

### Викторина «Милосердие»

- Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на нашей игре-викторине «Азбука толерантности». Сегодня мы рассмотрим значение этого кому-то неизвестного, кому-то незнакомого слова «толерантность».

- *Толерантность* – признание ценности всего, что объединяет людей и уважение имеющихся между ними различиями. Толерантность, что каждый человек свободен придерживаться своих убеждений и признает такое же право за другими. Толерантный человек признает, что люди по своей природе различны по своему внешнему виду, социальному положению, речи, поведению и ценностям; все люди обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность и не могут навязывать взгляды одного человека к другим.

- *Интолерантность* же, напротив, означает неприятие другого человека, негативность к существованию с другими людьми. Проявляется интолерантность через конфликтное, агрессивное поведение.

- Для начала нам надо поприветствовать друг друга. Я буду перечислять имена, а вы, услышав свое имя, должны прокричать «**Привет**», так мы узнаем, кто у нас присутствует на нашей встрече.

*ПОЛИНА, ЕКАТЕРИНА, ЕГОР, ДАНИИЛ, КИРА, СВЕТЛАНА, ЕЗИЗАВЕТА, СНЕЖАННА, МАКСИМ, АЛИНА.*

- Давайте поприветствуем наших участников. И перед началом состязаний, давайте разомнемся и сделаем «Массаж другу». Все поворачиваются вправо, таким образом, каждый видит перед собой спину впереди сидящего. Приступаем.

*(массаж другу)*

- Первый этап нашей игры – **«Визитка»**, в которой командам необходимо за 3 минуты оригинально представить себя. И написать название вашей команды на листе. *(команды готовятся)*

- Время для команд вышло, и первыми на нашу сцену я приглашаю команду..... *(выступление команды)*

- Спасибо! Аплодисменты! Теперь на очереди показать свою визитку команде..... *(выступление команды)*

- Так как все люди разные по своей природе, то к каждому требуется индивидуальный подход. Если что-то может серьезно увлечь другого человека, то другого, возможно, это даже не заинтересует. Кто-то быстро ориентируется в ситуации, а кому-то требуется продолжительное время. Одного легко рассмешить, а другим придется проявить свое терпение, поэтому следующий конкурс называется **«Замороженный»**

- Команды встают друг против друга **(по парам)**. Каждый участник первой команды играет роль «замороженного», а второй – «реаниматора» (затем меняются ролями).

- По моему сигналу «замороженный» застывает в неподвижности. В течение 30 секунд «реаниматор» должен оживить его, при этом он не имеет право **прикасаться к нему, не обращаться к «замороженному» со словами**. Он может действовать только при помощи **взгляда, мимики и жестов**.

- Теперь команды поменялись местами. Приготовились, начали!

*(проходит игра)*

- А сейчас настало время викторины. Я буду задавать вопросы каждой команде по очереди. Если команда, которой задан вопрос, не знает правильного ответа, то на вопрос может ответить команда-соперник.

- Итак, вопрос первой команде. Какого числа отмечается Международный день толерантности? *(16 ноября)*

- Вопрос второй команде. Самый близкий синоним в русском языке к слову толерантность? *(терпимость)*

- Наилучший способ разрешения конфликта? (мирный договор, сотрудничество, компромисс)
- Назовите национальный напиток казахского народа (кумыс)
- Традиционное украинское блюдо (*борщ*)
- Назовите главу католической церкви (*Папа Римский*)
- Назовите резиденцию главы католической церкви (*Ватикан*)
- Перечислите основные народы, населяющую Омскую область (*русские, татары, казахи, немцы, украинцы*)
- Назовите священное животное народов Индии (*корова*)
- Мясо какого животного не употребляют мусульмане? (*свиньи*)

Спасибо за ответы!

- Как мы уже говорили, толерантность предполагает принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности.

- Поэтому в следующем конкурсе «**Угадай цвет**» мы постараемся понять друг друга, когда это сделать бывает очень тяжело. Я показываю каждой команде свой цвет. Они должны жестами объяснить, какой это цвет. **При этом нельзя указывать на предмет такого цвета.**

*(проходит конкурс)*

- Четвертым этапом является задание: за отведенное время придумать и нарисовать эмблему толерантности, составить ее объяснение.

*(команды выполняют задание, представляют работу)*

- А сейчас мы предлагаем вам познакомиться с ритуалами приветствия, которые приняты в различных странах. Мы будем описывать и демонстрировать его вам, а вы будете таким образом здороваться друг с другом.

- Итак, в России приняты объятия и троекратный поцелуй в обе щеки.

- Легкий поклон со скрещенными на груди руками принят в Китае

- Жители Индии приветствуют друг друга легким поклоном сложенными перед лбом ладонями

- Постое рукопожатие и взгляд в глаза приняты в Германии

- Легкий поклон, руки и ладони, вытянутые по бокам принят в Японии

- В Малайзии принято мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев

- И закончить нашу встречу хочется такими словами:

Только в этом спасенье

Спасенье в одном:

Относиться друг к другу

С добром и теплом.

- Научится свободно, с достоинством жить,

Но при этом к другим

Равнодушным не быть.

- Всего вам доброго!

## Сценарий урока для 1–4 классов «Вкусные сокровища затерянных островов»

**Дата проведения:** 01 – 31 октября 2023 года.

**Место проведения:** аудитории/учебные классы общеобразовательных организаций.

**Целевая аудитория:** учащиеся общеобразовательных организаций 1-4 классов.

**Кол-во участников:** 30 человек.

**Ведущие мероприятия:** волонтеры-медики.

**Предполагаемое время проведения:** 40 минут.

**Необходимый реквизит:** проектор/мультимедийный экран/телевизионная панель, ноутбук/стационарный компьютер, hdmi-кабель и порт для подключения, удлинитель; антисептик для рук.

**Цель:** знакомство школьников с основами рационального питания.

### Примерный план мероприятия:

№	Этап	Тайминг
1.	Приветственное слово	5 мин
2.	Блок №1 Фрукты и овощи	6 мин
3.	Блок №2 Гигиена рук	6 мин
4.	Блок №3 Правило тарелки	6 мин
5.	Блок №4 Содержание сахара в продуктах	6 мин
6.	Блок №5 Суточный рацион питания	6 мин
7.	Заключительное слово	5 мин
<b>Итого:</b>		40 мин

#### Слайд 1: Титульный слайд

**В:** Привет, ребята. Меня зовут ... (*имя*), я волонтер-медик ... (*волонтер представляется*). Пришел я к вам с одной миссией и даже просьбой. Мне нужно посетить затерянные острова! На них обитают необычные жители, которые начинают заболевать различными недугами, а причина этому – их нездоровое питание!

И моя задача – посетить каждый остров, обучить жителей тому, как нужно здорово питаться, а взамен, я найду настоящее сокровище! Вы поможете мне в поисках этого сокровища? **\*ответ класса\***



Отлично, я в вас не сомневался! Но путь нас ждет непростой, на каждом острове мы будем выполнять разные задания. Не переживайте, с вами есть я, я вам все расскажу и все задания мы выполним.

