ЦЕНТР СЕМЕЙНОГО УСТРОЙСТВА

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное казенное учреждение
"Центр по развитию семейных форм устройства детей,
оставшихся без попечения родителей, и постинтернатному сопровождению"

Привычки моего здоровья

РЕЦЕНЗИЯ
на программу "Привычки моего здоровья" по формированию мотивации к поддержанию здорового образа жизни и гигиены у младших школьников

О.К. Славкина – педагог-психолог информационно-аналитического отдела по социальной работе КГКУ ЦСУ

Здоровый образ и гигиена детей и подростков призвана обосновывать и разрабатывать профилактические мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гигиена детей и подростков опирается на гигиенические знания и опыт коммунальной гигиены, гигиены питания, гигиены труда, эпидемиологии, социальной гигиены. Кроме того, она тесно связана с различными клиническими, биологическими, педагогическими, техническими науками.

Правильное гигиеническое воспитание детей школьного возраста имеет важное значение для сохранения и укрепления здоровья не только на протяжении периода обучения, но и для всей дальнейшей жизни (Бережков Л.Ф., Гуменер П.И., Кадашенко В.Н., Конина Е.Ю., Теплюк С. Н., Яковенко Т., Ходонецких З. О. и др.).

Гигиеническая подготовка детей зависит от единства требований и тесного общения родителей, воспитателей, учителей, медицинских работников; от создания дома, в учебно-воспитательном учреждении необходимых условий, способствующих выработке гигиенических навыков и привычек, культуры поведения. Объем гигиенических знаний и навыков определяется возрастом детей. Важными условиями в осуществлении работы по гигиенической подготовке школьников является и постепенность возрастания объема знаний от младшей возрастной группы к более старшей группе. Большой интерес представляют наглядные уроки, когда дети под руководством учителя обучаются правилам выполнения тех или иных гигиенических норм. Они имеют и воспитательное значение, так как

сочетают усвоение гигиенических знаний и овладение практическими навыками.

Задачу по сохранению и укреплению здоровья детей нельзя решить, не привлекая усилия семьи, которая играет решающую роль в формировании личности ребенка. В вопросах санитарного просвещения и гигиенического воспитания большую роль играют средства массовой пропаганды: радио, телевидение, статьи в газетах и журналах, научно-популярные издания, санитарно-просветительные брошюры и памятки. Тем не менее, необходимо учитывать, что широкое распространение средств массовой информации способствует повышению санитарно-гигиенических знаний населения, но, к сожалению, не всегда меняет поведение людей. Поэтому задача санитарного просвещения – не только давать теоретические знания, но и учить практическому овладению гигиеническими навыками. Особенно это важно в работе с детьми раннего и дошкольного возраста, так как для сохранения их здоровья громадное значение имеют условия, в которых они живут и воспитываются.

О.К. Славкина достаточно грамотно представила научный аппарат программы: четко определены цель, задачи программы, ожидаемый результат и условия её реализации. Представлен глубокий анализ литературы по проблеме здорового образа жизни и гигиены у младших школьников.

Важно подчеркнуть, что значимость программы определяется представленным практикоориентированным материалом и предложенным стимульный материалом, которые помогают сформировать необходимые навыки у ребенка.

Определяющей идеей данной программы является то, что программа направлена на взаимодействие родителей и детей, а также подчеркивается значимость и роль семьи в формировании важных навыков и качеств у ребенка.

На основании представленных материалов можно сделать вывод о том, что программа «Привычки моего здоровья» имеет определенное научное и практическое значение. Программа «Привычки моего здоровья» может быть использована специалистами для работы с младшими школьниками и их родителями (законными представителями) по формированию и популяризации здорового образа жизни и профилактике зависимого поведения для повышения их грамотности и ответственности.

Рецензент,
кандидат психологических наук,
декан факультета психологии
и социально-гуманитарных технологий
Тихоокеанского государственного университета Е.В. Ситникова

Автор:

О.К. Славкина – педагог-психолог информационно-аналитического отдела по социальной работе КГКУ ЦСУ

Рецензент:

Е.В. Ситникова – кандидат психологических наук, декан факультета психологии и социально-гуманитарных технологий Тихоокеанского государственного университета

Привычки моего здоровья. Программа. – О.К. Славкина. – КГКУ ЦСУ. – Хабаровск, – 2018. – 59 с.

Программа "Привычки моего здоровья" может быть использована для проведения социально-просветительских занятий с младшими школьниками и их родителями (законными представителями) по формированию и популяризации здорового образа жизни и профилактике зависимого поведения.

© КГКУ ЦСУ

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка…….... 4

Занятие № 1. "В здоровом теле – здоровый дух"…….. 8

Занятие № 2. "Секреты счастливого Зубика"…….…….…….…..... 12

Занятие № 3. "Курить – здоровью вредить"……. 16

Занятие № 4. "Город, которого нет"…….. 19

Занятие № 5. Приключенческая игра-квест "Река здоровья"……. 24

Занятие для родителей № 1. "Семья – основа для здоровья"……..29

Занятие для родителей № 2. "Безопасное взросление"……....31

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……...34

ПРИЛОЖЕНИЕ 1…… 36

ПРИЛОЖЕНИЕ 2…… 40

ПРИЛОЖЕНИЕ 3…… 41

ПРИЛОЖЕНИЕ 4…… 42

ПРИЛОЖЕНИЕ 5…… 43

ПРИЛОЖЕНИЕ 6…… 44

ПРИЛОЖЕНИЕ 7…… 45

ПРИЛОЖЕНИЕ 8…… 49

ПРИЛОЖЕНИЕ 9…… 50

ПРИЛОЖЕНИЕ 10…….. 51

ПРИЛОЖЕНИЕ 11…….. 55

ПРИЛОЖЕНИЕ 12…….. 56

ПРИЛОЖЕНИЕ 13…….. 57

ПРИЛОЖЕНИЕ 14…….. 58

ПРИЛОЖЕНИЕ 15…….. 59

ПРИЛОЖЕНИЕ 16…….. 60

Пояснительная записка

"Здоровье – первое богатство". Народная мудрость.

Каждый человек стремится к счастью и благополучию. Это отражается в нашем профессиональном самоопределении, в социальном и семейном статусе, в заботе о физическом и психологическом здоровье. Но главное – каждый из нас желает социального благополучия и счастья для своих детей.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, на здоровье человека влияет четыре типа факторов:

1. наследственность – 20 %;
2. состояние экологии – 20 %;
3. медицинское обеспечение – 10 %;
4. образ жизни человека – 50 %.

И если первые три фактора человек не в состоянии контролировать, то фактор ″образ жизни″ является целиком в зоне ответственности каждого.

В соответствии с законом об Образовании (ст. 41) [1] организация охраны здоровья обучающихся возложена на специалистов образовательных организаций.

Результаты ежегодного социально-психологического тестирования учащихся образовательных организаций в Хабаровском крае показывают, что большинство подростков в возрасте от 13 до 18 лет отличаются высокой склонностью к зависимому поведению. Подобные результаты становятся стимулом для начала первичной профилактической работы уже с младшими школьниками. Этим определяется **актуальность Программы.**

Цель Программы: формирование у младших школьников бережного отношения к своему здоровью, развитие навыков здорового образа жизни и гигиены (далее – ЗОЖ).

Поставленная цель реализуется путем решения следующих **задач:**

1. Способствовать формированию у младших школьников представлений о ЗОЖ, здоровых привычках и правилах гигиены.
2. Способствовать формированию положительной мотивации к поддержанию здоровья зубов и соблюдению гигиены полости рта.
3. Способствовать формированию позиции отказа от потребления табака и развитию представлений о вреде пассивного курения.
4. Информировать младших школьников о вреде цифровой зависимости, обучить навыкам цифровой безопасности.
5. Развить мотивацию к поддержанию здоровья и соблюдению правил личной гигиены.
6. Способствовать повышению родительской компетентности в вопросах поддержания здоровья детей в рамках семейной системы, развитие осознанного отношения к соблюдению правил ЗОЖ в семье.

Современные исследования в области нейропсихологии и теории привязанности (С. Герзардт, Г. Матэ, Г. Ньюфельд) показали, что склонность к зависимому поведению определяется качеством эмоциональной привязанности в детско-родительских отношениях и формируется с первых дней жизни ребенка. В связи с этим в Программу включены занятия для родителей (законных представителей) данной категории учащихся.

Организация групповых занятий Программы: 5 занятий по 45 минут и 2 встречи с родителями по 45 и 40 минут.

Так как игра остается важным условием для нормального развития ребенка, в ходе занятий Программы используются игровые формы работы, творческие упражнения, а также элементы сказкотерапии. Известно, что на примере сказочных героев дети легче усваивают правила и навыки поведения, в том числе навыки ЗОЖ.

Практическая значимость:

Данная Программа разработана в поддержку профилактической работы специалистов образовательных организаций и учреждений сферы семьи и детства.

Программа будет полезна для проведения социально-просветительских занятий с младшими школьниками по формированию и популяризации здорового образа жизни и гигиены, а также профилактике зависимого поведения.

Основные принципы программы:

1) Признание уникальности и безусловной ценности личности каждого ребенка.
2) Признание младшего школьника полноценным участником (субъектом) образовательного процесса.
3) Построение партнерских отношений между специалистами образовательной организации и семьи ребенка, направленных на взаимную поддержку и оказание помощи младшеклассника.
4) Создание пространства для уважительного и поддерживающего общения младших школьников друг с другом.
5) Поощрение творческой и исследовательской активности младших школьников.

Ожидаемый результат реализации Программы для учащихся: расширение знаний о здоровых и вредных привычках, повышение мотивации к поддержанию ЗОЖ и гигиены.

Ожидаемый результат реализации Программы для родителей или законных представителей: повышение осведомленности о поддержании ЗОЖ детей в рамках семейной системы, активная вовлеченность в мероприятиях образовательных организаций на занятиях по профилактике зависимого поведения.

Мониторинг эффективности Программы осуществляется через наблюдение за вовлеченностью участников, результаты выполнения ими домашних заданий, а также итоги прохождения приключенческой игры-квеста "Река здоровья". Первичный срез знаний о правилах ЗОЖ проводится с помощью игры-тестирования "Вредные и здоровые привычки". Анализ заполненных бланков поможет педагогу не только определить уровень знаний учащихся по вопросам поддержания ЗОЖ, но и построить разговор с родителями (законными представителями) младшеклассников по вопросам профилактики зависимого поведения.

Обеспечение программы:

Материально-техническое обеспечение:

Наличие помещения для занятий, оснащенное информационно-техническими средствами (мультимедиа, персональный компьютер, экран, проектор, аудио-колонки), магнитно-маркерная доска или доска-флипчарт со сменным блоком.

Кадровое обеспечение:

Реализация Программы может осуществляться учителями младших классов, социальными педагогами и педагогами-психологами, а также специалистами, работающими с кровными и приемными семьями по вопросам профилактики зависимого поведения и формирования ЗОЖ.

Структура реализации Программы:

Программа включает в себя 4 этапа:

1 этап – подготовительный. Включение Программы в план общешкольных мероприятий, подготовка необходимых раздаточных материалов и слайдовых презентаций к занятиям, определение помещения с мультимедийным оборудованием, взаимодействие со специалистами образовательной организации по вопросам реализации Программы.

2 этап – организационный. Информирование учеников младших классов и их родителей о реализации Программы.

3 этап – практический. Реализация и корректировка содержания занятий Программы, осуществление мониторинга и подведение итогов.

4 этап – заключительный. Консультирование и поддержка участников Программы по вопросам поддержания эмоционально безопасного климата в детско-родительских отношениях и заботы о ЗОЖ.

Программа занятий имеет тренинговую структуру и предполагает следующие этапы:

Первый этап – приветствие. Предполагает создание благоприятной рабочей атмосферы, разогрев участников и выработку правил занятия.

Второй этап – погружение в тему. Предполагает постановку актуального вопроса по теме занятия, а также актуализацию материала предшествующей встречи.

Третий этап – информационный блок. Предполагает чтение мини-лекций и сказок, демонстрацию слайдов и видеоматериалов по теме занятия.

Четвертый этап – практическая часть. Предполагает обсуждение проблемной ситуации и отработку необходимых навыков, согласно теме занятия. В качестве закрепления полученных знаний на данном этапе используются ролевые и командные игры, упражнения на выработку определенных навыков взаимодействия.

Пятый этап – выводы и обратная связь. Предполагает подведение итогов занятия и получение обратной связи от участников.

Завершающее занятие Программы – приключенческая игра-квест "Река здоровья" не содержит в своей структуре информационной части, так как целью встречи является мониторинг полученных знаний и отработка навыков поддержания ЗОЖ. Занятия с родителями также имеют усеченную форму структуры, так как осуществляются в рамках родительских собраний.

Программа ориентирована на пробуждение исследовательского интереса участников, поэтому доля теоретической информации минимальна.

Тематическое планирование

п/п	Тема занятия	Количество занятий	Количество часов	Из них	
				Теория (минут)	Практика (упражнения)
1.	**″В здоровом теле – здоровый дух″**	1	1 академический час	10 минут	35 минут
2.	**"Секреты счастливого Зубика"**	1	1 академический час	10 минут	35 минут
3.	**"Курить – здоровью вредить"**	1	1 академический час	15 минут	30 минут
4.	**"Город, которого нет"**	1	1 академический час	15 минут	30 минут
5.	**"Приключенческая игра-квест "Река здоровья"**	1	1 академический час	10 минут	35 минут
6.	**Занятие для родителей №1. ″Семья – основа для здоровья″**	1	1 академический час	10 минут	35 минут
7.	**Занятие для родителей №2. "Безопасное взросление"**	1	40 минут	10 минут	35 минут
Всего по курсу		**7**	**6 ч. 40 мин.**		

Занятие № 1. "В здоровом теле – здоровый дух".

Цель: формирование представлений о ЗОЖ и полезных привычках.

Задачи:

– Познакомить учащихся с понятием здорового образа жизни.

– Развить у детей представления о здоровых привычках и способах поддержания здоровья.

Оборудование и материалы: правила участия в занятиях (приложение 1), клей-карандаш, наборы цветных карандашей и листов формата А4 – все по количеству участников, бланк "вредные-здоровые привычки" (приложение 2) и набор карточек "вредные и здоровые привычки" – по количеству участников (приложение 3), мультфильм "Здоровье начинается дома" https://www.youtube.com/watch?v=Uqb9ntxQk4M.

План занятия:

1. **Приветствие. Знакомство.**
- Упражнение "Имя и движение" (3 минуты);
- Выработка правил занятия (3 минуты);
2. **Погружение в тему.**
- Беседа "Зачем нужно заботиться о здоровье?" (5 минут);
3. **Информационный блок.**
- Игра-тестирование "Вредные и здоровые привычки" (5 минут);
4. **Практическая часть.**
- Упражнение "Вредные/здоровые привычки" (5 минут);
- Просмотр мультфильма "Здоровье начинается дома" (10 минут);
- Творческое упражнение "Моя новая привычка" (10 минут).
5. **Выводы и обратная связь.**
- Подведение итогов и получение обратной связи (4 минуты).

Ход занятия:

1. **Приветствие. Знакомство.**

Ведущий:

– Здравствуйте, ребята! Рады вас всех видеть. Нас зовут…

– Вы наверняка уже друг друга хорошо знаете. Но чтобы мы смогли лучше с вами познакомиться, давайте поиграем в одну забавную игру.

- **Игровое упражнение "Имя и движение".**

Цель: создание позитивного настроя на предстоящее занятие.

Ход упражнения. Ведущий называет свое имя и добавляет к этому какое-нибудь движение – например, хлопок в ладоши. Все остальные участники повторяют имя ведущего и выбранное им движение. Затем ход передается ученикам по цепочке. Каждый по очереди называет свое имя и показывает движение, которые все повторяют за ним. По завершении упражнения ведущий может спросить участников, чьи движения им запомнились больше всего.

- **Выработка правил занятия.**

Цель: принятие правил групповой работы, повышение мотивации участников к работе на занятиях.

Оборудование и материалы: листы А4 с изображением каждого правила (приложение №1).

Ход упражнения. Ведущий размещает на доске изображения правил занятия и просит учеников прокомментировать смысл каждого из них. В случае необходимости он помогает участникам.

1. Правило поднятой руки – если кому-то захочется высказаться, или поделиться своим мнением, пожалуйста, не забывайте про это правило – это поможет каждому из нас говорить, не перебивая друг друга.
2. Уважение друг к другу – говорим без оценок и осуждения другого участника. Если вы чувствуете, что хотите сказать кому-то что-то неприятное, постарайтесь рассказать нам о своих чувствах. Например, я обиделся. И мы обязательно спросим, что стало тому причиной.
3. Правило "Будь активным" – предполагает ваше честное и активное участие во всех заданиях, которые мы будем проводить. Оно помогает взять каждому из вас максимум пользы из каждого упражнения, что мы выполняем и уйти после нашего занятия чуточку умней и взрослей.
4. Правило "СТОП". Наша задача как ведущих – следить за временем занятия. И поэтому иногда, когда мы будем видеть, что мы сильно отвлеклись от задания, или что у нас остается мало времени, мы будем призывать участников заканчивать выполнение упражнения/задания.

В конце обсуждения ведущий может спросить участников о том, какие правила они бы хотели добавить. На протяжении всех последующих занятий правила находятся в зоне видимости участников.

2. Погружение в тему.

- **Беседа "Зачем нужно заботиться о здоровье?"**

Цель: активизация знаний о ЗОЖ, формирование представлений о здоровье и способах его поддержания.

Информация для ведущего: в целях достижения наглядности в течение занятия рекомендуется использование средств мультимедиа: ПК, аудио-колонки, проектор, экран, мультимедийная презентация.

Ход беседы. Участникам предлагается поразмышлять о том, что такое здоровье и почему важно заботиться о нем. В качестве опорной информации используются данные Всемирной Организации Здравоохранения (здесь и далее – ВОЗ) – определение "здоровья" и указание трех главных факторов, которые оказывают на него влияние: экология, медицинская помощь, соблюдение ЗОЖ.

Далее учащимся предлагается проголосовать за тот фактор, который, по их мнению, оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека. В ходе обсуждения ведущий аргументирует приоритетность фактора "соблюдение ЗОЖ" и вводит понятие "здоровый образ жизни".

Ведущий: "Ребята, сегодня мы хотим поговорить с Вами о здоровье и таком понятии, как здоровый образ жизни…Но сначала мы бы хотели спросить вас, как вы думаете, зачем нужно заботиться о своем здоровье? И что вообще такое – здоровье? Не забудьте о нашем правиле поднятой руки! (Ответы участников).

– Чтобы жить яркой и активной жизнью, наслаждаться каждым днем, узнавая что-то новое, и общаясь с другими людьми… Чтобы воплощать в реальность свои мечты и оставаться активным даже до глубокой старости.

По определению Всемирной Организации Здоровья, "**здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия". То есть здоровье – это естественное состояние живого организма, когда все наши органы и системы работают слаженно, в гармонии друг с другом и окружающей средой. Как вы думаете, от чего или от кого зависит наше здоровье? От состояния окружающей среды (экология), от регулярного посещения врачей или от здорового образа жизни и здоровых привычек? (Далее ведущий предлагает участников проголосовать за каждый из вариантов ответа.)

– Конечно, в большей степени наше здоровье зависит именно от того образа жизни, который мы ведем. Ведь, как известно, здоровье не купишь за деньги. А еще наши предки в старину говорили "Здоровье – есть первое богатство". Это основа всей нашей жизни, без которой очень сложно достигнуть многих целей и по-настоящему радоваться жизни. Вот почему так важно заботиться о нем с самых ранних лет. И чтобы сохранить свое здоровье за многовековую историю своего существования человечество придумало особые правила и привычки. Все вместе они называются правилами Здорового Образа Жизни. Они помогают беречь и укреплять наше здоровье и менять вредные привычки на здоровые… Собственно, этим мы сейчас с Вами и займемся. А заодно немного разомнемся. Ведь разминка и активный отдых – это еще одна здоровая привычка для сохранения нашего здоровья. Но для начала, давайте проверим, насколько хорошо вы умеете отличать полезные привычки от вредных".

3. Информационный блок.

- **Игра-тестирование "Вредные и здоровые привычки".**

Цель: проверка уровня информированности младших школьников о вредных и здоровых привычках.

Оборудование и материалы: бланки "вредные и здоровые привычки", клей-карандаш, наборы карточек "вредные-здоровые привычки".

Ход проведения. Участникам выдаются бланки и наборы карточек "вредные и здоровые привычки" с целью распределения картинок по двум полям: "вредные" и "здоровые" привычки. В случае затруднений с выбором, картинки помещаются в поле "не знаю". По окончанию работы, участники сдают бланки с карточками педагогу – для их последующего анализа знаний участников о вредных и здоровых привычках.

4. Практическая часть.

- **Упражнение "Вредные/здоровые привычки".**

Цель: информирование участников о последствиях вредных привычек.

Ход упражнения. Участники выходят из-за парт так, чтобы была возможность беспрепятственно выполнять упражнения. Ведущий озвучивает вредные и полезные привычки. На каждую вредную привычку участникам нужно садиться на корточки. На каждую полезную – хлопать в ладоши в положении стоя.

Дышать воздухом рядом с курящим человеком	Ложиться спать не позднее 10 часов вечера	Перекусывать "на бегу" вкусными сладостями
Играть в компьютерные игры несколько часов подряд	Гулять с друзьями на свежем воздухе	Общаться с приятными и веселыми людьми
Смотреть мультфильмы несколько часов подряд	Общаться с агрессивными и сердитыми людьми	Постоянно жевать жевательную резинку
Грызть ногти	Заниматься зарядкой по утрам	Есть овощи, фрукты и каши

Есть картошку фри и пить кока-колу	Ложиться спать в 12 ночи	Посещать врача, когда болеешь
Чистить зубы через день	Обнимать родных и близких	Ежедневно принимать душ
Мыть руки перед едой	Пользоваться зубной нитью	Чистить зубы 2 раза в день

Информация для ведущего: по ходу выполнения упражнения важно комментировать неправильный выбор движений участников (например, хлопнуть в ладоши на привычку "есть картофель фри" или "ложиться спать в 12 ночи"). В качестве таких комментариев может быть информация о медицинских исследованиях и последствиях различных вредных привычек (приложение 4). Прежде, чем поделиться фактической информацией, ведущий может обратиться к участникам с предложением вместе порассуждать о последствиях тех или иных привычек.

Вывод. Смотрите, как хорошо мы умеем отличать полезные привычки от вредных. А это уже немало на пути к хорошему и крепкому здоровью.

- **Просмотр мультфильма "Здоровье начинается дома".**

Цель: формирование позитивного отношения к правилам ЗОЖ.

Ход проведения. Участники смотрят отрывок мультфильма "Здоровье начинается дома" (до 04 мин. 52 сек.) и называют вредные и здоровые привычки, которые им удалось увидеть.

Ведущий: "Что будет с человеком, если он перестанет следить за своим здоровьем? (Будет много болеть, страдать от плохого самочувствия и настроения…)

Я предлагаю посмотреть короткий мультфильм, который поможет увидеть, как соблюдение простых правил здорового образа жизни может уберечь нас от многих неприятностей и болезней".

Вопросы для обсуждения: Ребята, как вы думаете, о чем этот мультфильм? (О гигиене как основе здорового образа жизни). Какие вредные и здоровые привычки вы смогли в нем увидеть? (ответы учеников). В мультфильме мы видим отрицательного персонажа – зловредного микроба, который становится причиной многих проблем со здоровьем у героев мультфильма. Однако позже мы видим семью, которая дает микробу настоящий отпор и не подвергается его воздействию. В этом им помогают здоровые привычки и соблюдение правил гигиены.

Вместе с участниками ведущий еще раз называет правила гигиены: мыть руки перед едой, не пить воду из водоемов и не купаться в запрещенных местах, мыть овощи и фрукты, защищать окна специальными москитными сетками, чистить зубы, выбрасывать мусор и др.

- **Творческое упражнение "Моя новая привычка".**

Цель: закрепление полученных знаний о правилах ЗОЖ.

Ход упражнения. Участникам предлагается создать рисунок своей новой здоровой привычки или привычки, которая им больше всего нравится. В качестве домашнего задания ведущий просит ребят завершить свои творческие работы дома, предложив своим родителям поддержать их в создании своей новой привычки. В начале следующего занятия проводится выставка готовых работ, где каждый участник рассказывает о своей новой привычке.

Ведущий: "Ребята, наше занятие завершается. Но для того, чтобы каждый из вас смог вынести для себя максимум полезных знаний, мы предлагаем Вам создать рисунок своей новой здоровой привычки. У каждого она будет своя. Кто-то,

возможно, станет теперь пользоваться зубной нитью. Кто-то будет больше времени уделять зарядке по утрам. А кто-то захочет есть больше овощей и фруктов вместо сладких конфет. Дома Вам предстоит завершить рисунок Вашей новой здоровой привычки и рассказать о ней родителям. Попросите Вас поддержать в этом новом начинании. Например, делать вместе зарядку по утрам. Или чистить зубы по 2 минуты. Ложиться спать не позднее 10 часов вечера".

5. Выводы и обратная связь.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи от участников.

Ход упражнения. Ведущий просит участников поделиться тем, что им больше всего запомнилось и понравилось на занятии, какие здоровые привычки они готовы внедрить в свою жизнь уже сейчас.

Занятие № 2. "Секреты счастливого Зубика".

Цель: формирование положительной мотивации к поддержанию здоровья зубов и соблюдению гигиены полости рта.

Задачи:

– Познакомить участников с представлением о здоровье как основе естественной красоты.

– Развить навыки поддержания гигиены полости рта.

– Выработать правила поддержания здоровья зубов.

Оборудование и материалы: фотографии знаменитостей до и после коррекции зубов (приложение 5), карточки "вредных" и "полезных" советов (приложение 6), информация к упражнению "Секреты счастливого зубика" (приложение 7), картинки к сказке "Зубик-Зазнайка" (приложение 8), цветные карандаши по количеству участников, листы бумаги формата А4, клубок ниток.

План занятия:

1. Приветствие.
- Упражнение "Передай маску" (2 минуты);
- Повторение прошлого занятия (7 минут);

2. Погружение в тему.
- Упражнение "Кто красивее" (4 минуты);

3. Информационный блок.
- Чтение и обсуждение сказки "Зубик-зазнайка" (6 минут);

4. Практическая часть.
- Упражнение "Секреты счастливого Зубика" (15 минут);
- Упражнение "Зубная щетка" (5 минут);
- Упражнение "Комплименты" (3 минуты);

5. Выводы и обратная связь.
- Подведение итогов и получение обратной связи (3 минуты).

Ход занятия:

1. Приветствие.
- **Упражнение "Предай маску".**

Цель: развитие навыков спонтанного реагирования, эмоциональный разогрев участников.

Ход упражнения. Участникам предлагается погримасничать друг перед другом. Первым начинает ведущий, показывая "рожицу" одному из учеников. Выбранный участник должен повторить показанную гримасу и придумать свое шуточное выражение лица, показав его соседу. Далее упражнение выполняется по цепочке. В ситуации, когда участники затрудняются придумывать новые "гримасы", ведущий может предложить участникам передавать по цепочке выбранное им выражение. А в завершение – придумать свои "маски" и погримасничать друг перед другом в свободном порядке.

- **Повторение прошлого занятия.**

Цель: актуализация полученных знаний о вредных и здоровых привычках, проверка "домашнего задания".

Ход проведения. Ведущий предлагает участникам вспомнить содержание прошлого занятия и представить свою творческую работу на тему "моя новая привычка".

Ведущий: "Ребята, давайте вспомним, что мы делали на прошлом занятии.

(Ответы участников).

Мы познакомились с тем, что такое здоровье и здоровый образ жизни, узнали много новых здоровых привычек, которых стоит придерживаться, а также много вредных привычек, которых стоит избегать, чтобы сохранить свое здоровье. Посмотрели и обсудили мультфильм "Здоровье начинается дома" и убедились в необходимости вести здоровый образ жизни. Сегодня нас ждет не менее увлекательное занятие. И начнем мы его с разговора о красоте…".

2. Погружение в тему

- **Упражнение "Кто красивее".**

Цель: формирование устойчивой ассоциативной связи между здоровьем и красотой.

Оборудование и материалы: фотографии знаменитостей до и после коррекции зубов.

Ход упражнения. Участникам предлагается сравнить разные фотографии знаменитых актеров (до и после коррекции зубов) и ответить на вопрос, какой из снимков им нравится больше. В ходе беседы делается вывод о том, как важно заботиться о здоровье зубов, сохраняя свою улыбку красивой.

Ведущий: "Давайте посмотрим на эти картинки. На них изображены одни и те же люди, но в разные периоды своей жизни. Какие из этих фотографий вам больше нравятся?" (Ответы участников).

– Как вы думаете, что главным образом украшает лицо человека? (Ответы участников).

– Конечно, это улыбка. А от чего зависит красота нашей улыбки? (Ответы участников). Верно, здоровые и крепкие зубы. Кто знает, от чего зависит здоровье наших зубов? (Ответы участников).

– От того, как мы заботимся о них. Если мы забываем чистить зубы и любим перекусывать сладостями, то зубы очень быстро начнут болеть и на них появится одно очень неприятное заболевание – кариес. Давайте послушаем одну забавную историю про капризный зубик.

3. Информационный блок.

- **Чтение и обсуждение сказки "Зубик-зазнайка".**

Цель: создание позитивного образа заботы о гигиене полости рта.

Ход проведения. Ребятам зачитывается сказка и предлагается поразмышлять над ее главным уроком.