## Слайд 2: Карта островов

**В:** Давайте для начала познакомимся с картой островов. Всего их пять:

- 1) Тропический остров
- 2) Остров грязнули
- 3) Остров малоежки
- 4) Остров сладены
- 5) Остров обжоры

Ну что, все на борт! Путешествие начинается. И первое, куда мы отправимся – это Тропический остров.

## Слайд 3: Тропический остров

**В:** Жители этого острова выращивают только фрукты и овощи. Однако иногда на остров приплывают пираты и привозят продукты, которые не только не похожи на местные, но ещё и могут быть вредными для жителей острова, которые привыкли к здоровому рациону.

## Слайд 4: Задание (фрукты и овощи)

**Задание:** Наша с вами задача помочь жителям острова определить здоровые местные продукты и разделить их на фрукты и овощи. **\*ответ класса\***

**В:** Вот мы и распределили фрукты и овощи. Жители этого острова говорят, что их необходимо употреблять 2–3 раза в день. Например, 2 средних яблока и овощной салат. В этом их секрет здоровья и хорошего самочувствия.

Но у нас еще остались продукты, которые мы никуда не отнесли.

Полезные продукты	Вредные продукты
Орехи, сыр, яйца	Конфеты, фаст-фуд, колбаса, торт

## Слайд 6: Ключ карты сокровищ

**В:** Молодцы! За успешное выполнение задания мы получаем первый ключ к сокровищу. *(1 часть загадки: Даст тебе всю пользу злаков.)*

## Слайд 7: Карта островов

**В:** И следующий по курсу у нас остров Грязнули!

### **Слайд 8: Остров грязнули**

**В:** Расскажите-ка, все ли вы умывались утром, чистили зубки? А как часто вы моете руки? **\*ответ класса\***

**В:** Вы молодцы. Руки нужно мыть перед и после каждого приема пищи и после каждого похода в туалет. А зачем нужно мыть руки? **\*ответ класса\***

**В:** Правильно, чтобы не заболеть. Ведь на наших руках живет множество микробов, которые, попав в наш организм, могут вызвать различные заболевания. А попасть внутрь микробы могут с пищей, если мы не помыли руки перед едой, или если мы не помыли фрукты, овощи перед употреблением, ведь на их поверхности тоже могут остаться микробы.

На этом острове недавно вспыхнула эпидемия, все жители сильно болеют. Но здесь живут одни грязнули. Они не умеют мыть руки, чтобы побороть эту страшную болезнь и смыть все микробы. Мы должны спасти их!

А как правильно мыть руки? Мы сейчас с вами и узнаем.

### **Слайд 9: Задание (гигиена рук)**

*Волонтер показывает алгоритм, проговаривая каждое действие, дети повторяют под контролем волонтера.*

**В:** Повторяйте за мной. Для начала нанесем антисептик на ладошку.

*Волонтер наносит антисептик на ладонь себе и детям.*

**В:** Дальше нам нужно потереть одну ладонь о другую.

*Волонтер трёт одной ладонью о другую.*

**В:** Теперь найдите правую ладошку. И правой ладошкой хорошенько растираем антисептик по наружной поверхности левой руки, переплетая пальцы. И наоборот, левой ладошкой по правой руке, вот таким образом.

*Волонтер правой ладонью растирает антисептик по тыльной поверхности левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот.*

**В:** Растираем ладошку о ладошку, переплетая пальчики вот так.

*Волонтер переплетает пальцы, растирая ладонь о ладонь.*

**В:** Охватываем правой рукой за большой палец левой ладошки и, прокручивая пальчик, растираем его. Затем меняем руки.

*Волонтер охватывает большой палец левой руки правой ладонью и производит круговые движения. Затем меняет руки и выполняет процедуру для другой руки.*

**В:** Соединяем пальчики в замок, вот так. И моем с внешней стороны, растирая согнутой стороной пальчиков ладошки.

*Волонтер соединяет пальцы в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирает ладонь другой руки (картинка 5).*

**В:** Смыкаем пальчики правой руки и трём ногти о левую ладошку, потом меняем руки.

*Волонтер смыкает пальцы правой руки и круговыми движениями в направлении вперед и назад трёт левую ладонь, затем меняет руки и выполняет процедуру для другой руки.*

**В:** Так как мы обрабатывали руки антисептиком, достаточно хорошенько обработать ладошки. Остается только дождаться высыхания антисептика и всё. Процедура окончена.

**В:** Ребята, вы все помыли ручки правильно! Теперь вы сможете любого грязнулю научить соблюдать личную гигиену! И сами не забывайте хорошенько мыть не только руки, но и сами продукты, например овощи и фрукты.

### **Слайд 10: Ключ карты сокровищ**

**В:** Смотрите, ребята, за успешно выполненное задание мы получили ещё один ключ к сокровищу! *(2 часть загадки: Даст тебе всю пользу злаков. Силы от белков – подарок.)*

### **Слайд 11: Карта островов**

**В:** Дальше мы отправляемся на остров Малоежки

### **Слайд 12: Остров малоежки**

**В:** На острове малоежки живут очень маленькие люди. Нет, и это не дети. Но эти люди не могут вырасти и часто болеют. Потому что очень мало и неправильно едят.

В чем причина? Наверное, они не завтракают! Ребята, а вы завтракаете каждый день? **\*ответ класса\***

**В:** Завтрак – очень важный прием пищи, он дает вам силу и энергию на хорошее начало дня. Завтрак, как и любой другой приём пищи, должен быть полноценным и состоять из белков, жиров и углеводов. А где их взять? Конечно, из продуктов:

- Белки содержатся в яйцах, мясе, рыбе, фасоли и молочных продуктах.
- Жиры богаты сливочное и растительное масла, орехи, семечки, авокадо
- А полезные углеводы содержатся в крупах, цельнозерновых макаронах и хлебе, овощах и фруктах. Именно углеводы, как топливо для машины, дают нам энергию.

### **Слайд 11: Задание (правило тарелки)**

**В:** Давайте поможем жителям острова вырасти, выполнив одно интересное задание. Для этого воспользуемся правилом тарелки:

- Половину от тарелки – составляют овощи ( $\frac{1}{2}$ )
- От этой половины еще половина – белки ( $\frac{1}{4}$ )
- И такая же часть – полезные углеводы ( $\frac{1}{4}$ )

Используя наши знания, давайте соберем правильную тарелку из этих продуктов для жителей острова. Что же мы положим в нашу тарелку? **\*ответ класса\***

*Ребята называют продукты, волонтер нажимает на названный продукт и при правильном ответе он перемещается на тарелку.*

**В:** Молодцы, ребята! Вы собрали полноценную здоровую тарелку для жителей острова. Здесь есть овощи и фрукты, белки в виде мяса или яйца и полезные углеводы в виде гарнира. В нашей тарелке нет места для бургера, колбасы и торта, в них мало пользы, и я не советую вам употреблять эти продукты часто. Все это нужно для того, чтобы мы с вами росли крепкими, сильными и здоровыми.