"**Зубик-зазнайка**". *Авторы: Н. Кубанова, Н. Букреева*

Жил-был однажды на свете страшный микроб и звали его Зубоед. И был он такой злой, что не было от него житья ни маленьким зубкам, ни большим зубам. Того гляди всех покусает, а кусается он ох как больно! Но были у зубов и маленьких зубиков верные друзья: зубные пасты и зубные щетки. А именно их микроб-Зубоед и не любил. И не то чтобы не любил, а страшно их боялся!

Но вот встретился как-то Зубоеду зубик-Зазнайка, такой маленький, хорошенький, беленький!

– Я никого не боюсь,– громко кричал Зубик, – не хочу и не буду дружить с пастами и щетками, надоело мне себя чистить по два раз в день, да еще полоскаться после каждого завтрака, обеда и ужина! Надоели яблоки и морковка, творог и сыр, специально буду есть только торты, конфеты и пирожные! Не буду ходить по два раза в год к доктору! Я и так самый здоровый зуб в мире!

Услышал такое микроб-Зубоед, обрадовался. Такой зуб ему и нужен. Сильно он проголодался. Подкрался тихонечко он к зубику-Зазнайке (как раз он доедал свою последнюю конфету) да как укусит больно-больно. Заплакал бедный Зубик, так больно ему еще не было никогда. А микроб-Зубоед убежал довольный и сытый.

Плачет Зубик, слезы горькие льет, конфету даже видеть больше может.

Услышала плач Зубная щетка, подошла, обняла и начала успокаивать "Тут слезы уже не помогут, а поможет добрый Доктор-стоматолог. Сходи к нему, прощения попроси, авось и тебя вылечит".

И помчался Зубик к доброму Доктору-стоматологу. Бежит, спешит, чуть дорогу не перепутал. Прибежал к Доктору и заплакал: "Простите меня, добрый Доктор-стоматолог! Не ходил я к вам, не слушал советов, не любил я себя чистить и в воде плескаться. Только сладости и ел в свое удовольствие. Покусал меня злой микроб-Зубоед, сделал меня больным. Доктор, прошу, полечите меня, теперь я всегда буду вас слушать, дружить с пастами и щетками, кушать яблоки и морковку, творог и молочко. Все пряники-конфеты отдам микробу, чтобы больше меня не кусал! Помогите, Доктор!"

Доктор-стоматолог был добрым, он много раз видел таких непослушных зубиков. Вылечил Доктор Зубик, поставил ему самую красивую и крепкую пломбу.

Вышел Зубик от Доктора-стоматолога довольный, здоровый, помчался домой мириться с зубными щетками да пастами.

До настоящего времени живет Зубик хорошенький, беленький, веселый. Однако, каждый раз глядя в зеркало и видя пломбу, вспоминает страшную историю про микроба-Зубоеда. Но сейчас Зубик никогда не забывает чиститься утром и вечером, полоскаться после каждой еды, кушать много овощей и фруктов и забыл про сладкое. Два раза в год ходит Зубик к доброму Доктору-стоматологу рассказать о своем житье бытье и проверить свою красивую пломбу.

Но микроб-Зубоед не дремлет. День и ночь он ищет новых зазнаек. Но все напрасно, дружат теперь все зубики с пастами да щетками, и о советах доброго Доктора всегда помнят.

Вопросы для обсуждения: Как вы думаете, ребята, о чем эта сказка? Чему она учит? Поднимите руки те, кто уже лечил свои зубки у стоматолога? Согласитесь, не самое приятное воспоминание. Вот почему так важно заботиться о чистоте и здоровье наших зубов еще до того, как они начали болеть, чтобы посещать зубного врача только для осмотра наших старых пломбочек.

4. Практическая часть.

- **Упражнение "Секреты счастливого Зубика".**

Цель: формирование навыка эффективной гигиены полости рта.

Оборудование и материалы: карточки "вредных" и "полезных" советов.

Ход упражнения. На доске размещаются изображения двух главных героев сказки: зубика-Зазнайки и микроба-Зубоеда. Каждый участник получает по одной карточке – либо "вредный" либо "полезный" совет. Необходимо распределить их в две колонки: полезные советы – в колонку зубика-Зазнайки, а вредные – в колонку микроба-Зубоеда. Участники выходят к доске и по очереди распределяют карточки советов по двум колонкам. После того, как все разместят свои карточки, ведущий предлагает классу проверить правильность сделанного выбора для каждого "совета" и комментирует ответы ребят с учетом справочной информации.

Вывод: итак, мы с Вами теперь знаем все секреты счастливых Зубиков, а значит никакой микроб Зубоед нам не страшен. Самое главное – не забывать следить за чистотой наших зубов и правильно их чистить… Кстати, все ли умеют правильно чистить свои зубки? Сейчас мы с вами немного поиграем и потренируемся делать это так, как будто мы стоим перед зеркалом.

- **Упражнение "Зубная щетка".**

Цель: формирование навыка эффективной гигиены полости рта.

Ход упражнения. Участникам предлагается проверить полученные знания и потренироваться в умении правильно чистить зубы, изображая все движения в виде пантомимы. Первым движение показывает ведущий, остальные участники повторяют за ним. Далее по очереди пантомиму продолжают добровольцы из класса. Игра продолжается до тех пор, пока участники предлагают новые движения.

Ведущий:

– чистим жевательную поверхность нижних зубов

– а теперь жевательную поверхность верхних зубов

– соединяем верхние и нижние зубы и мелкими круговыми движениями чистим переднюю поверхность зубов. Начинаем с правых коренных зубов, потом переходим к передним и далее чистим коренные зубы слева…

– чистим внутреннюю сторону всех верхних зубов

– и внутреннюю сторону всех нижних зубов.

– не забываем почистить наш язычок – на нем тоже скапливается много налета.

Примечание: *для того, чтобы во время чистки зубов добираться до самых труднодоступных мест (например, боковые поверхности задних зубов), стоматологи рекомендуют слегка прикрывать рот. Это делает мышцы рта и щек менее напряженными и облегчает доступ зубной щетки к очищаемой поверхности зубов.*

Молодцы, ребята! Теперь вашим зубкам не страшен никакой Кариес-Зубоед.

- **Упражнение "Комплименты".**

Цель: сплочение участников, формирование навыка бережного отношения друг к другу.

Ход упражнения. Учащимся предлагается потренироваться в умении говорить друг другу искренние комплименты. Каждому необходимо обратиться с комплиментом к своему соседу слева, передавая ему клубок ниток и обматывая свободную часть нити вокруг своего запястья. В конце упражнения весь класс оказывается "связанным" одной нитью, после чего ведущий разрезает нить между ребятами и предлагает им завязать друг другу браслеты на память о встрече.

Ведущий: "Вы наверняка знаете, как важно уметь выражать свои чувства. Помните мультфильм про Крошку Енота и "Того, кто живет в пруду"? Наша улыбка и доброе отношение к другим способны творить чудеса. К сожалению, порой мы говорим так много плохого и боимся говорить друг другу комплименты. А ведь от того, как часто мы можем испытывать положительные эмоции, тоже зависит наше здоровье. Давно известный науке факт – веселые и добросердечные люди живут намного дольше. Еще одна полезная привычка, которую стоит освоить – замечать в людях хорошее и говорить им об этом…. Давайте вместе потренируемся в этом. Я буду передавать клубок ниток и каждый, у кого он окажется, должен повернуться к своему соседу слева и сказать ему что-нибудь приятное – то есть сделать комплимент. Обмотайте свободную часть нити вокруг своего запястья и передайте клубок соседу. В конце упражнения у каждого из вас получится свой браслет-комплимент на память о нашей сегодняшней встрече.

Вопросы для обсуждения: Что вы чувствуете, когда слышите комплименты в свой адрес? Что было приятнее – слушать или говорить комплименты? Какие самые приятные комплименты вам запомнились? Думаю, что людям, которые сказали вам эти приятные и теплые слова, тоже теперь стало очень приятно от вашей благодарности.

5. Выводы и обратная связь.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи от участников.

Ведущий: "Расскажите, пожалуйста, ребята, что нового вы узнали сегодня? Чему научились? Что вам особенно запомнилось и понравилось?".

В качестве домашнего задания участникам предлагается создание коллажа или рисунка на тему "Секреты счастливого Зубика".

Занятие № 3. "Курить – здоровью вредить".

Цель: формирование позиции отказа от потребления табака.

Задачи:

– Информировать младших школьников об опасностях табачной зависимости и пассивного курения.

– Способствовать развитию положительной мотивации к поддержанию ЗОЖ.

Оборудование и материалы: надувной мяч, карточки для игры "крокодил" (приложение 9), коробка или мешок для карточек, мультфильм "Команда Познавалова – Тайна едкого дыма" https://общее-дело.рф/video/multy/, листы бумаги формата А5 – по количеству участников, наборы цветных карандашей – по количеству участников, ватман формата А1 – 1 шт..

План занятия:

1. **Приветствие.**
- Упражнение "Я такой же, как ты…" (5 минут);
- Презентация творческих работ на тему "Секреты счастливого Зубика" (5 минут);

2. **Погружение в тему.**
- Игра "Крокодил" (5 минут);

3. **Информационный блок.**
- Просмотр и обсуждение мультфильма "Команда Познавалова – Тайна едкого дыма" (15 минут);

4. **Практическая часть.**
- Упражнение "Зеркало" (3 минуты);
- Творческое упражнение "Письмо курящему человеку" (10 минут).

5. **Выводы и обратная связь.**
- Подведение итогов и получение обратной связи (2 минуты).

Ход занятия:

1. **Приветствие.**
- **Упражнение "Я такой же, как ты".**

Цель: создание положительного эмоционального настроя, подготовка участников к совместной работе.

Оборудование: надувной мяч

Ход упражнения. Участники по очереди передают мяч, обращаясь к соседу слева по имени и объясняя, почему он "такой же". Например: "Ваня, я такой же, как ты, потому что у меня тоже есть младший брат…" Участник, которому передали мяч, выражает свое согласие или несогласие с утверждением и передает мяч следующему участнику. Важно, чтобы ребята старались не повторяться и придумывали новые варианты.

- **Презентация творческих работ на тему "Секреты счастливого Зубика".**

Цель: активизация полученных знаний о правилах поддержания здоровья зубов, проверка домашнего задания.

Ход проведения. Участникам предлагается представить свои коллажи или рисунки на тему "Секреты счастливого Зубика" и вспомнить главные правила поддержания здоровья зубов.

2. **Погружение в тему.**
- **Игра "Крокодил".**

Цель: активизация знаний о вредных и здоровых привычках.

Оборудование: карточки для игры "крокодил" (приложение 9), коробка или мешок для карточек.

Ход проведения. Доброволец достает изображает перед классом доставшееся ему слово с помощью жестов, движений и мимики. Тот, кто отгадает слово, становится водящим и достает следующую карточку. Отгаданные слова комментируются с использованием фактов о вредных и здоровых привычках. При желании ведущий может предложить ученикам продолжить игру, придумывая новые слова на заданную тематику. **Например:** ***Кариес*** – самая распространенная болезнь современных людей. Это разрушение эмали зуба, которое вызвано повышением кислотной среды в ротовой полости. **Вопросы к ученикам:** Знаете ли

Вы, как часто необходимо чистить зубы? (2 раза в день – после завтрака и после ужина – перед сном). А сколько времени нужно уделять процедуре чистки зубов? (по 2 минуты). Чтобы предотвратить развитие кариеса, важно уделять внимание тщательной гигиене зубов и правильно питаться.

Ведущий: "Ребята, мы с вами познакомились со многими вредными и полезными привычками. Давайте их сейчас вспомним с помощью одной очень забавной игры "крокодил". Мне потребуется первый доброволец для того, чтобы показать остальным участникам загаданное мною слово.

Напомним правила игры в "крокодила". Загаданное слово может быть изображено с помощью жестов, движений и мимики. Нельзя произносить какие-либо звуки и слова во время объяснения загаданного слова, изображать буквы губами или пальцами. А также указывать на тот предмет, или вещь, которая была загадана".

Вывод. Какие вы молодцы, ребята! Так хорошо отгадали все наши слова! Кажется, что мы разобрались со всеми возможными вредными привычками. Но все же есть еще одна привычка, которой обычно страдают некоторые взрослые люди. И ее тоже никак нельзя назвать полезной. Именно о ней мы хотим показать вам этот короткий мультфильм.

3. Информационный блок.

- **Просмотр и обсуждение мультфильма "Команда Познавалова – Тайна едкого дыма".**

Цель: повышение уровня информированности младших школьников о вреде употребления табака.

Оборудование: мультимедиа (компьютер, аудио-колонки, проектор и экран для презентаций), мультфильм "Команда Познавалова – Тайна едкого дыма".

Ход проведения: Участники смотрят мультфильм и отвечают на вопросы.

Вопросы к участникам после просмотра:

– Ребята, понравился ли вам мультфильм? О какой вредной привычке здесь идет речь?

– Что вам больше всего запомнилось? Почему?

– Было ли что-то, что вам не понравилось/напугало? Что именно?

– Как вы думаете, вреден ли табачный дым для окружающих? Как называют категорию людей в окружении курящего человека?

– Как вы думаете, чему может научить этот мультфильм? Как мы можем уберечь себя и свое здоровье?

Вывод. В мультфильме очень красочно показаны процессы, происходящие с курящим человеком. Это и заболевания легких, и ухудшение зрения, и проблемы с сосудами головного мозга.… А еще мультфильм помогает увидеть, что курение может быть опасным не только для самого курильщика, но и для окружающих его детей. Есть даже название, которое описывает категорию таких людей – пассивные курильщики. Вам когда-нибудь приходилось бывать рядом с курящими людьми?

Согласитесь, очень неприятные ощущения. Вот почему не так давно даже вышел закон, запрещающий людям курить в общественных местах, чтобы уберечь здоровье другие окружающих, которые стараются следить за своим здоровьем.

К сожалению, иногда этой вредной привычкой страдают даже близкие нам люди. И все, что мы можем сделать, это вежливо попросить их не делать этого в

нашем присутствии, иди выходить на улицу, чтобы покурить вне помещения. А еще прекрасным решением может стать совместный просмотр такого мультика, который мы с вами сегодня увидели. Предложите своим родителям и другим родственникам, которые не могут отказаться от этой привычки, посмотреть мультфильм "Тайна едкого дымы" вместе. Предложите им поразмышлять над ним, как это делали мы с вами. И, возможно, для кого-то это может стать поводом пересмотреть свои привычки и начать жить более здоровой и радостной жизнью.

4. Практическая часть.

- **Упражнение "Зеркало".**

Цель: развитие положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Ход упражнения. Ученики выходят к доске по очереди (до 10 человек) и показывают какое-либо физическое упражнение. Остальные ребята повторяют это упражнение по 5 раз. В завершение зарядки выполняются дыхательные упражнения на расслабление.

- **Творческое упражнение "Письмо курящему человеку".**

Цель: создание положительного образа ЗОЖ, развитие позиции отказа от употребления табака.

Ход упражнения. Участникам предлагается написать на отдельных листках бумаги свои пожелания и советы курящим людям – знакомым, или вымышленным. Письма наклеиваются на лист ватмана с заголовком "Письмо курящему человеку" и размещается на информационном стенде.

5. Выводы и обратная связь.

Цель: завершение занятия, закрепление полученных знаний.

Ход проведения. Участники делятся своими впечатлениями от занятия. В качестве домашнего задания ребятам предлагается посмотреть и обсудить со своей семьей мультфильм "Команда Познавалова – Тайна едкого дыма".

Занятие № 4. "Город, которого нет".

Цель: повышение уровня информированности школьников о цифровой безопасности и способах поддержания здоровья.

Задачи:

– Выработать правила цифровой безопасности,

– Способствовать формированию навыков поддержания здоровья глаз.

Оборудование и материалы: "цветные ладони" из картона (красные, синие, желтые), ритмичная музыка, авторская сказка "Город, которого нет" (приложение 10), карточки с названиями команд (приложение 11), карточки плюсов и минусов "Цифровых улиц" (приложение 12), листы бумаги А1 – по количеству участников, клей-карандаш – по количеству участников, наборы цветных карандашей и маркеров – для каждой команды.

План занятия:

1. Приветствие.

- Упражнение "Цветные ладони" (3 минуты);

2. Погружение в тему.

- Беседа "Безопасность в сети" (5 минут);

3. **Информационный блок.**
- Чтение и обсуждение сказки "Город, которого нет" (10 минут);

4. **Практическая часть.**
- Творческое упражнение "Цифровые улицы" (10 минут);
- Мозговой штурм "Правила компьютерной безопасности" (10 минут);
- Упражнение "Пальминг" (3 минуты);

5. **Выводы и обратная связь.**
- Подведение итогов и получение обратной связи (4 минуты).

Ход занятия:

1. **Приветствие.**

Ведущий: "Здравствуйте, ребята! Рады Вас снова видеть! Сегодня наше занятие будет немного отличаться от предыдущих, хотя говорить мы будем, как и прежде – о нашем здоровье и правильных привычках, которые помогут нам его сохранить. Но для начала давайте немного разомнемся".

- **Упражнение "Цветные ладони".**

Цель: создание позитивного настроя в группе, установление контакта.

Ход упражнения. В руках у ведущего вырезанные из картона "ладони" – красная, синяя, желтая. Участники поворачиваются к своему соседу по парте и приветствуют друг друга разными способами. Если поднята красная "ладонь" – предстоит пожать руки, синяя – помахать друг другу рукой, желтая – улыбнуться.

2. **Погружение в тему.**
- **Беседа "Безопасность в сети"**

Цель: создание ситуации для размышления о необходимости соблюдения мер безопасности в работе с компьютерами и электронными средствами связи.

Ведущий: "Кто знает, как нужно вести себя на улице? (Внимательно и соблюдать правила осторожности). Почему? (Ответы участников). Улица полна разных опасностей. И если мы не будем следовать определенным правилам, мы рискуем не только своей жизнью, но и жизнью других людей, которые находятся рядом. Поэтому мы не трогаем оставленные на улице пакеты и другие одиночные предметы, не общаемся с незнакомцами и никуда с ними не ходим, переходим дорогу только в специальных местах и на зеленый свет.

А где, как Вы думаете, где так же важно соблюдать правила безопасности, как на улице? (Ответы участников). Мы хотим поделиться с вами одной историей, которая расскажет об одном таком месте в нашей жизни".

3. **Информационный блок.**
- **Чтение и обсуждение авторской сказки "Город, которого нет"**

Цель: погружение в проблему цифровой безопасности посредством образного языка сказки.

Ход проведения. Ведущий зачитывает сказку "Город, которого нет" и задает вопросы участникам.

Вопросы для обсуждения: Как вы считаете, о каком таком месте идет речь в этой сказке? Как вы это поняли? С какой проблемой столкнулись жители Страны Зеленых Лугов? Почему это произошло? Чем был опасен Лабиринт Развлечений? Как родители смогли спасти своих детей? Бывают ли в вашей жизни такие ситуации – когда вы не можете оторваться от какой-то игры или гаджета самостоятельно?

Вывод. Современные цифровые технологии часто подобны улице. В них есть место и приятным впечатлениям, и опасным закоулкам с неприятностями. И есть свои правила поведения, игнорируя которые мы рискуем не только своей безопасностью, но даже здоровьем и жизнью.

Известны случаи, когда чрезмерное увлечение компьютерными играми и социальными сетями стоило людям жизни. Так, например, одного 14-летнего школьника из Румынии пришлось увозить из Интернет-кафе на скорой, так как он уже не был в состоянии самостоятельно покинуть это заведение. Мальчик просидел в кафе 9 дней – он был просто одержим компьютерной игрой. Он лгал, перестал ходить в школу и даже мыться. За время пребывания в интернет-кафе он похудел на 10 кг. А в нашей стране, в городе Екатеринбурге от инсульта погиб 12 летний ребенок, после того, как 12 часов без перерывов играл в компьютерные игры.

– Может быть, и Вам тоже знакомы неприятные последствия от чрезмерного увлечения современными компьютерными технологиями и гаджетами? (Ответы учеников). Как мы видим, не смотря на множество приятных бонусов, которые нам дают современные цифровые технологии, они также могут принести нам немалый вред. Вот почему так важно помнить о некоторых правилах безопасности, подобно тому, как мы помним о правилах поведения на улице. Давайте вместе поразмышляем об этом…

4. Практическая часть.

- **Творческое упражнение "Цифровые улицы".**

Цель: развитие осознанного отношения к использованию цифровых ресурсов и технологий.

Ход упражнения. Участники делятся на команды с помощью карточек: Ютьюб, Майнкрафт, Андроид, Инстаграм. В соответствии с названием каждой команде дается задание – определить "плюсы" и "минусы" своей цифровой улицы: "Ютьюб", "Электронные игры", "Гаджеты" и "Социальные сети". Все группы получают одинаковый набор "плюсов" и "минусов", после чего решают, какие из карточек являются определяющими, оставляя какие-то их них неиспользованными. Затем каждая команда создает свой коллаж, располагая карточки положительных сторон улицы на одной стороне, а карточки рисков и опасностей – на другой. В завершение упражнения участники оформляют свои работы рисунками.

- **Мозговой штурм "Правила компьютерной безопасности"**

Цель: выработка правил безопасного обращения с цифровыми ресурсами и технологиями.

Ход проведения. Каждая команда представляет свой коллаж и называет правила, которые помогут избежать опасностей на "Цифровых улицах". Ответы ребят записываются на доске и дополняются ведущим.

Комментарии ведущего по каждой Цифровой улице.

Улица "Ютьюб".

У каждого поколения молодых людей есть свои кумиры. И если раньше, для наших мам и пап это были герои экранов телевизора, киноактеры и певцы, то сейчас такими героями очень часто становятся видео-блоггеры. Ведь в наше время это один действенных способов рассказать о себе миру. Но, к сожалению, копируя поведение взрослых, мы не только не становимся взрослее, но и часто подвергаем себя риску.

– Что же привлекает людей на такой "улице" интернета, как YouTube?

– (Ведущий зачитывает выбранные учениками пункты)

– Поиск интересной информации.

– Возможность творческой реализации (через свой видео-канал).

– Возможность заводить знакомства по интересам.

– В действительности все может выглядеть как раз наоборот…

– (Ведущий зачитывает риски и опасности улицы, выбранные учениками и при необходимости дополняет или комментирует их).

– Зависимость самооценки от одобрения окружающих.

– Увлечение нездоровыми идеями, погоня за славой любой ценой.

– Утрата представлений о допустимых нормах поведения и морали.

– Тяжелые переживания и плохое настроение.

– Столкновение с жестокостью и травлей.

– Мышление готовыми шаблонами, утрата творческого воображения.

Успешные видео-блоггеры рекомендуют начинать вести свой канал не раньше 14 лет. Это связано с особенностями развития нашей психики, которая в младшем возрасте еще не до конца сформирована и подвержена различным влияниям. Критические и агрессивные комментарии могут серьезно навредить нашему внутреннему миру, а также оказать влияние на отношения со сверстниками и одноклассниками.

Поэтому для этого закоулка нашей улицы следует учесть самое важное правило:

Правило № 1: Не торопись быть как все. Сохраняй свою индивидуальность.

Правило № 2: Не соглашайся на реальную встречу со знакомыми по Интернету. Или предложи взять на встречу кого-нибудь из родителей.

Улица "Электронные игры".

Чем привлекает детей эта улица? (ее плюсы).

– Возможность снять эмоциональное напряжение и развеять скуку.

– В умеренных дозах – развитие логики и внимательности.

Риски и опасности улицы (минусы) – см. приложение 12.

В ряде стран некоторые игры были запрещены законом, поскольку их признали потенциально опасными для психики и здоровья. Есть широко известная история, когда после нескольких дней практически беспрерывной игры в одну сетевую игру умерла от истощения китайская девочка.

Правило № 3: Соблюдай временные ограничения и не забывай отдыхать от цифровых технологий. Делай зарядку для глаз.

Правило № 4: Наполняй свою жизнь реальными радостными переживаниями и впечатлениями. Попроси родителей уделять тебе больше времени.

Улица "Социальные сети".

– Возможность поддерживать связь с друзьями и родственниками из других городов.

– Возможность объединяться ради общей цели – организация социально-полезных акций и т. д.

– Рост популярности среди сверстников и одноклассников.

Риски и опасности улицы (минусы) – см. приложение 12.

Правило № 5: Никогда не раскрывай свои личные данные.

Правило № 6: Не бойся рассказать о своих проблемах в сети близкому взрослому.

Правило № 7: Не открывай письма и сообщения от незнакомцев.

Правило № 8: Не переходи по ссылкам, которые могут прислать твои онлайн знакомые.

Правило № 9: Попроси родителей установить хороший антивирус и фильтры "Родительского контроля".

Улица "Гаджеты" (смартфон, планшет и др.)

– Наверняка у многих из вас есть такие электронные гаджеты как смартфон, планшет и компьютер…. Как вы себя чувствуете, когда долго смотрите в экран телефона? (Ответы участников). Гаджеты привлекают не только детей, но и взрослых. Во-первых, потому что это "быстрое и доступное развлечение", а во-вторых, они дают возможность быстро обмениваться интересной информацией, видео и музыкой. Как же выглядит теневая сторона увлечения гаджетами (ее еще называют гаджетоманией)?

Риски и опасности улицы (минусы) – см. приложение 12.

Правило № 10: делай перерывы-разминки каждые 15 минут за компьютером/гаджетом.

Правило№ 11: играй в подвижные игры с друзьями в реальности.

В завершение обсуждения ребятам предлагается вспомнить свои любимые "живые" игры, в которые им нравится играть с друзьями и родителями.

- **Упражнение "Пальминг".**

Цель: снятие напряжения глазных мышц, релаксация.

Ход упражнения. Участникам предлагается последовать одному из названных правил (правило №3) и сделать расслабляющее упражнение для глаз – "пальминг".

Инструкция: "Сядьте прямо, расслабьтесь. Соедините ладони вместе и хорошенько потрите их друг о друга, чтобы почувствовать, как они становятся горячими. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом – как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук. Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным. Теперь попытайтесь вспомнить что-нибудь приятное: как вы отдыхали на море, как вас все поздравляли с днем рождения, или как вы смотрели ночью на звездное небо…. Побудьте в этом воображаемом месте и почувствуйте, как ваше дыхание становится все более спокойным и расслабленным. Давайте побудем в этом месте еще немного (1 минута). Теперь давайте медленно приоткроем ладони и, не открывая глаза, аккуратно потрем их кулачками, чтобы они проснулись. Теперь откроем глаза и хорошенько ими поморгаем. Посмотрите вокруг. Насколько лучше и ярче все стало видно!"

5. Выводы и обратная связь.

Цель: подведение итогов, получение обратной связи от участников.

Ведущий: "Ребята, наше занятие подошло к концу и нам очень интересно узнать, что Вам особенно запомнилось и понравилось сегодня? Было ли что-то, чего не хватило на занятии и почему? Какие правила цифровой безопасности Вы запомнили? А каких правил Вы теперь станете придерживаться?"

Занятие № 5. Приключенческая игра-квест "Река здоровья".

Цель: формирование мотивации к поддержанию ЗОЖ и соблюдению правил личной гигиены, мониторинг полученных знаний.

Задачи:

– Актуализировать имеющиеся у младших школьников знания о вредных и здоровых привычках.

– Организовать учащихся в совместной деятельности.

– Провести мониторинг эффективности программы.

Оборудование и материалы: карточки с названиями фруктов (приложение 13), маршрутные листы для каждой команды (приложение 14), старая книга – в качестве реквизита для чтения сказки "Река здоровья", клей-карандаш, набор карточек с пословицами и поговорками про ЗОЖ и гигиену (приложение 15), картинка "камень" для каждой станции (приложение 16).

План занятия:

1. **Приветствие.**
- Упражнение-разминка "Фруктовый салат" (5 минут);
2. **Погружение в тему**.
- Чтение сказки "Река здоровья" (5 минут);
3. **Практическая часть.**

*1) **Первая станция "Камень вредных привычек"***
- Творческое упражнение "Полезные привычки" (10 минут);

*2) **Вторая станция "Камень лени"***
- Игра "Хорошая пословица поднимет любого молодца" (10 минут);

*3) **Третья станция "Камень плохого настроения"***
- Игра "Тух-тиби-дух!" (5 минут);
- Творческое упражнение "Воспоминания радости" (5 минут);

4. **Выводы и обратная связь.**
- Подведение итогов квеста – 5 минут.

Ход занятия:

1. **Приветствие.**
- **Упражнение-разминка "Фруктовый салат".**

Цель: активизация участников, создание положительного эмоционального настроя, деление участников на команды.

Информация для ведущего: при проведении квеста для трех команд в разных аудиториях, выдаются карточки с названиями 6 фруктов с целью поделить участников на команды.

Ход упражнения. Участникам раздаются карточки с названиями фруктов (ананас, банан, киви, яблоко, апельсин, персик, виноград). Затем для каждой категории фруктов выбираются особые движения. Участники выполняют их стоя.

Движения для команд: "ананасы" – постучать карандашом три раза, "бананы" – три раза хлопнуть в ладоши, "киви" – топнуть каждой ногой по одному разу, "яблоки" – издать какой-нибудь звук/междометие (например "ааааааа"), "апельсины" – сказать два раза "ча-ча-ча", "виноград" – произнести долгое "вау!".

После того, как все "фрукты" познакомились со своими движениями, составляются "фруктовые салаты".

Ведущий: "Делаем салат из яблок, апельсинов и киви. Делаем салат из киви, бананов и ананасов. Салат из ананасов, яблок и апельсинов. …из винограда, бананов и ананасов. …из киви, ананасов и апельсинов. …из ананасов, бананов и яблок. …из винограда, яблок, апельсинов и киви, салат из всех фруктов, что у нас есть…".