А жители острова Малоежки тоже будут следовать нашему примеру и, я уверен, они обязательно вырастут и будут здоровыми.

### **Слайд 15: Ключ карты сокровищ**

**В:** А мы ещё на шаг ближе к сокровищу! Мы получили третий ключ! (3 часть загадки: Даст тебе всю пользу злаков. Силы от белков – подарок. Красоту от полезных жиров,)

### **Слайд 16: Карта островов**

**В:** Прямо по курсу «Остров сладены».

### **Слайд 17: Остров сладкоежки**

**В:** А много здесь сладкоежек? **\*ответ класса\***

**В:** А полезно ли есть сладкое? **\*ответ класса\***

**В:** Все полезно в меру, особенно сладкое. Если переест конфет. то могут заболеть зубы и даже живот. Поэтому важно ограничивать потребление сахара.

Жители этого острова очень много едят сладкого и на завтрак, и на обед, и даже на ужин. В последнее время они стали чаще болеть, появилась усталость, лень, снизилась успеваемость, особенно у них очень болят зубки. Надо что-то менять.

Давайте поможем им заменить привычные сладкие продукты на более полезные, с меньшим содержанием сахара.

### **Слайд 18: Задание (где сахара больше?)**

**В:** Угадайте, где больше сахара?

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Пояснение</b>
1.	Яблоко или сок	В готовых пакетированных соках сахара больше, чем в свежих фруктах. Как правило, во все соки производители добавляют сахар, чтобы сделать вкуснее и продлить срок хранения.
2.	Клубника или клубничное варенье	В варенье, как правило, добавляется сахар, чтобы ягоды быстро не испортились. Поэтому варенье мы можем приготовить летом, а есть хоть зимой.
3.	Творожный сыр или творог	В творожные сырки тоже добавляют много сахара, ещё и сверху покрывают сладкой шоколадной глазурью. Творог без добавок намного полезнее.
4.	Кефир или клубничный йогурт	Также и во фруктовые йогурты добавляют не просто фрукты, а фрукты со сладкими сиропами, что-то вроде варенья, а это снова сахар.

5.	Молоко или мороженое	Мороженое, конечно, намного слаще, чем молоко из-за добавления сахара.
6.	Хлеб или пряник	Пряники, даже без глазури, тоже относятся к сладостям. Хотя в хлебе сахар тоже содержится, там его намного меньше.
7.	Арбуз или фруктовый лёд	Фруктовый лёд, как и любое мороженое, как правило готовят, добавляя сахар. Лучше, конечно, заменить его на свежие фрукты. Но если очень хочется именно холодного, можно фрукты протереть в блендере и заморозить. Будет намного более полезный и вкусный домашний фруктовый лёд.

### **Слайд 19: Ключ карты сокровищ**

**В:** Молодцы, ребята! Теперь мы стали ещё ближе к разгадке сокровища!

*(4 часть загадки: Даст тебе всю пользу злаков. Силы от белков – подарок. Красоту от полезных жиров, витаминами поделиться готов.)*

### **Слайд 20: Карта островов**

**В:** И на нашем пути остался последний остров – остров Обжоры.

### **Слайд 21: Остров обжоры**

**В:** Мы с вами уже поняли, что есть мало – это вредно, а есть много – хорошо или плохо? Как вы думаете, почему? **\*ответ класса\***

**В:** Во всем нужна мера. Иначе можно опять заболеть. Обжорство может привести к ожирению, а оно за собой ведет к множеству различных заболеваний, которые останутся с вами на всю жизнь.

На этом острове люди страдают обжорством, и, чтобы спасти их от будущих болезней, нам надо составить для них рацион питания.

### **Слайд 22: Суточный рацион питания**

**В:** В день у нас должно быть 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Давайте поделим продукты на слайде на 3 главных приема пищи: завтрак, обед и ужин. **\*ответ класса\***

*Волонтер читает название продукта, ребята отвечают, рекомендуется ли употреблять эти продукты в данный прием пищи. После чего волонтер нажимает на названный продукт. Вредные продукты окрашиваются в*

*красный цвет (бутерброд с колбасой, наггетсы, печенье, пицца, шоколадный батончик, чипсы, лимонад).*

**В:** Вот мы с вами и собрали пример правильного рациона на день для жителей острова «Обжоры». Это поможет им перестать переедать, избавиться от лишнего веса и стать здоровыми.

#### **Слайд 24: Ключ карты сокровищ**

**В:** Ребята, мы собрали все ключи от загадки. Давайте решим её. **\*ответ класса\***

Даст тебе всю пользу злаков.

Силы от белков – подарок.

Красоту от полезных жиров,

витаминами поделиться готов.

Организм укрепит точно он – ТВОЙ ...?

**\*ответ класса\***

#### **Слайд 25: Завершение, сбор обратной связи**

**В:** Ответ – здоровый рацион.

Вы нашли сокровище, которое поможет всем сохранить самое главное в жизни – ЗДОРОВЬЕ! Друзья, спасибо вам большое! Без вашей помощи я бы не справился в поиске здорового рациона и не помог бы жителям затерянных островов снова питаться здорово, сбалансированно и рационально.

Вы большие молодцы! Скажите, понравилось вам наше путешествие? **\*ответ класса\***

**В:** Что нового узнали, какие выводы сделали для себя? **\*ответ класса\***

**В:** Остались ли у вас вопросы? **\*ответ класса\***

**В:** Тогда спасибо вам за внимание. Давайте сделаем общее фото.

*\*Завершение урока и общее фото\**

## Сценарий презентационного урока для 5-8 классов

### «Ваня и его приключения с едой»

**Дата проведения:** 01-30 октября 2023 года.

**Место проведения:** аудитории/учебные классы общеобразовательных организаций.

**Целевая аудитория:** учащиеся общеобразовательных организаций 5-8 классов.

**Кол-во участников:** 20-30 человек.

**Ведущий мероприятия:** волонтер-медик.

**Предполагаемое время проведения:** 45 минут.

**Необходимый реквизит:** проектор/мультимедийный экран/телевизионная панель, ноутбук/стационарный компьютер, hdmi-кабель и порт для подключения, удлинитель.

**Цель:** ознакомить обучающихся общеобразовательных организаций с основами рационального питания и увеличить мотивацию к соблюдению его принципов.

### Примерный план мероприятия:

№	Этап	Тайминг
1.	Приветственное слово	5 мин
2.	Блок №1 Здоровый рацион	7 мин
3.	Блок №2 Этикетка продуктов	9 мин
4.	Блок №3 Маркировка	7 мин
5.	Блок №4 Критерии здорового питания	7 мин
6.	Блок №5 Пищевые привычки	7 мин
7.	Заключительное слово	3 мин
<b>Итого:</b>		45 мин



## **Слайд 1: Титульный слайд**

**В:** Привет, ребята. Меня зовут ... (имя) я волонтер-медик ... (волонтер представляется). Пришел я к вам, чтобы затронуть одну тему, которая напрямую определяет наше здоровье. Без этого мы не получаем энергию и не представляем нашу жизнь. Это наше питание.