2. Погружение в тему.

- **Чтение сказки "Река здоровья".**

Цель: погружение участников в атмосферу приключенческой игры-квеста.

Комментарий: для более яркого погружения в атмосферу приключенческой игры-квеста предлагаем разработать слайдовую презентацию по сказке "Река здоровья".

Ход проведения. Чтение сказки "Река здоровья". *Автор – Славкина О. К.*

Где-то очень далеко в одном маленьком городе жили-были брат и сестра – Никита и Полина.

Никита был чуть младше своей сестры и потому старался во всем брать с нее пример. Вовремя ложился спать, чистил зубы по два раза в день и делал по утрам зарядку.

Случилось как-то, что он сильно простудился и попал в больницу. А когда вернулся домой, то вместе с болезнью избавился и от многих своих хороших привычек. Перестал чистить зубы, не хотел вставать на зарядку, а вечером подолгу не ложился спать, играя со своими игрушками…

Тогда мама и папа решили объединить свои усилия, чтобы показать Никите достойный пример. Теперь они ложились спать в одно время. Вместе вставали на зарядку. Вместе, одной командой чистили зубы и умывались. Только трудно было Никите возвращаться к своим здоровым привычкам. То у него зубная щетка потеряется, то пижама пропадет, то тапочки и майка – чтоб на зарядку идти…

Спрашивают его родители: "Куда это вещи исчезают?" А Никита им отвечает, что это все забирает Грязнушка. Родители, конечно, посмеялись и попросили Никиту, чтобы он их не обманывал…. А Никита все равно твердит одно и то же: "Это Грязнушка все забирает".

Как-то раз Никита с Полиной чистили вместе зубы. Полина вышла из ванной чуть раньше, а Никита остался. Тут Полина и услышала, что кто-то в ванной зовет ее брата…

Заглянула она через дверь в ванную и увидела, как из-под умывальника выглядывает грязное и лохматое существо и просит Никиту отдать ему свою зубную щетку. Рассердилась Полина, выскочила из-за двери и закричала:

– Ты кто такой?! Отстань от моего брата!

А существо, как увидело девочку, схватило Никиту и утащило его с собой под умывальник. Полина очень испугалась, но не могла оставить брата в беде…. И тоже полезла в черную дыру под умывальником.

Через подземный тоннель она вылезла наружу. Это было очень странное и совсем незнакомое Полине место. Кругом было одно лишь топкое болото, да кое-где виднелись тоненькие деревья.

Невдалеке от себя Полина услышала голос брата. Она обернулась и увидела, как страшное существо с ехидным смехом бросило Никиту в болото. Мальчик

выбраться, но чем больше он кричал и бился, тем больше погружался в болотную тину. Не прошло и минуты, как Никита полностью исчез под грязной водой…

Как ни кричала, как ни пыталась спасти своего брата бедная девочка, все было тщетно. Сама в болото она войти не могла, а рядом не было ни палки, ни веревки…

Горько и больно стало Полине, что не смогла она спасти брата. Девочка стояла и плакала, даже не обращая внимания на страшных существ, которых вокруг становилось все больше и больше… Они тянули к девочке свои грязные руки и ласково звали к себе. Однако прикоснуться к Полине никто так и не смог – словно вокруг девочки была какая-то невидимая защита.

– А ну-ка прочь! – послышался позади девочки голос.

Полина обернулась и увидела своего папу. Видимо, он тоже услышал крик маленького Никиты и прибежал на помощь детям.

Не помня себя от радости, Полина бросилась к отцу и горько расплакалась.

– Ну, ну, – тепло отозвался отец. – Я с тобой. Все хорошо. Я знаю, как вернуть Никиту…

– Как его вернешь, если он теперь в болоте!

– Пойдем, я расскажу тебе одну историю.

И они пошли по узкой тропе вдоль болота по направлению к темному лесу.

– Когда-то здесь была очень красивая волшебная страна детских фантазий. Детишки прибегали сюда, чтобы как следует порезвиться и поиграть, помечтать о своих заветных желаниях и пофантазировать. Это болото, которое ты сейчас видела, когда-то было рекой. Купаясь в ней, дети становились еще более здоровыми, радостными и полными сил. Но это не понравилось одному злому волшебнику – Грязношмыгу. Он ненавидел эту волшебную страну светлых детских фантазий.… И захотел ее уничтожить.

Для начала он решил испортить саму Реку Здоровья и засыпал ее большой грудой камней.… Прекрасная река Здоровья превратилась в болото Лени, а дети, которые в нем искупались – в страшных Грязнушек.… С тех пор Грязнушки постоянно похищают из нашего мира нечистоплотных детей и кидают их в грязное болото Лени, чтобы оно никогда не пересохло. И потому Грязнушек становится все больше, а болото Лени разрастается все шире и шире…

– Но откуда ты все это знаешь? – удивилась Полина.

– Когда я был маленький, меня тоже похищали Грязнушки.…Тогда меня спас мой отец, который и рассказал мне историю этой волшебной страны… Правда, тогда он успел спасти меня еще до того, как Грязнушки бросили меня в болото Лени…

– И как же тогда мы спасем Никиту? – снова заплакала Полина.

– Думаю, что нам придется спасать не только Никиту, но и всю волшебную страну детских фантазий.

Переход к заданиям квеста.

Ведущий: "Как вы думаете, ребята, что поможет Полине и ее папе вернуть Никиту? (Ответы участников). Так как болото появилось из-за обвала камней на реке, папа с Полиной решили очистить ее русло, чтобы вернуть к жизни волшебную страну и спасти Никиту. Давайте поможем нашим героям очистить реку здоровья от заваливших ее камней! Для этого нам нужно разделиться на команды".

Далее участники делятся на команды в соответствии с выбранными карточками в ходе упражнения "фруктовый салат": по 2 видам фруктов в одной

команде. Выбираются капитаны и названия команд. Например: команда "бананасовых", команда "яблоград" и команда "апелькиви".

Примечание: *важно предупредить участников о том, что на каждой станции у них будет не более (и не менее) 10 минут для выполнения заданий. В случае, если участники выполняют задания быстрее, ведущему станции следует включить в задания дополнительные вопросы и увеличить время обсуждения в конце заданий. Это позволит командам проходить квест более структурировано, без очередей на каждой станции. Также важно отметить, что целью игры является проверка глубины знаний участников по ЗОЖ, поэтому побеждают не самые быстрые, а самые внимательные.*

3. Практическая часть. Время прохождения станций 10 минут.

1) Первая станция – "Камень вредных привычек".

- **Упражнение "Полезные привычки".**

Цель: актуализация знаний участников о полезных привычках, способствующих поддержанию ЗОЖ.

Ход упражнения. Команде участников предлагается вспомнить прошедшие занятия и назвать как можно больше полезных привычек, которые они изучили. Названные привычки фиксируются на доске в виде списка. Затем переносятся на лист с изображением камня – тем самым "разбивая" его на фрагменты.

2) Вторая станция – "Камень лени".

- **Игра "Хорошая пословица поднимет любого молодца".**

Цель: развитие абстрактного и образного мышления участников.

Ход проведения. Команда участников собирает из представленных фрагментов фраз пословицы и поговорки о здоровье. Правильно составленные пословицы записываются на листке с изображением камня, разделяя его на отдельные фрагменты.

Ведущий: "Ребята, а вы слышали когда-нибудь такое выражение: "под лежачий камень вода не течет"? Как вы думаете, о чем это? (ответы участников). Конечно, это о том, как важно быть активным. Любые изменения – в том числе изменения в наших привычках и образе жизни начинаются с борьбы с собственной ленью. А как можно побороться с ленью? (Ответы участников).

Безусловно, лучше всего побороться с ленью помогает правильный режим дня, ежедневная зарядка и активный отдых. Но знаете ли вы, что настоящая бороться с ленью начинается с ума. И сейчас мы с вами устроим настоящую зарядку для нашего ума с помощью известных русских пословиц и поговорок. Ведь в них сосредоточена особая мудрость народа и правильное отношение к сохранению здоровья".

3) Третья станция "Камень плохого настроения".

- **Игра "Тух-тиби-дух"! (по К. Фопелю).**

Цель: развитие навыков саморегуляции, создание позитивного настроя.

Ход проведения. Ведущий обращается к участникам: "Очень часто наше здоровье зависит не только от того, какой образ жизни мы ведем и насколько здоровы наши привычки, но и от того, какое настроение мы проживаем изо дня в день. Как вы думаете, у кого меньше проблем со здоровьем? Какое настроение в этом помогает? (Ответы участников). Мы все испытываем различные эмоции – радость, грусть, злость, зависть, обиду…. И каждая такая эмоция отражается на нашем самочувствии. И если с такими негативными эмоциями, как зависть, обида,

злость никак не разбираться, то они могут отравлять нам жизнь и здоровье. Давайте поиграем в одну интересную игру, которая чудесным образом помогает превращать нашу злость в радостное состояние".

Инструкция: "Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований – против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, вам необходимо сделать следующее. Начните ходить по классу, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей, и трижды сердито-сердито произнесите волшебное слово. Это волшебное слово – "тух-тиби-дух". В это время другой ученик должен стоять тихо и слушать, как вы произносите волшебное слово, он не должен ничего отвечать. Но если он захочет, он может ответить вам тем же – трижды сердито-сердито произнести: "Тух-тиби-дух!". После этого продолжайте прогуливаться по классу. Время от времени останавливайтесь перед кем-нибудь и снова сердито-сердито произносите это волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами".

Вопросы к участникам: Как изменилось Ваше состояние? Удалось ли сохранить серьезный настрой во время произнесения "волшебного заклинания"?

- **Упражнение "Воспоминания радости".**

Цель: развитие навыков саморефлексии и саморегуляции.

Ход упражнения. Команде участников необходимо вспомнить самые радостные воспоминания своей жизни и записать их на изображении камня по принципу предыдущих станций.

4. Выводы и обратная связь.

- **Подведение итогов квеста.**

Цель: Подведение итогов занятия, получение обратной связи от участников.

Ведущий: "Итак, ребята, благодаря нашей помощи, река здоровья снова забурлила в своих берегах, захватывая и унося с собой всех Грязнушек, что собрались на берегу. Ее воды снова стали такими же чистыми и прозрачными, как раньше. И потому через несколько мгновений на берег уже выходили чистенькие и хорошенькие дети, которые так долго были Грязнушками…. А вместе с ними вышел и Никита, который чуть было сам не стал страшной Грязнушкой. Теперь и мы с вами, и каждый из этих спасенных детей знаем, как важно следить за своим здоровьем, избавляться от вредных привычек и уметь поднимать себе настроение…. Давайте отпразднуем это событие радостными аплодисментами!"

Комментарий: в подведении итогов приключенческой игры-квеста необходимо отметить команды, разбившие камни на станциях на максимальное количество фрагментов.

Занятие для родителей № 1. "Семья – основа для здоровья".

Цель: формирование представлений о поддержании ЗОЖ детей в рамках семейной системы, развитие осознанного отношения к поддержанию ЗОЖ всей семьей.

Задачи:

– Создать условия для обмена опытом и знаниями в области заботы о здоровье детей.

– Способствовать развитию положительной мотивации родителей к поддержанию ЗОЖ всей семьей.

– Актуализировать знания родителей по вопросам поддержания здоровья семьи.

Оборудование: мультимедиа, мультфильм "здоровье начинается дома" (до 04 мин. 52 сек.) https://www.youtube.com/watch?v=Uqb9ntxQk4M, листы А 4 – по количеству участников, листы А1, маркеры.

План занятия:

1. Мозговой штурм "Здоровье современных детей" (10 минут),
2. Просмотр и обсуждение м/ф "Здоровье начинается дома" (5 минут),
3. Мини-лекция "ЗОЖ в семье" (5 минут),
4. Упражнение "Здоровье в нашей семье" (20 минут),
5. Выводы и обратная связь (5 минут).

Ход занятия:

1. Мозговой штурм "Здоровье современных детей".

Цель: создание условия для обмена опытом и знаниями в области заботы о здоровье детей.

Оборудование: листы ватмана/флипчарта, маркеры.

Ход проведения. Родителям предлагается разделиться на команды по 4-5 человек и создать портрет современного ребенка и его проблем со здоровьем. Работа происходит в течение 5-10 минут. После чего происходит презентация портретов здоровья современных детей каждой командой.

Вопросы для обсуждения: Поделитесь вашими впечатлениями от этого упражнения. Как вы считаете, отличается ли состояние здоровья современных детей от состояния здоровья предыдущих поколений? Какие причины этому вы можете назвать?

Вывод. По данным ВОЗ здоровье детей на 10 % зависит от уровня развития медицины, на 20% от состояния экологии, еще на 20% – от наследственных факторов. И самая большая оставшаяся доля влияния – 50 % приходится именно на здоровый образ жизни и правильные привычки.

Конечно, в жизни современных детей по сравнению с опытом предыдущих поколений, произошли значительные перемены. Посудите сами – раньше дворовая детская игра была обычным явлением. Сейчас даже на улице дети, к сожалению, часто проводят время не в совместных играх и занятиях, а за игрой в смартфонах и других гаджетах. Малоподвижный образ жизни и безмерная увлеченность электронными гаджетами приводят к таким проблемам, как искривление позвоночника, ухудшение зрения, ожирение, нарушения сна. Кроме того наблюдаются и такие психологические трудности как гиперактивность, синдром дефицита внимания, тревожность, агрессивность, депрессия.

Основываясь на познавательно-поведенческой модели депрессии, необходимо учитывать тот факт, что на мысли, настроение и поведение ребёнка напрямую влияет образ жизни. Образ, затрагивающий физическую активность, закрепляется, как правило, на долгие годы – с такой моделью человек может прожить всю жизнь.

Врачи утверждают, что если ребенок тратит на электронные гаджеты и интернет много времени, то о "правильном" развитии мозга можно уже и не мечтать. Дети, привыкшие к развлечению посредствам гаджетов, сложнее переносят ситуацию скуки и фрустрации своих потребностей. У них нет возможности знакомиться с собой, своим внутренним миром, а также с особенностями мира внешнего. И навыки самоконтроля просто не развиваются. В будущем это может привести к аффективным эмоциональным реакциям, агрессивности и социофобии.

Существуют следующие рекомендации по времени, проводимого за компьютером/смартфоном для детей разного возраста. От 4-6 лет – до 20 минут. 7 – 9 лет – до 40 минут. 10 – 14 лет – не более 1,5 часов. Дети, ведущие малоподвижный образ жизни, без правильных и здоровых привычек питания, со временем превратятся во взрослых с лишним весом или ожирением. Вот почему заботиться о своем здоровье детям нужно помогать уже сейчас.

2. Просмотр и обсуждение мультфильма "Здоровье начинается дома".

Цель: развитие осознанного отношения к формированию ЗОЖ в семье.

Ход проведения. Родителям предлагается к просмотру мультфильм, после чего участники приступают к его обсуждению.

Рефлексия. Ведущий: Мы с вами посмотрели отрывок одного советского мультфильма, который называется "Здоровье начинается дома". Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями…

Давайте поразмышляем, насколько сильно отличается жизнь современной семьи от того идеального образа, что мы увидели?

Конечно, никто не идеален, но в наших силах делать те маленькие шаги на пути к здоровью, что уже сейчас в наших силах. И цель нашей встречи – как раз найти и определить эти конкретные шаги. Так как каждый сегодня может поделиться друг с другом чем-то личным и своим, давайте будем помнить о некоторых правилах, которых обычно принято придерживаться в такой работе:

– правило конфиденциальности, которое предполагает бережное отношение ко всей доверенной нам информации,

– правило одного микрофона – когда говорит кто-то один мы стараемся его не перебивать и внимательно слушать,

– правило "Я-высказывания", которое предполагает, что мы говорим о себе и своих ощущениях. Без оценок и советов. Стараемся говорить "я считаю…", "мне кажется…", "я бы поступила вот-так…" вместо "мы считаем", "все так делают"…

3. Мини-лекция "ЗОЖ в семье".

Цель: развитие положительной мотивации родителей к поддержанию ЗОЖ всей семьей.

Ведущий: "Думаю, каждый согласится, что желает счастья и здоровья своему ребенку. Это предполагает бережное отношение ребенка к своему здоровью, соблюдение им правил здорового образа жизни и гигиены, сформированное негативное отношение к таким вредным привычкам как табакокурение, алкоголизм и наркомания. Всем нам хочется, чтобы наши дети жили долго и счастливо. Однако формирование бережного отношения к собственной жизни и здоровью происходит еще в самые первые года жизни ребенка. Не случайно говорится "дети все впитывают, как губка". Им пока сложно размышлять о здоровье и правильных привычках, но они хорошо видят родительский пример, который для них намного убедительнее самых умных слов и наставлений. Поэтому тот образ жизни, который

ведет его семья, становится для него своего рода эталоном, по которому он воспринимает всю окружающую его реальность. Это уже потом, в подростковом возрасте он может начать стыдиться своих родителей, даже если при этом будет тоже курить сигареты. А сейчас все кажется правильным и нужным для него. Однако то, что упущено в детстве, потом очень сложно восстановить".

4. Упражнение "Здоровье в нашей семье".

Цель: актуализация знаний родителей по вопросам поддержания здоровья семьи.

Ход упражнения. Участники делятся на пары. Ведущий записывает на доске два вопроса, на которые участники отвечают друг другу по очереди.

1) Как поддержание ЗОЖ в Вашей семье выглядит сейчас и как бы Вы хотели, чтобы он выглядел в будущем? (При ответе учитываются показатели: питание, режим дня (время активной работы, отдыха и сна), физическая активность, общение и эмоциональный климат в семье, гигиена).

2) Как будут развиваться события по каждому из выбранных пунктов, если ничего не изменится?

5. Выводы и обратная связь.

Цель: Подведение итогов занятия, получение обратной связи от участников.

Ход проведения. Участники делятся своими мыслями и впечатлениями от встречи.

Занятие для родителей № 2. "Безопасное взросление".

Цель: формирование у родителей представлений о профилактике зависимого поведения.

Задачи:

– Информировать родителей о психологических причинах зависимого поведения у подростков.

– Способствовать развитию навыка "отказа" от потребления ПАВ детьми.

– Способствовать укреплению ответственной родительской позиции в отношении заботы о здоровье детей.

Оборудование и материалы: мультимедиа (ПК, проектор, экран для проектора, аудиоколонки), мультимедийная презентация, фрагмент фильма "Пять секретов настоящего мужчины" НКО "Общее дело" (с 12 мин. 13 сек. до 13 мин. 52 сек.) https://общее-дело.рф/ 19839/, флипчарт, маркеры.

План занятия:

1. Мини-лекция "Причины возникновения зависимостей" (10 минут);
2. Упражнение "Как сказать "нет" (10 минут);
3. Просмотр и обсуждение фрагмента фильма НКО "Общее дело" – "Пять секретов настоящего мужчины" (10 мин.);
4. Выводы и обратная связь (10 минут).

Ход занятия:

1. Мини-лекция "Причины возникновения зависимостей".

Цель: информирование родителей о психологических причинах зависимого поведения у подростков.

Ведущий: "Причиной возникновения наркозависимости в психологии принято считать психологическую травму. В классическом понимании это событие или действие, которого в восприятии ребенка не должно было произойти. Например, смерть кого-то из близких. Однако есть и другое определение травмы. Британский психолог Дональд Вудс Винникот также относит к психологической травме ряд событий и действий, которые не случаются, вопреки ожиданиям ребенка. Например, отсутствие телесного или эмоционального контакта со значимыми взрослыми, депрессия матери, отсутствие поддержки и теплого отношения к ребенку. Дело в том, что за физическую боль и эмоциональное страдание отвечает один и тот же участок мозга. И потому оба типа переживаний оставляют свой след в эмоциональной жизни ребенка и оказывают влияние на его дальнейшее развитие и социализацию. Таким образом, первая причина формирования зависимого поведения кроется в травматичном опыте общения ребенка со значимыми взрослыми в раннем детстве, а также эмоциональная недоступность лиц, ответственных за ребенка.

Вторая причина – это, так называемая ″ориентации на сверстников", механизмы которой подробно описаны в книге Г. Ньюфельда и Г. Матэ ″Не упускайте своих детей″. Подобно тому, как дети боятся утратить любовь и теплое отношение своих родителей, они стремятся быть принятыми теми, чьим отношением дорожат. Даже если ради этого приходится употреблять алкоголь, курить или употреблять наркотики. В логике привязанности люди всегда стараются быть похожими на тех, кто владеет их сердцем. Разница лишь в том, что будучи еще недостаточно зрелыми, дети не в состоянии насытить потребность в привязанности друг друга. Не получив опыта безопасной привязанности в отношениях со взрослыми, они не могут осуществлять искреннюю поддержку друг друга в моменты грусти, стыда и печали.

Стремление избежать проявления своих уязвимых чувств становится еще одной причиной употребления молодыми людьми психоактивных веществ (далее – ПАВ). Наркотики дают ложное чувство вовлеченности, усиливают ощущения от жизни без риска настоящей открытости перед сверстниками.

В ходе исследований, проводимых специалистами в области теории привязанности, было установлено, что среди подростков, имеющих доверительные отношения с родителями, гораздо реже возникали проблемы с наркотической и алкогольной зависимостью. Эмоционально безопасная привязанность к взрослым ограждала этих детей от стресса и становилась опорой для их взросления. Таким образом, подлинная профилактика наркотических и других видов зависимостей среди молодежи возможна только через создание эмоционально безопасных, насыщающих связей между подростками и ответственными за них взрослыми".

2. Упражнение "Как сказать НЕТ!".

Цель: формирование фраз "отказа" на предложения ПАВ для профилактических бесед родителей с детьми.

Ход упражнения. Участникам предлагается потренироваться в умении говорить "нет" и находить аргументы отказа, которые смогли бы помочь их детям в ситуации давления сверстников. Ведущий кидает мяч разным участникам, предлагая попробовать сигареты, алкоголь, или наркотики. Участник, у которого окажется мяч, должен максимально быстро ответить, аргументируя свой отказ. Повторяться нельзя.

Примеры фраз ведущего:

1. Слушай, (имя участника), давай покурим.
2. С днём рождения тебя. Думаю, ради праздника стоит выпить.
3. Хватит уже переживать о случившемся, лучше прими эту таблетку.
4. Я проверил на себе, выпьешь пиво, станешь посмелее. Выпьем?!
5. В жизни надо попробовать все! Держи косячок!
6. Марихуана – это не наркотик! Я давно курю и ничего, не стал наркоманом.

Вопросы для обсуждения: Поделитесь, чьи ответы Вам больше всего понравились и запомнились? Что Вам помогало быть твердым в момент отказа?

Вывод. Существует несколько важных правил, которые помогут сделать отказ убедительным: Говорить "Нет" решительно, ничего не объясняя и не аргументируя. Пошутить. Отойти в сторону до того, как вам предложат закурить или после того, как скажете "нет". Перевести разговор на другую тему ("Нет, спасибо. Слушай, я давно хотел спросить у тебя…"). Игнорировать (обычно этот способ используется, когда другие не помогли). Однако главное в развитии умения говорить "нет" – это поддержка родителями стремления ребенка делать самостоятельный выбор (когда это не угрожает его безопасности и жизни окружающих).

3. Просмотр и обсуждение фрагмента фильма НКО "Общее дело" – "Пять секретов настоящего мужчины".

Цель: создание эмоционально-образного представления о чуткой родительской заботе.

Вопросы для обсуждения: Как Вам кажется, о чем эта притча? Чему она может нас научить?

Выводы и обратная связь. Для разговора с ребенком на тему вреда зависимостей лучше выбирать актуальный информационный повод, либо обращаться к известному вам примеру. Вся информация, которую мы сообщаем ребенку, должна быть емкой и в то же время экологичной для его сознания. Важно доносить информацию в соответствии с возрастом ребенка, не разжигая еще больший интерес к теме ПАВ и не травмируя психику избыточной натуралистичностью описаний. Расскажите о своих впечатлениях по итогу сегодняшней встречи.

4. Выводы и обратная связь.

Цель: Подведение итогов занятия, получение обратной связи от участников.

Ведущий: Расскажите, пожалуйста, о своих впечатлениях по итогу сегодняшней встречи. С чем вы сегодня уходите?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" №273 ФЗ от 29.12.12 с изменениями 2018 г. [электронный ресурс]: – режим доступа http://zakon-ob-obrazovanii.ru/;
2. ″Аддиктивное поведение″ [электронный ресурс]: – режим доступа https://psyera.ru/addiktivnoe-povedenie-560.html;
3. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филлипова Т.А., Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: Пособие для педагогов. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 64 с. – (В помощь образовательному учреждению: профилактика злоупотребеления психоактивными веществами);
4. Беляев, И. Б. Как сохранить зубы здоровыми (текст): мед. лит./ И.Б.Беляев. – С-П. Современный литератор, 1999 г.;
5. Вахрушева И.Г., Блинова Л.Ф. Путь к успеху. Пособие по работе с родителями для школы. Казань 2007 г.;
6. Гаврилина Л.К., Пружинская В.Б. Профилактика зависимого поведения. Учебное пособие / Общая редакция Гаврилиной Л.К. – Сыктывкар, 2002;
7. Гусева Н.А., Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребелния психоактивными веществами/ под научн. Ред. Л.М. Шипицыной. – СПБ.: Речь, 2005;
8. Занятие с элементами тренинга "Интернет-зависимость" [электронный ресурс]: – режим доступа https://infourok.ru/zanyatie-s-elementami-treninga-internetzavisimost-565289.html;
9. "Интересные советы по уходу за зубами" [электронный ресурс]: – режим доступа http://interstom.narod.ru/sovet_15.html;
10. Как правильно чистить зубы? [электронный ресурс]: – режим доступа https://med.vesti.ru/articles/polezno-znat/kak-pravilno-chistit-zuby/;
11. Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. – М., 2004. – 132 с.;
12. Компетентностный подход в образовании [электронный ресурс]: – режим доступа http://festival.1september.ru/articles/574903/;
13. Классный час ″Интернет-зависимость″ [электронный ресурс]: – режим доступа http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/08/28/klassnyy-chas-internet-zavisimost;
14. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., 2004. – 168с.;
15. Кулинич Г.Г., Вредные привычки: профилактика зависимостей: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2009. – 224 с. – (Педагогика. Психология. Управление.);
16. Методическая разработка внеклассного мероприятия "Сказка о здоровом образе жизни" Сергеева Д. А. МОУ Гимназии № 17 Ворошиловского района Волгограда, [электронный ресурс]: – режим доступа https://infourok.ru/skazka-o-zdorovom-obraze-zhizni-837154.html;
17. Методическая разработка для старшего дошкольного возраста ″Поучительные сказки о здоровом образе жизни″ [электронный ресурс]: – режим доступа http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/05/29/metodicheskaya-razrabotka-dlya-starshego-doshkolnogo;

18. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., школа докторов природы, или 135 уроков здоровья (1-4 классы).Изд. 2-е, испр. И доп. – М.: ВАКО, 2005, 208 с. – (Мастерская учителя);

19. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М., 2001.

20. Профилактика интернет-зависимости [электронный ресурс]: – режим доступа http://sveka4.edusite.ru/p192aa1.html;

21. Разработка классного часа с презентацией на тему "Интернет-зависимость" [электронный ресурс]: – режим доступа http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2012/02/18/razrabotka-klassnogo-chasa-s-prezentatsiey-na-temu;

22. Роль сказок для формирования привычек к здоровому образу жизни у дошкольников [электронный ресурс]: – режим доступа http://mdou231.edu.yar.ru/konsultatsii_spetsialistov/konsultatsii_vospitatelya/rol_skazok_dlya_formirovaniya_privich_65.html?with_template=default;

23. Стасевич К. Влияют ли гаджеты на наш мозг?//Портал журнала "Наука и жизнь" [электронный ресурс]: – режим доступа https://www.nkj.ru/news/24951/;