Вы, наверное, слышали, что наше питание должно быть, в первую очередь, рациональным и сбалансированным. О том, что такое рациональное питание, нам расскажет наш герой Ваня, он активно изучает эту тему и готов поделиться с вами ценной информацией. Предлагаю начать знакомство с первой серии, где Ваня расскажет о том, из чего же состоит здоровый рацион.

## **Слайд 2: Просмотр серии «Здоровый рацион»**

*Серия №2 мультфильма «Ваня и Гоша» (3 мин. 30 сек.)*

[https://disk.yandex.ru/d/4g\\_GnIWfADZSEg/Наши/Ванечка/Здоровое%20Питание\\_серия\\_2.mp4](https://disk.yandex.ru/d/4g_GnIWfADZSEg/Наши/Ванечка/Здоровое%20Питание_серия_2.mp4)

**В:** Итак, вам понравился фильм с Ваней? Всё ли было понятно? **\*ответ класса\*** Давайте закрепим наш материал.

## **Слайд 3: Обсуждение пирамиды питания**

**В:** В данной серии показывали пирамиду питания. Кто как понял, что это такое и для чего она нужна? **\*ответ класса\***

**В:** Пирамида питания показывает, какие продукты в каком количестве можно употреблять. Так, вершина – самая узкая часть, вмещает в себя те продукты, которые нужно сильно ограничить, то есть питаться ими очень редко. Как правило – это так называемые «быстрые углеводы» - топливо, которое дает нам энергию лишь на небольшой промежуток времени. К ним относят сладости, вредные сухарики и чипсы, газировки и другие сладкие напитки. Серединка пирамиды уже пошире – эти продукты можно есть в относительно большем количестве. И основание пирамиды – самая широкая часть, здесь указаны продукты, которые можно есть свободно, практически не ограничивая себя. Она состоит из «полезных продуктов» - фрукты, овощи, зелень, злаки и другое.

**В: Задание:** давайте, попробуем собрать нашу пирамиду согласно правилам рационального питания, о которых вы узнали. Нам нужно расставить продукты, расположенные на слайде, в пирамиду от основания к вершине. В вершине должны быть продукты, которые нужно есть в ограниченном количестве, а в основании – продукты, которые нужно есть чаще и больше. **\*ответы класса\***

**В:** Хорошо, давайте теперь проверим себя.

#### **Слайд 4: Пирамида питания**

**В:** Вот и получилась наша пирамида питания. Будете придерживаться её правил? *\*ответы класса\**. Тогда мы переходим к следующей серии, в которой Ваня хочет рассказать про то, как правильно выбирать продукты.

#### **Слайд 5: Просмотр серии «Что на этикетке?»**

*Серия №6 мультфильма «Ваня и Гоша» (3 мин.)*

[https://disk.yandex.ru/d/4g\\_GnIWfADZSEg/Наши/Ванечка/Здоровое%20Питание\\_серия\\_6%20\(1\).mp4](https://disk.yandex.ru/d/4g_GnIWfADZSEg/Наши/Ванечка/Здоровое%20Питание_серия_6%20(1).mp4)

**В:** А вы читаете этикетки на продуктах, которые покупаете вы или ваши родители? *\*ответ класса\** Ваня акцентирует внимание на том, что для сохранения нашего здоровья важно читать состав продуктов и разбираться в информации, спрятанной на этикетке любого продукта, прежде чем их купить. Там может быть спрятана информация о вредном составе или превышении нормы сахара, соли. Поэтому, будьте внимательны.

Итак, сейчас мы с вами попробуем вспомнить, что же пишут на этикетке, на что нужно обратить внимание вам, как покупателю. И решим следующий сканворд.

#### **Слайд 6: Сканворд**

*Задание: необходимо зачитать каждый вопрос последовательно друг за другом. После того, как правильный ответ был назван участниками, необходимо нажать на соответствующее вопросу поле кроссворда, чтобы на слайде появился ответ.*

6) В каких единицах измеряется энергетическая или пищевая ценность продуктов? (подсказка: на этикетке записывается «ККАЛ»)

*Волонтер нажимает на ответ: КИЛОКАЛОРИИ*

7) Какие незаменимые пищевые элементы являются основным источником энергии? Они же составляют 100% сахара (подсказка: на этикетке обозначаются буквой «У»)

*Волонтер нажимает на ответ: УГЛЕВОДЫ*

8) Какие незаменимые пищевые элементы являются основным строительным компонентом в организме? (подсказка: на этикетке обозначаются буквой «Б»)

*Волонтер нажимает на ответ: БЕЛКИ*

9) Как называется обозначение продуктов цветом по степени ограничения для потребления? (подсказка: от зеленого к красному; образовано от слова «МАРКА»)

*Волонтер нажимает на ответ: МАРКИРОВКА*

10) Что является основным запасяющим веществом в организме? ОНИ бывают животные и растительные. (подсказка: на этикетке обозначаются буквой «Ж»)

*Волонтер нажимает на ответ: ЖИРЫ*

11) По какому правилу производится обозначение продуктов цветом по степени ограничения для потребления? (подсказка: есть такое устройство для регулирования дорожного движения)

*Волонтер нажимает на ответ: СВЕТОФОР*

12) Главное на этикетке, на что нужно обратить внимание при выборе продуктов. (подсказка: чтобы понять, из чего приготовлен продукт)

*Волонтер нажимает на ответ: СОСТАВ*

13) Любая пища даёт организму ... для жизни. (подсказка: в этом ценность пищи, она измеряется в (1) килокалориях)

*Волонтер нажимает на ответ: ЭНЕРГИЮ*

**В:** Молодцы, ребята! Всё угадали. Остались ли у вас какие-то вопросы по теме этикетки? **\*ответ класса\***

### **Слайд 8: Маркировка по правилу «Светофор»**

**В:** А теперь поговорим о маркировке продуктов.

Роспотребнадзор придумал интересный способ цветовой маркировки продуктов по правилу светофора, с которой мы с Ваней узнали из предыдущего фильма.

**Задание:** *Волонтер называет продукт, участники отвечают – каким цветом его нужно маркировать. После чего волонтер нажимает на продукт и текст окрашивается в правильный цвет согласно маркировке.*

**В:** Давайте теперь попробуем сами промаркировать продукты на слайде.

Здесь у нас представлены: мясо, крекеры с солью, белый хлеб, гречка, чипсы, газировка, торты, йогурт с добавками, огурцы, яблоки. **\*ответ класса\***

### **Слайд 9: Ответы на маркировку**

**В:** Самыми полезными из этих продуктов оказались гречка, огурцы и яблоки. В них самое минимальное содержание соли, сахара и жира. Чуть менее полезными оказались мясо, белый хлеб и йогурт с добавками. А крекеры с солью, чипсы, газировку и торт можно есть только ограничено, а лучше вообще от них отказаться.