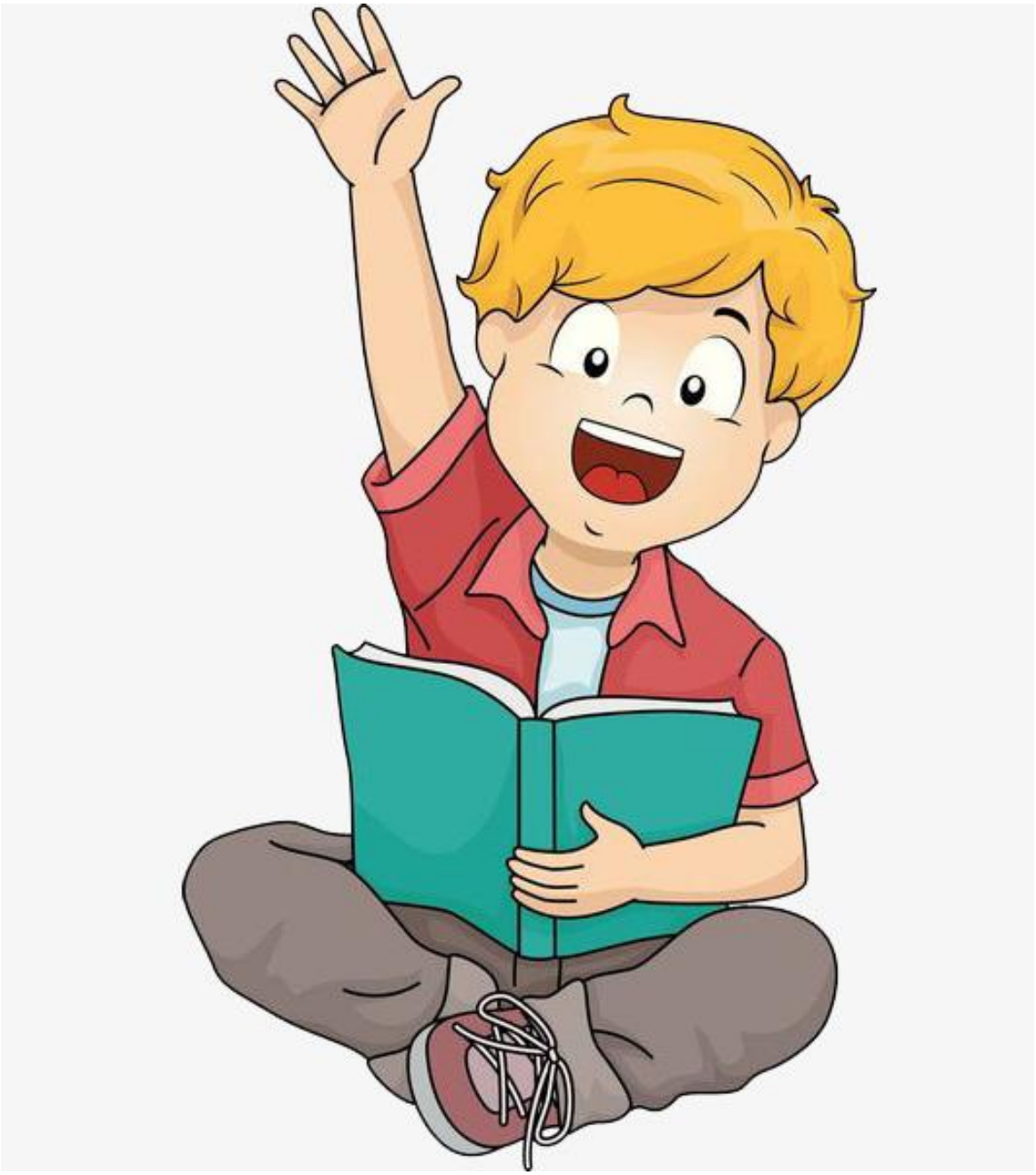
24. Табурца В. А. Влияние гаджетов на психику ребенка: маркеры проблемы, спектр последствий // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2016. – Т. 15. – С. 1826–1830. [электронный ресурс]: – режим доступа http://e-koncept.ru/2016/96284.htm;

25. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. М.: Генезис. 2001. - 280 с. (Серия "Уроки психологии в школе");

26. "Что такое зависимость? Габор Мате о глубинных причинах наркомании и о том, как с ней бороться" [электронный ресурс]: – режим доступа http://cameralabs.org/9409-chto-takoe_zavisimost-gabor-mate-o-_glubinnykh-prichinakh-narkomanii-i-o-tom-kak-s-nej-borots ya.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

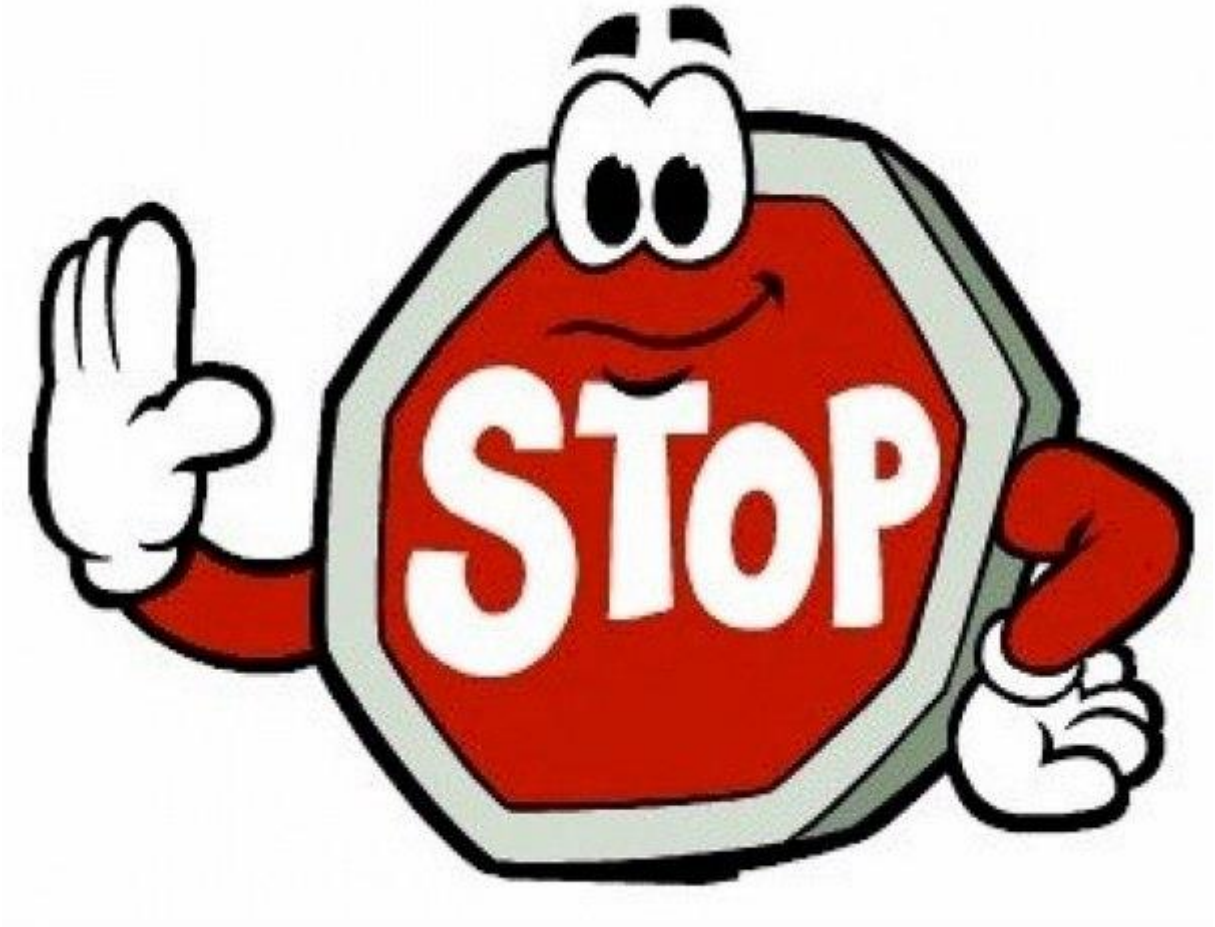
Правила участия в занятиях



ПРАВИЛО ПОДНЯТОЙ РУКИ

УВАЖЕНИЕ ДРУГ К ДРУГУ

БУДЬ АКТИВНЫМ



ПРАВИЛО "СТОП"

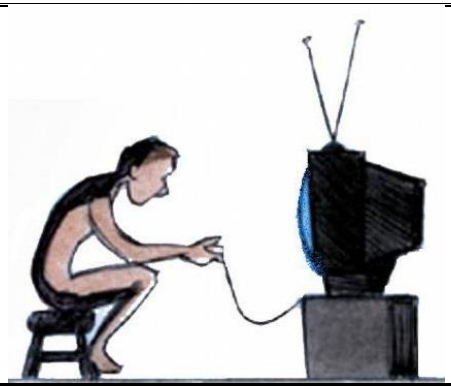
ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Бланк "вредные и здоровые привычки"

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ	НЕ ЗНАЮ	ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Карточки вредных и здоровых привычек



ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Информация к упражнению "Вредные и здоровые привычки"

1) Дышать дымом рядом с курящим человеком вредно для здоровья, так как табачный дым содержит много токсичных веществ. Конечно, мы не всегда можем повлиять на действия другого человека – например, заставить его отказаться от такой вредной привычки как курение. Но в наших силах попросить его не курить рядом с нами. Или самим стараться уходить подальше от тех, кто курит рядом с нами.

2) Играть в компьютерные игры несколько часов подряд также очень нездоровая привычка. Она способствует ухудшению зрения, искривлению позвоночника и даже снижает познавательные способности нашего мозга. Научно установленный факт, что люди, постоянно использующие гаджеты, страдают от бессонницы, плохо справляются со своими эмоциональными состояниями и поэтому бывают очень раздражительны или депрессивны.

3) Грызть ногти вредно, так как под ногтями могут скапливаться целые колонии бактерий и грибков, а иногда даже яйца паразитов. Например, глистов. Попадая в рот, бактерии и грибки могут стать причиной многих заболеваний. Кусая ногти, мы можем поранить десна и слизистую языка, тут же инфицируя ранку, которая может стать причиной воспалительного заболевания десен – стоматита.

4) Картошка-фри почти наполовину состоит из транс-жиров, которые не только способствуют накоплению веса и ожирению, но и повышают риск возникновения таких опасных заболеваний как сахарный диабет, атеросклероз и мочекаменная болезнь. Подобные вещества отрицательно влияют на работу иммунной системы человека и способны повлечь даже генетические изменения в организме.

5) Пить кока-колу. По данным медицинских исследований именно сладкая газировка считается главным виновником ожирения. Ученые из США выяснили, что если в течение 6 месяцев каждый день выпивать по литру сладкой газировки, можно заработать нарушение обмена веществ и попасть в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям, ожирению печени и диабету. Что касается самой кока-колы, ее употребление способствует быстрой потери кальция в организме.

6) Перекусывать "на бегу" вкусными сладостями. Нет ничего плохого в том, чтобы кушать иногда сладости и получать от них удовольствие. Однако сладости, которые съедаются нами "на бегу" даже без попытки запить их чаем, провоцируют рост микроорганизмов и провоцируют развитие кариеса. Поэтому если вам захотелось перекусить сладкой конфеткой, не забудьте после этого тщательно прополоскать рот водой.

7) Ложиться спать в 12 ночи. Для полноценного отдыха и восстановления сил нашему организму требуется не менее 8 часов сна. При этом важно не только количество часов, но и время, в которое мы засыпаем. Просыпаться когда светло, засыпать когда темно — это естественные для человека биологические ритмы. Дело в том, что каждая клетка нашего организма работает в своем режиме. Этот механизм ученые называют биологическими часами. Гормон ночи сообщает этим часам, что наступила ночь и можно запускать процессы отдыха и восстановления. И потому, чем дольше мы засиживаемся у телевизора или компьютера, тем меньше полезного гормона сна вырабатывает наш мозг и тем меньше возможности у нашего организма восстановить свои силы за ночное время. Поэтому здоровый сон снижает риск очень многих заболеваний – начиная от ожирения и нарушений иммунитета и заканчивая сердечно-сосудистыми заболеваниями. Полноценный сон является одним из главных факторов высокой продолжительности жизни.

8) Просмотр мультфильмов в течение нескольких часов подряд приводит к проблемам со зрением, ухудшению сна и настроения. Один немецкий ученый выяснил, что у детей, которые часто смотрят телевизор, утрачивается способность к воображению.

9) Общение с агрессивными и "токсичными" людьми также влияет на состояние нашего организма, так как плохое настроение и стресс способны ослаблять наш иммунитет.

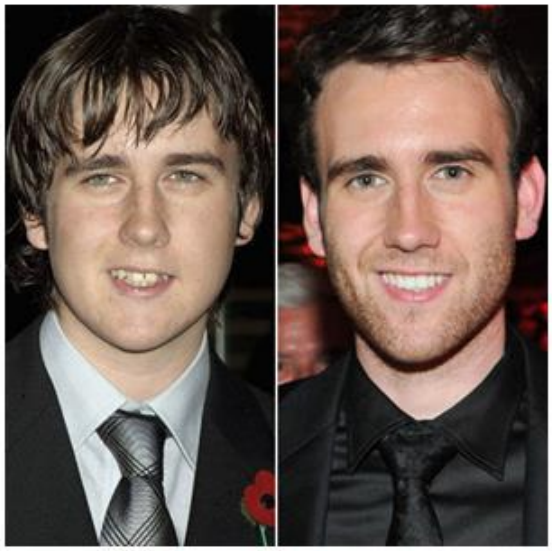
10) Длительное и регулярное использование жевательной резинки приводит к искривлению зубного прикуса и провоцирует развитие гастрита. Вредные вещества в составе жвачки способны провоцировать некоторые заболевания и даже способствовать развитию кариеса. Поэтому вместо использования жевательной резинки лучше прополоскать рот обычной водой.

11) Каждый день на зубах образуется налет, который приводит к развитию кариеса и появлению зубных камней. Поэтому чистить зубы нужно регулярно, не менее 2 раз в день.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

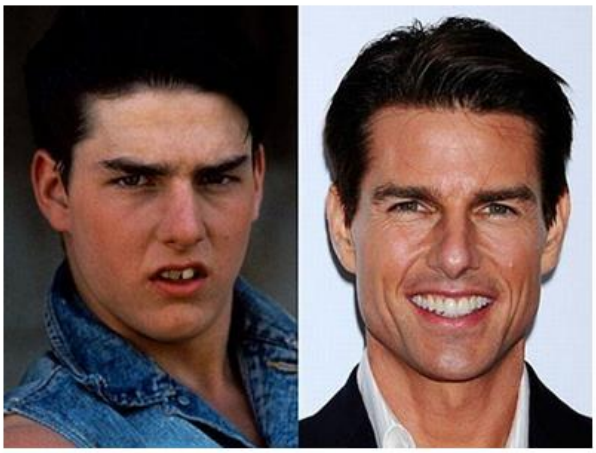
Фотографии знаменитостей до и после коррекции зубов

МЭТЬЮ ЛЬЮИС



НИКОЛАС КЕЙДЖ

ТОМ КРУЗ



ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Карточки "вредных" и "полезных" советов

Полезные советы:	Вредные советы:
Чистить зубы зубной пастой и щеткой	Чистить зубы менее 2 минут
Чистить зубы не менее 2 раз в день	Пользоваться чужой зубной щеткой
Пользоваться зубной нитью перед чисткой зубов	Пользоваться зубной щеткой больше 2 месяцев
Пользоваться зубной нитью после каждого приема пищи	Чистить зубы во всех возможных направлениях
Полоскать рот кипяченой водой после каждого приема пищи	Сильно нажимать на зубную щетку во время чистки зубов
Чистить зубы не менее 2 минут	Пить сладкую газированную воду
Есть продукты, богатые витаминами и микроэлементами	Ковырять в зубах металлическими предметами
Чистить зубы через 30 минут после приема пищи	Открывать зубами банки, бутылки
Чистить зубы вертикальными выметающими движениями	Есть больше сладкого – конфет, булочек, пирожных
Пользоваться средствами для полоскания рта	Участвовать в драках
Есть твердый сыр, если нет возможности почистить зубы	Чистить зубы горизонтальными движениями
Пить зеленый чай	Грызть ручки, карандаши, ногти
Есть сырые овощи и фрукты	Пить много кофе
Очищать зубной налет с языка	Подолгу рассасывать конфеты и леденцы
Посещать зубного врача раз в полгода	Скрипеть зубами
Пить разбавленные фруктовые соки	Чистить зубы 1 раз в день
Следить за здоровьем всего организма	Отказываться ходить к стоматологу
Тщательно пережевывать пищу	Пить свежевыжатые фруктовые соки
Уметь расслабляться и отдыхать	Раскалывать зубами орехи