### **Слайд 10: Просмотр серии «Значимые компоненты питания»**

**В:** Соль, сахар, жиры. Задумывались ли вы о том, в какой норме их необходимо употреблять? А к чему могут привести избыточное их потребление, например соли? **\*ответ класса\*** Об этом расскажет Ваня в следующей серии.

*Просмотр серии «Основные критически значимые компоненты» (3 мин)*

[https://disk.yandex.ru/d/4g\\_GnIWfADZSEg/Нашу/Ванечка/Основные%20критически%20значимые%20компоненты.mp4](https://disk.yandex.ru/d/4g_GnIWfADZSEg/Нашу/Ванечка/Основные%20критически%20значимые%20компоненты.mp4)

**В:** Итак, повторим, какие же компоненты критически значимы для нашего питания? **\*ответ класса\***

Это соль, которая удерживает воду в организме. Её избыток даже может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Сахар, избыточное потребление которого может привести к кариесу, ожирению и его последствиям (сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания).

Жиры в большом количестве тоже могут привести к ожирению и сердечно-сосудистым заболеваниям. При этом очень важно потреблять растительные жиры, а животные жиры (сало, сливочное масло и т.д.) следует ограничить.

А теперь давайте решим следующее задание.

### **Слайд 11: Сопоставить блоки**

**Задание:** *Необходимо сопоставить блоки серого цвета (критерий питания) с блоками зеленого цвета (норма потребления) таким образом, чтобы получились правила здорового питания. К каждому блоку одного цвета подходит только один блок другого цвета.*

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Норма потребления</b>
1.	Жиры	Жиры животного происхождения нужно ограничивать, а в растительных маслах содержатся очень полезные вещества, в том числе витамины.
2.	Овощи и фрукты	Овощи и фрукты богаты клетчаткой, полезными углеводами, которые нужно потреблять по 500 г в

		день, это примерно 2 средних яблока и овощной салат.
3.	Сахар	Сахар можно употреблять не более 50 г в день, это примерно 6-8 чайных ложек. Важно учесть тот сахар, который мы потребляем с готовыми продуктами, куда его добавляют при производстве. Это сладкие напитки, выпечка, другие сладости.
4.	Соль	Соль тоже важно использовать с осторожностью, не больше 5 г в день, это примерно 1 чайная ложка. Так же надо учесть, что в готовые продукты уже добавлена соль, и досаливать уже готовые блюда не рекомендуется.
5.	Съеденные ккал	Что важно для поддержания своей фигуры и постоянства веса? Количество съеденных килокалорий должно быть равно количеству потраченных, тогда не будет дефицита или избытка в питании.
6.	Хранить и готовить	Важно соблюдать правила хранения и готовки продуктов: овощи и фрукты хранить отдельно от мясных и молочных продуктов, и для их готовки использовать разные ножи и разделочные доски. Это позволит сохранить свежесть продуктов на более долгий срок и обезопасить себя от пищевых инфекций. Так, если мы режем сырое мясо и огурцы одним ножом, то мясо мы потом готовим, термически обрабатываем, а огурцы едим в сыром виде, без дополнительной обработки. И те микроорганизмы, которые были в сыром мясе и в процессе готовки были уничтожены, остаются на огурцах и напрямую попадают в наш организм

### Слайд 13: Просмотр серии «Контролируй свои привычки»

**В:** Мы с вами говорили о том, как питаться рационально, для этого надо выработать правильные пищевые привычки. Однако существует много плохих привычек, в том числе в питании. С ними нам всем надо постараться бороться или хотя бы контролировать.

Какие вредные пищевые привычки вы знаете? **\*ответ класса\***

**В:** Много вы назвали привычек, но и это не всё, давайте посмотрим, что расскажет Ваня о привычках в питании.

Просмотр серии №11 мультфильма «Ваня и Гоша» (3 мин.)

[https://disk.yandex.ru/d/4g\\_GnIWfADZSEg/Нашу/Ванечка/Серия%2011.%20Вредные%20привычки%20в%20еде.mp4](https://disk.yandex.ru/d/4g_GnIWfADZSEg/Нашу/Ванечка/Серия%2011.%20Вредные%20привычки%20в%20еде.mp4)

#### Слайд 14: Соотнести утверждение к правде или мифу

**В:** Теперь давайте выберем, что из этих высказываний правда, что миф.

№	Привычка	Пояснение
1.	Вместо воды можно пить чай или кофе до 2 литров в сутки.	<b>МИФ</b> Питьевой режим очень важен для организма, но нужно пить чистую воду, а не заменять её другими напитками, такими как кофе или чай. Потому что в них содержится кофеин и другие раздражающие вещества, которые могут в большом количестве навредить вашему организму.
2.	Ужинать нужно за 2-3 часа до сна.	<b>ПРАВДА</b> Это правда, иначе вам будет сложно заснуть, и вы не успеете потратить те калории, которые съели, что приведет к избыточному питанию и при постоянном таком режиме можно легко набрать лишний вес.
3.	Нельзя есть второпях.	<b>ПРАВДА</b> Если есть во время движения или второпях, опаздывая куда-то, вы не успеете почувствовать чувство насыщения, но через какое-то время почувствуете тяжесть в животе. Это может привести к нарушению переваривания и усвоения пищи.
4.	Нужно всегда доедать до конца.	<b>МИФ</b> Не следует доедать еду, даже если она очень вкусная, но вы уже наелись. Переедание может привести к набору лишнего веса, нарушению переваривания и усваивания пищи.
5.	Лучше не есть за компанию, если не голоден.	<b>ПРАВДА</b> Если вы не голодны, есть за компанию, не рекомендуется. Особенно это касается походов за фаст-фудом.
6.	Чувство жажды мозг может принять за голод.	<b>ПРАВДА</b> Наш мозг иногда может принять чувство жажды за голод, поэтому важно следить за своим питьевым режимом – в день выпивать 1,5 – 2 литра чистой воды.

7.	Нежелательно есть перед компьютером	<b>ПРАВДА</b> Также не рекомендуется есть за экраном компьютера, поскольку можно не заметить и переест. Что приведет к избыточному питанию, лишнему весу.
8.	Рекомендуется есть за просмотром сериала, фильма и т. д.	<b>МИФ</b> Так же как и монитор компьютера, телевизор и иные устройства отвлекают наше внимание во время приема пищи.
9.	Завтракать не обязательно.	<b>МИФ</b> Завтрак - один из самых главных приемов пищи, он дает нам энергию на предстоящий день, иначе можно невольно увеличить прием пищи в вечернее время, что скажется на качестве сна и может привести к вечернему перееданию и набору лишнего веса. Поэтому пропускать завтрак не рекомендуется.
10.	Нельзя заедать стресс.	<b>ПРАВДА</b> Нельзя заедать стресс, это может привести к расстройству пищевого поведения, ожирению и другим болезням. Лучше вместо этого выйти на прогулку, физическая активность всегда дает чувство радости и удовлетворения.

### Слайд 15: Завершение, сбор обратной связи

**В:** Ребята, за столь короткое время мы вместе с Ваней освоили правила здорового питания! Вы большие молодцы! Скажите, интересно вам было узнать про рациональное питание? Понравился наш сегодняшний урок?  
\*ответ класса\*

**В:** Что нового узнали, какие выводы сделали для себя? \*ответ класса\*

**В:** Остались ли у вас вопросы? \*ответ класса\*

**В:** Тогда спасибо вам за уделенное внимание. Давайте сделаем общее фото.

*\*Завершение урока и общее фото\**

## Сценарий квиза «Тайны гигиены»

Дата проведения: 1–30 ноября 2023 года.

Место проведения: аудитории общеобразовательных организаций, актовые залы.

Целевая аудитория: учащиеся общеобразовательных организаций 1–4 классов.

Кол-во участников: 25–30 человек.

Ведущие мероприятия: региональный координатор/волонтер направления «Программы для школьников».

Предполагаемое время проведения: 45 минут

Необходимый реквизит: проектор/мультимедийный экран/телевизионная панель, ноутбук/стационарный компьютер, hdmi-кабель и порт для подключения, удлинитель, школьная меловая доска и мел (или маркерная доска, маркеры).

Цель: ознакомление школьников 1–4 классов с основами гигиены.

Краткое описание: участникам необходимо поделиться на команды и правильно ответить на вопросы ведущего. Во время квиза проходит подсчет правильных ответов – та команда, которая наберет наибольшее количество баллов, считается победившей.

Примерный план мероприятия:

№ Этап Тайминг

1. Приветственное слово 5 мин
2. Прохождение квиза 30 мин
3. Подведение итогов и ответы на вопросы участников 9 мин
4. Заключительное слово 1 мин

Итого: 45 мин

Сценарий мероприятия

Слайд 1 – Заставка

В: Ребята, здравствуйте. Меня зовут ..., я координатор/волонтер



Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» по направлению «Программы для школьников». Сегодня мы с вами поговорим о тайнах гигиены.

Чтобы начать нашу игру – нам нужно разделиться на команды! Давайте считать, что каждый ряд – команда.

Нужно выбрать капитана каждой из команд и придумать название – только очень быстро! (Пишем на доске названия команд).

Самое главное правило – если знаете ответ, то поднимайте руку!

Слайд 2 – Этап 1. Личная гигиена.

В: Мы начинаем наш квиз – приготовьтесь! Первые вопросы – по личной гигиене.

Слайд 3

В: Что такое личная гигиена?

\*ответы из класса\*

Личная гигиена – это свод правил, которые помогают поддерживать здоровье, а также предохраняют человека от болезней.

В неё входят вопросы гигиены тела, обуви, одежды, жилища, правил рационального питания, закаливания организма и физической культуры.

Слайд 4

В: Что такое кожа? Какие функции она выполняет?

\*ответы из класса\*

Кожа - наружный покров нашего тела.

Её главные функции — это защита тела, регуляция температуры и выделение различных веществ – пота и кожного сала.

Слайд 5

В: Когда нужно мыть руки?

\*ответы из класса\*

Руки нужно мыть каждый раз перед и после еды, после туалета, после посещения общественных мест, после контакта с животными и всякий раз,

когда вы прикасаетесь к чему-либо грязному.

Слайд 6

В: Сколько времени нужно мыть руки?

\*ответы из класса\*

Нужно мыть руки не меньше 30 секунд!

Слайд 7

В: Что делать с грязными руками, если хочешь перекусить, но нет возможности их помыть?

\*ответы из класса\*

Пользоваться антибактериальными салфетками или жидкими антисептиками!

Слайд 8

В: Почему «грязные» руки опасны для нашего здоровья?

\*ответы из класса\*

На грязных руках могут быть возбудители различных инфекций, из-за которых мы можем серьезно заболеть.

Слайд 9

В: Кто такие «микробы»?

\*ответы из класса\*

Микробы – это мельчайшие организмы, такие как вирусы, бактерии, простейшие и грибки.

Слайд 10

В: Зачем нужно мыть голову?

\*ответы из класса\*

Чтобы смывать излишнее кожное сало.

Слайд 11

В: Как часто нужно мыть голову?

\*ответы из класса\*

Мыть голову нужно по мере загрязнения.

Слайд 12

В: Сколько раз в день нужно чистить зубы?

\*ответы из класса\*

Не менее 2 раз в день.

Слайд 13

В: Какими движениями нужно чистить зубы?

\*ответы из класса\*

Выметающими и круговыми движениями.

Слайд 14

В: Сколько времени нужно уделять чистке зубов?

\*ответы из класса\*

Не меньше 3 минут.

Слайд 15

В: Какие ещё приспособления для чистки зубов вы знаете?

\*ответы из класса\*

Зубные нити, межзубные ёршики, зубочистки, ирригатор.

Слайд 16

В: Для чего мы моем тело?

\*ответы из класса\*

Мы смываем кожные выделения (пот и кожное сало), а также отшелушенные клетки кожи.

Слайд 17

В: Переходим к следующему этапу – гигиена одежды.

Слайд 18

В: Какую одежду обязательно менять ежедневно?

\*ответы из класса\*

Каждый день нужно менять нательное бельё – нижнее бельё, носки, гольфы и чулки.

Слайд 19

В: Зачем стирать и гладить одежду?

\*ответы из класса\*

Так мы смываем кожные выделения и убиваем микробов, которые могли на неё попасть.

Слайд 20

В: Переходим к следующему этапу – гигиена сна.

Слайд 21

В: Сколько часов нужно спать, чтобы быть здоровым?

\*ответы из класса\*

Спать нужно 7-8 часов – не больше и не меньше.

Слайд 22

В: Как часто должно меняться постельное белье?

\*ответы из класса\*

Постельное белье необходимо менять еженедельно

Слайд 23

В: Можно ли спать с домашними животными?

\*ответы из класса\*

Нельзя – домашние животные могут поцарапать во сне, а также принести различные инфекции к вам в постель.

Слайд 24

В: В какой комнате лучше спиться - в прохладной или теплой?

\*ответы из класса\*

В прохладной.

Слайд 25

В: Переходим к следующему этапу – гигиена органов зрения.

Слайд 26

В: Можно ли читать в темноте?

\*ответы из класса\*

Нельзя, от этого зрение может испортиться.

Слайд 27

В: Можно ли работать за компьютером в кровати?

\*ответы из класса\*

Нельзя, потому что в кровати нарушаются правила работы за компьютером – так мы неправильно сидим и близко смотрим в экран.

Слайд 28

В: Можно ли писать от руки, не включив настольную лампу?

\*ответы из класса\*

Нельзя, потому что нашим глазам всегда нужно хорошее освещение.

Слайд 29

В: Вы такие молодцы! Давайте подведем итоги нашего квиза.

(Считаем баллы и объявляем команду-победителя).

А теперь давайте повторим самое главное:

**ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНО:**

- \* часто и тщательно мыть руки с мылом или пользоваться антисептиком;
- \* принимать пищу чистыми руками;
- \* не пить из чужих бутылок, не пользоваться чужими тарелками и кружками.

Слайд 30

- В: \* каждый день принимать душ или ванну;
- \* чистить зубы 2 раза в день не менее 3 минут;
  - \* мыть голову с шампунем по мере загрязнения;
  - \* не пользоваться чужими расческами;
  - \* менять нательное белье каждый день, вовремя гладить и стирать одежду.

Слайд 31

- В: \* спать 7–8 часов в сутки, в прохладном помещении, на чистом постельном белье;
- \* писать и читать, работать за компьютером при хорошем

освещении;

\* соблюдать режимы труда и отдыха, делать перерывы и менять вид деятельности.

Слайд 32

В: Благодарим за внимание. Давайте сделаем общее фото!

Завершение урока

Общее фото

## Сценарий Физкультурной минуты «Здоровая переменa» для 1–11 класса

Дата проведения: 1–31 декабря 2023 года.

Место проведения: аудитории общеобразовательных организаций, актовые залы, спортивные залы, коридоры

Целевая аудитория: учащиеся общеобразовательных организаций 1–11 классов

Кол-во участников: 15–70

Ведущие мероприятия: региональный координатор/волонтер направления «Программы для школьников»

Предполагаемое время проведения: 15-25 минут

Необходимый реквизит: специальный реквизит не требуется. По желанию

можно вывести заставку на экран – в таком случае понадобится проектор/мультимедийный экран/телевизионная панель, ноутбук/стационарный компьютер, hdmі-кабель и порт для подключения, удлинитель.

Фон: плейлист (доступен по ссылке

<https://ru.drivemusic.me/exercise/?ysclid=17k99tqs3f945020658/>).

Видео гимнастики: для ознакомления волонтерами или для демонстрации

участникам физкультурной минуты:

<https://drive.google.com/drive/folders/1764jTJIRi9L-y97M7J1e5FKYmbNlXK9>

Краткое описание: Организация и проведение утренних зарядок коллективом

под руководством обученного волонтера.

Примерный план мероприятия:

№ Этап Тайминг

1. Приветственное слово, инструктаж по технике безопасности

3 мин

2. Проведение физкультурной минуты 10-20 мин

3. Заключительное слово 2 мин

Итого: 15-25 мин

Сценарий мероприятия

Слайд 1 – Заставка

В: Ребята, здравствуйте. Меня зовут ..., я координатор/волонтер

Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» по направлению «Программы для школьников». Сегодня мы с вами проведем

правильную физкультурную минуту «Здоровая перемена»!

Зарядка или утренняя гимнастика – это комплекс простых упражнений,

которые позволяют поддерживать здоровье нашего организма.

Зарядка:

- воспитывает внимание и целеустремленность,
- способствует повышению умственной деятельности,
- вызывает эмоции и радостные ощущения.

Уделяйте каждый день хотя бы 15 минут для проведения гимнастики!

В: Для начала – техника безопасности!

Встаньте на расстоянии друг от друга, чтобы не задеть и не травмировать



рядом стоящего. Делайте упражнения по своим силам. Если что-то не удастся – делайте это медленнее и спокойнее.

Если почувствуете, что устали – прекратите упражнения и сообщите учителю.

**В: Приступим к нашей гимнастике!**

Далее волонтер демонстрирует упражнения и проводит коллективную

гимнастику. Или включает демонстрацию видео гимнастики и контролирует выполнение.

1) «Потягивания»

Начинайте с растяжки вверх. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Кисти рук

сложите в замок, ладони выверните наружу от себя. Медленно поднимите руки

выше головы и начинайте тянуться всем телом к потолку. Держите спину и

голову ровными, не прогибайтесь. Выполняйте упражнение по 10-15 секунд 3-

4 раза.

2) «Шаги на месте»

Стопы человека имеют множество чувствительных точек, которые отвечают

за работу разных органов. Чтобы сделать их легкий массаж пошегайте на

месте, попеременно делая упор на пятках, носках и боковых частях ступни.

Выполняйте упражнение по 30-50 секунд.

3) «Перекаты с носков на пятки»

Встаньте ровно. Ступни расположите на расстоянии 15 см друг от друга.

Вдохните и встаньте на носки, выдохните и плавно перекатитесь на пятки.

Повторяйте упражнение по 20-25 раз.

#### 4) «Вращения»

Для разминки тела лучше всего выполнять вращательные движения.

Начинайте с головы, затем переходите на кисти рук, локти, плечи, ступни,

лодыжки и колени. На каждую часть тела выделяйте по 10 повторов в каждую

сторону.

#### 5) «Попеременные наклоны и приседания»

Простое, но эффективное упражнение, которое поможет задействовать много

важных мышц. Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч, руки – на

талии. Медленно наклоняйтесь вперед, затем выпрямите спину и сделайте

одно приседание. Спину держите максимально ровно, чтобы избежать травм

коленей. Упражнение повторите 10-20 раз.

#### б) «Наклоны в стороны»

Примите вертикальное положение, ноги разместите немного шире плеч.

Поднимите правую руку вверх. Плавно, без резких движений сначала наклонитесь влево, затем смените руку и наклонитесь вправо. Держите спину

ровно, наклоняйтесь четко в сторону. Повторите упражнение 15 раз в каждую

сторону.

7) «Потягивания»

Встаньте, поднимите руки вверх. На выдохе поднимайтесь на носки и плавно

тянитесь как можно выше. На вдохе опускайтесь полностью на стопы и

расслабляйте мышцы. Повторите упражнений 5 раз по 10 секунд.

**В: Восстановите дыхание и отправляйтесь покорять новые вершины!**

Делать утреннюю зарядку легко, а коллективную ещё проще и веселее.

**В: Благодарим за внимание. Давайте сделаем общее фото!**

Завершение урока

Общее фото

**Сценарий Интерактивного урока «Движение – жизнь!» для 1–6  
класса**

**Дата проведения: 1–31 декабря 2023 года.**

**Место проведения: аудитории общеобразовательных  
организаций,**

**актовые залы**

**Целевая аудитория: учащиеся общеобразовательных  
организаций 1–6**

**классов**

**Кол-во участников: 25–30**

**Ведущие мероприятия: региональный координатор/волонтер  
направления «Программы для школьников»**

**Предполагаемое время проведения: 45 минут**

**Необходимый реквизит: проектор/мультимедийный  
экран/телевизионная**

**панель, ноутбук/стационарный компьютер, hdmi-кабель и порт  
для**

**подключения, удлинитель.**

**Краткое описание: интерактивный урок, в рамках которого  
участники**

**расскажут о физиологии движения тела человека, а также о  
важности**

**постоянной физической активности для поддержания здоровья  
школьников.**

**Примерный план мероприятия:**

№ Этап Тайминг

1. Приветственное слово 5 мин

2. Проведение урока 35 мин

3. Ответы на вопросы участников, заключительное слово

5 мин

Итого: 45 мин

Сценарий мероприятия

Слайд 1 – Заставка

В: Ребята, здравствуйте. Меня зовут ..., я координатор/волонтер

Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» по направлению «Программы для школьников». Сегодня мы с вами поговорим о

движении и его влиянии на здоровье человека.

Мы с вами узнаем, почему «Движение – это жизнь».

Слайд 2 – Как создается движение?

В: Движение человека — сложный двигательный акт, осуществляемый

посредством взаимодействия человека с окружающей средой.

Как вы думаете, ребята, какие органы помогают телу двигаться?

\*ответы из класса\*

Правильно! Для того, чтобы организм двигался, нам нужна опора и движение.

Опору организму создаёт скелет – наши кости, которые держат органы и всё

тело. А движение создаётся скелетными мышцами, которые сокращаются и

тянут за собой кости. Кроме этого, у нас есть сухожилия, которые

прикрепляют кости друг к другу и связки, которые прикрепляют мышцы к

костям.

Как вы думаете, ребята, а кто заставляет наши мышцы сокращаться?

\*ответы из класса\*

Сигналы на сокращение идут из мозга – головного или спинного. Именно

нервные импульсы заставляют мышцы сокращаться. Обратите внимание, что

движение тела мы можем контролировать. Попробуйте поднять руки – вы

делаете это легко и непринужденно, но регулирует работу мышц именно ваш

мозг.

Слайд 3 – Для чего нам движение?

В: Друзья, как вы думаете, для чего нам движение?

\*ответы из класса\*

Движение помогает нам передвигаться – для того, чтобы выполнять какую-то

работу или что-то делать. Кроме того, движение тела нам жизненно

необходимо для того, чтобы принимать пищу или выполнять естественные

потребности. Например, брать в руки столовые приборы или даже

пережевывать пищу – всё это наши мышцы.

Ребята, а какие мышцы вы знаете? Как вы думаете, что они делают?

\*ответы из класса\*

Даже на лице есть много мышц: мимические – отвечают за мимику лица;

жевательные – жевательные движения; височная мышца – поднимает

нижнюю челюсть; круговая рта и глаза – отвечают за закрытие рта и глаз.

Грудная мышца – напрягается, если согнуть руки; брюшного пресса – отвечает

за дыхание, наклоны вперед и в стороны, перевод туловища из лежачего в

сидячее положение; межрёберные – за вдох и выдох.

Мышцы плеча и предплечья – сгибание и разгибание наших рук, а мышцы

бедра и голени – за сгибание и разгибание наших ног, соответственно, позволяя совершать шаги и бегать.

Слайд 4 – Что нужно делать каждое утро?

В: Что нужно делать каждое утро?

\*ответы из класса\*

Конечно, каждое утро нам нужно чистить зубы и умываться, а также полноценно завтракать. Но, помимо этого, нам нужно обязательно делать

утреннюю гимнастику или зарядку!

Слайд 5

В: Обязательно делайте зарядку каждый день, всего лишь 15 минут!

Для этого попробуйте вставать каждое утро на 15 минут пораньше – так у вас

будет время на зарядку.

Слайд 6

В: Зарядка или утренняя гимнастика – это комплекс простых упражнений,

которые позволяют поддерживать здоровье нашего организма.

Утренняя гимнастика

- воспитывает внимание и целеустремленность,
- способствует повышению умственной деятельности,

- вызывает эмоции и радостные ощущения.

В: Давайте попробуем сделать зарядку вместе!

Волонтер показывает простые движение для зарядки. Дети могут повторять движения, если это безопасно в условиях предоставленной аудитории. Возможно проведение демонстрации ребятами, без активного участия.

Примерный комплекс утренней гимнастики

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Следить за осанкой. Бедро поднимать до

горизонтального положения. Темп шагов постепенно ускорять и перейти на

бег.

2. Бег на месте 1-2 минуты. Выполнять на передней части стопы с мягкой

постановкой ноги на опору. Темп бега постепенно снижать и перейти на

спокойную ходьбу на месте (15-30 секунд).

3. Исходное положение (и.п). – основная стойка; поднять руки вверх, потянуться, прогнуться – вдох; вернуться в и.п.. Выполнить 8-10 раз.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1-4 круговые движения согнутыми руками вперед; 5-8 то же назад. Спину держать прямо.

Выполнить 8-10 раз в среднем темпе.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3 –

наклон влево; 4 – и.п. Спину держать прямо. Выполнить 10-12 раз.

6. И.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 –



наклон вперед с касанием руками пола; 4 – и.п.. При наклоне ноги в коленях

не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.

7. И.п. - основная стойка; 1 - приседание, руки вперед; 2 - и.п. Спину держать

прямо, пятки от пола не отрывать. Выполнить 10 - 12 раз слитно, без пауз.

8. Бег на месте в медленном темпе 1 мин. Постепенно перейти на ходьбу.

9. Спокойная ходьба на месте 1 мин с глубоким ровным дыханием.

Встряхивая, расслабить мышцы рук и ног.

Слайд 7 – Сколько нужно двигаться?

В: Сколько нужно двигаться?

- Каждый день делать зарядку
- Каждый день ходить пешком и заниматься двигательной активностью
- Минимум 3 раза в неделю заниматься физкультурой или спортом
- Ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа

Слайд 8

В: Движение – жизнь! Не забывайте об этом и будьте здоровы!

Давайте сделаем общее фото!

Завершение урока

Общее фото

## Литература для преподавателей и обучающихся

Березин С.В., Лисецкий К.С. Психология ранней наркомании.- Самара, 2000.

1. Журавлёва О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа "Путешествие во времени". // Работающие программы. Выпуск 4. М., 2000

2. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. //Практическое руководство для школьного психолога..- М.,1997.

3. Леванова Е.А. Готовясь работать с подростками. - М., 1993.

4. Легальные и нелегальные наркотики; Практическое руководство по проведению уроков профилактики среди подростков в 2-х частях, СПб, 1996.

5. О концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде //Вестник образования. N 8.2000 г.

6. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании // Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой/ М, Изд-во Института психотерапии, 2000.

7. Причины распространения и пути профилактики наркомании. // Учебное пособие. Ростов-на-Дону, 2001.

8. Профилактика наркомании и алкоголизма в подростково-молодежной среде // Методическое пособие. М., 2000.

9. Губанова Е.В.Духовно-нравственное развитие и воспитание личности гражданина России ВШ№5 2011г.

10. Управителива Л.В. Классные часы по нравственному воспитанию.

11. Боня Л.В. «Трудовая помощь, как направление российского благотворения» М.1999г.

12. Гуков Н.В. Шикаренко Н.Ф. «Губернский город Ставрополь-развитие благотворительности».

13. Кошмина И.В. Программа воспитательной работы с учащимися начальной школы «Я берегу...» :Методические рекомендации. М., 2003.