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Информация для ведущего к упражнению "Секреты счастливого Зубика"

Полезные советы:

1. **Чистить зубы специальной зубной пастой и щеткой.** Регулярный и правильный уход за полостью рта помогает избавляться от бактериального налета, который является главной причиной большинства зубных заболеваний, самое известное из которых – кариес. Использование правильно подобранной зубной щетки помогает вычищать мельчайшие частички пищи, оставшихся на зубах. А правильно подобранная зубная паста, поможет надолго сохранить чистоту в ротовой полости, укрепляя зубную эмаль. Если паста или зубная щетка подобраны неправильно, это может стать причиной кровоточивости десен (слишком жесткая зубная щетка) и других болезней зубов (например, слишком мягкая щетина может идеально подходить для чувствительных зубов, но плохо справляться с зубным налетом).
2. **Чистить зубы не менее 2 раз в день.** Чем дольше зубной налет находится на наших зубах, тем выше риск возникновения зубных камней и кариеса. В ходе своей жизнедеятельности бактерии выделяют молочную кислоту, которая разрушительным образом действует на зубную эмаль. А затвердевший зубной налет может стать причиной пародонтита – заболевания десен. Утренняя (после завтрака) и вечерняя (перед сном) чистка зубов поможет сохранить здоровье всей ротовой полости и предотвратить появление кариеса.
3. **Полоскание рта кипяченой водой после каждого приема пищи** помогает очищать зубы от остатков пищи и снижает риск образования зубного налета.
4. **Пользоваться зубной нитью после каждого приема пищи.** Даже самая лучшая зубная щетка не сможет вычистить налет между зумами, особенно, если они плотно прилегают друг к другу. Использование специальной нити поможет очистить межзубные промежутки и сократить риск возникновения кариеса.
5. **Пользоваться зубной нитью перед чисткой зубов.** Использование зубной нити перед чисткой зубов является хорошей основой для качественной гигиены полости рта. Когда основная часть зубного налета (в межзубных промежутках) будет устранена, Вам останется только завершить начатую уборку, полируя боковые и жевательные поверхности ваших зубиков.
6. **Чистить зубы не менее 2 минут.** Гигиена полости рта требует времени и качественного внимания. Невозможно хорошо почистить зубы и удалить зубной налет, быстро "пробежавшись" зубной щеткой по зубам. Кроме того, многие зубные пасты, призванные укрепить и восстановить зубную эмаль, могут оказывать свое действие только спустя некоторый промежуток времени в контакте с эмалью зуба.
7. **Есть продукты, богатые витаминами и микроэлементами.** Для правильного формирования и поддержания здоровья зубов, требуются особые питательные вещества – витамины и микроэлементы. Наибольшее внимание стоит уделять продуктам, богатым кальцием, так как именно этот микроэлемент является главным строительным материалом костей и зубов нашего организма. Кальцием

богаты прежде всего молочные продукты, а также сыр, фасоль, фундук, шпинат, брокколи, фисташки и грецкие орехи. Однако для того, чтобы кальций хорошо усваивался, необходимо так же есть продукты, богатые витамином Д: это яйца, мясо курицы, рыба (особенно морская), креветки и цельное молоко. Недостаток витамина Д является причиной таких заболеваний, как рахит и остеопороз (разрушение костей).

8. Чистить зубы через 30 минут после приема пищи. Под воздействием различных органических кислот во время приема пищи, зубная эмаль размягчается и становится более чувствительной. Вот почему стоматологи не рекомендуют чистить зубы сразу после приема пищи. Для восстановления твердости эмали должно пройти не менее 30 минут.

9. Чистить зубы вертикальными выметающими движениями. Правильно чистить зубы именно выметающими движениями – от красного – к белому, то есть от десны к зубу. Важно чистить отдельно верхние и нижние зубы. При неправильной чистке зубов (круговыми движениями и по горизонтали) возможно возникновение "клиновидного дефекта" – когда из-за неправильной чистки оголяется корневая часть зуба. Клиновидный дефект может привести к таким проблемам, как повышенная чувствительность зубов, а в самых запущенных случаях – пульпит (воспаление зубного нерва). Крайне неприятное и болезненное заболевание можно предотвратить, научившись просто правильно чистить зубы.

10. Пользоваться специальными средствами для полоскания рта. Поскольку зубная щетка не может удалить бактериальный налет со всех поверхностей рта (например, внутренняя поверхность щек), важно не забывать полоскать рот после чистки специальными средствами для полоскания. Состав профессиональных ополаскивателей уничтожает оставшиеся бактерии и укрепляет зубную эмаль необходимыми микроэлементами.

11. Есть твердый сыр, если нет возможности почистить зубы. Ученые выяснили, что в отличие от других молочных продуктов, сыр имеет свойства нейтрализовать кислотную среду в ротовой полости. Главным образом это касается твердых, выдержанных сортов сыра. Чем сильнее пахнет такой сыр, тем он эффективнее в вопросе восстановления кислотно-щелочного баланса.

12. Пить зеленый чай. Известно, что чай без сахара способствует восстановлению кислотно-щелочного баланса ротовой полости. Такие вещества как танин и катехин препятствуют активному размножению бактерий во рту и уменьшают воспаление десен. Кроме того, зеленый чай способствует укреплению зубной эмали, так как содержит также необходимое нашим зубам вещество – фтор. Однако злоупотреблять этим напитком не стоит, поскольку неумеренное потребление чая может негативно влиять на работу желудка, а также влиять на состояние нашей нервной системы. Одной-двух чашей некрепко заваренного чая без сладостей достаточно, чтобы воспользоваться его полезными свойствами, избегая негативных.

13. Есть сырые овощи и фрукты. Твердые сырые овощи действуют подобно зубной щетке, счищая образовавшийся налет на зубах. Кроме того, они служат своего рода "тренажерами" для зубов и десен, способствуя их укреплению. Также зубам полезны витамины и микроэлементы, которые содержатся в сырых овощах и фруктах. А соки некоторых ягод рекомендуют использовать для профилактики кариеса. Главное – не забывать, что полезные свойства соков возможны только без использования сахара. Иначе эффект будет прямо

противоположным. Да и сами сладости легко можно заменить на более полезные фрукты и орехи. Главное – помнить, какие продукты не запрещены вашим врачом, если у вас есть противопоказания по здоровью.

14. Очищать зубной налет с языка. Бактериальный налет покрывает не только поверхность зубов и десен. Он оседает на всех поверхностях ротовой полости, особенно – на языке. Существуют специальные щетки для очищения его поверхности. Но даже если такой щетки нет, завершить процесс чистки поможет обычная зубная щетка, или чайная ложка.

15. Посещать зубного врача раз в полгода. Даже если вы соблюдаете все правила гигиены и заботы о своих зубах, вам не обойтись без регулярного посещения стоматолога. Только специалист может заметить начинающийся процесс образования кариеса и поможет назначить своевременное лечение. Согласитесь, гораздо лучше успеть вылечить больной зуб, чем дождаться того момента, когда с ним придется расстаться.

16. Пить разбавленные фруктовые соки. Натуральные (свежевыжатые соки) могут быть очень полезны для нашего организма. Однако органические фруктовые кислоты могут приводить к размягчению зубной эмали и повышению риска образования кариеса. Поэтому стоматологи рекомендуют разбавлять такие соки водой или заменять их на овощные – например, сок из моркови и тыквы, сок из сельдерея и яблок.

17. Следить за здоровьем всего организма. Проблемы с зубами и деснами могут быть следствием других заболеваний. Например, заболеваний желудочно-кишечного тракта. Важно знать о состоянии своего здоровья и вовремя обращаться к врачу.

18. Тщательно пережевывать пищу. Восточная мудрость гласит: твердую пищу нужно пить, а жидкую – есть. Как вы думаете, о чем это? Конечно же о том, как важно тщательно пережевывать пищу. От этого зависит не только процесс пищеварения, но и состояние самих зубов. Тщательное пережевывание пищи способствует выделению слюнной жидкости – для вымывания остатков пищи и борьбы с зубным налетом. Однако если мы едим много сладкого и мучного, слюна будет иметь низкий кислотно-щелочной баланс и не сможет препятствовать размножению бактерий. Вот почему стоит отдавать предпочтение здоровой пище, тщательно пережевывая ее, помогая слюне делать свою работу.

19. Уметь расслабляться и отдыхать. Ученые выяснили, что постоянное пребывание в стрессе способно влиять на здоровье наших зубов. Во время сильного волнения мы неосознанно стискиваем челюсти и сильно сжимаем зубы. Сильное давление провоцирует стачивание и расшатывание зубов, приводит к образованию микротрещин в зубной эмали, что, конечно же становится идеальным условием для развития кариеса. Немаловажен и тот факт, что люди испытывающие стресс склонны есть больше сладкого, что так же способствует ухудшению состояния зубов. Важно находить в каждом дне возможность для полноценного отдыха. Прежде всего, уделять внимание и время на сон. Ложиться спать не позднее 22:00, делать утреннюю бодрящую зарядку, играть в подвижные игры. Одним словом – не забывать заниматься делами, которые приносят радость и хорошо отдыхать после учебного дня.

В соответствии с перечисленными факторами поддержания здоровья зубов, ведущий комментирует "вредные" советы, имеющие прямо противоположное содержание.

Комментарии к некоторым "вредным советам":

3. Пользоваться зубной щеткой больше 2 месяцев. Со временем щетина зубной щетки теряет свою первоначальную форму и упругость и потому уже не может качественно очищаться поверхность зубов. Вот почему стоматологи рекомендуют менять зубные щетки (или насадки к ним) не реже 1 раза в 2-3 месяца.

4. Пользоваться чужой зубной щеткой. Как и любое средство личной гигиены, зубная щетка предназначена строго для индивидуального использования. Использование чужой щетки способствует распространению чужих бактерий и микроорганизмов. Вот почему не стоит чистить зубы щеткой даже очень близкого человека.

5. Ковырять в зубах металлическими предметами (скрепками, иголками, ручкой). Использование предметов, не предназначенных для поддержания гигиены полости рта может привести к повреждению зубной эмали и десен.

8 – 12. Бережное отношение к зубам поможет уберечь их от риска и преждевременной потери. Не стоит использовать зубы в качестве инструмента для открывания или раскалывания чего бы то ни было. Лучше использовать для этого специально предназначенные инструменты и приборы.

13. Пить много кофе. Известно, что чрезмерное употребление кофе способствует выводу из организма кальция, который является главным строительным компонентом зубов и костей. Недостаток кальция способствует размягчению эмали и повышает риск возникновения кариеса.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Картинки к сказке "Зубик-зазнайка"

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Карточки для игры "Крокодил"

Кариес	Бессонница	Болезнь	Фаст-фуд (гамбургеры, картошка фри)
Фрукты	Зарядка	Витамины	Стоматолог
Лень	Микробы	Компьютерная зависимость (игромания)	Чистить зубы
Бег	Сладости	Гигиена	Лежать на диване

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Сказка "Город, которого нет". Автор – Славкина О. К.

История, которую вы сейчас услышите, произошла далеко-далеко от здешних мест, в одной стране, о которой сейчас уже никто ничего и не знает. Говорят, что страна эта носила красивое название – то ли Зеленых Лугов, то ли Солнечных Полей. А еще об этой стране сохранилась одна удивительная история. Именно ее мы вам сейчас и расскажем.

Страна Зеленых лугов и Солнечных полей (назовем ее так) была действительно прекрасна. Бескрайние зеленые просторы и величественные холмы, на которых то тут, то там ютились маленькие домики. Водяные мельницы и богатые пастбища в окружении глубоких озер…. Но прекрасна эта страна была не только своей величественной природой, но и людьми, что ее населяли. Во всех землях они славились своей необычайной мудростью и глубиной знаний.

Пришло время, когда жители страны Зеленых Лугов захотели поделиться всем, что знали, с остальным миром. Самые искусные мастера создали особое окно в другую реальность, которая напоминала настоящий город. За пределами окна, в мире людей и обычных предметов, это место никак нельзя было увидеть. Поэтому было решено назвать его Городом, Которого Нет. Многочисленные улицы города пересекали друг друга посередине, образуя причудливый узор-паутину. В центре пересечений стояла огромная Библиотека. Изо дня в день она пополнялись новыми книгами и манускриптами – ведь каждый житель Страны хотел внести свой вклад и рассказать о том, что для него важно….

Со временем мастера Страны Зеленых Лугов помогли создать такие же окна в другую реальность жителям других стран. Так Всемирная Библиотека стала пополняться новыми знаниями и опытом, а Город, Которого Нет становился все более красивым и процветающим.

Но, как это часто бывает, в бочке меда не обошлось и без ложки дегтя…. Среди множества мудрых и благородных людей нашлись такие, которые стремились использовать Город в корыстных и недобрых целях. Например, делиться знаниями о том, как разрушать другие города и страны, как распространять болезни и сеять вражду между людьми. Одним словом – опасные и даже губительные знания. Жители страны Зеленых Лугов были обеспокоены такими неприятными гостями и создали особый отряд защитников Города под названием "Связь". В него входили самые мудрые и добрые жители Страны, которые легко могли отличить добро от зла, правду от вымысла. Под предводительством отважного капитана Гордона, люди Отряда внимательно следили за тем, чтобы на улицах несуществующего Города было как можно меньше опасностей. Однако им удавалось следить далеко не за всем.

С каждым годом Всемирная Библиотека собирала все больше знаний, и окно в Город становилось по-настоящему большим и широким. Настолько широким, что в него без труда могли вползти даже самые маленькие дети. Стоит ли удивляться тому, что малыши, которые научились ходить хорошо, могли пропадать в Городе часами. Многие родители пытались запрещать своим детям уходить в другую реальность, но часто были так заняты своими делами, что просто не могли проследить, как и когда их дети попадали в Город, Которого Нет. В конце концов, все ребята, так или иначе, возвращались домой, и это успокаивало родителей.

Удивительно было то, что дети людей из особого отряда, любили больше бывать со своими родными, чем в Городе. Им нравилось играть с другими детьми на полянах и по берегам рек, а вечером прибегать на семейный ужин и делиться своими новостями.

Но однажды настал такой день, когда из виртуального Города не вернулся ни один ребенок. Во всей стране остались только дети людей из Отряда "Связь" и маленькие карапузы, которые едва научились ползать....

Страна Зеленых Лугов снова нуждалась в помощи капитана Гордона и его команды. Однако в этот раз все понимали, что без поддержки родителей пропавших детей Отряду не обойтись… Гордон призвал на помощь самых смелых взрослых и ребят, которые хотели вернуть своих друзей. Перед тем как войти в Город, участники отправились к одному из его мудрейших создателей – к Первому Математику. Он рассказал о том, как устроен Город, Которого Нет и каких опасностей в нем стоит остерегаться. Каждому родителю потерявшегося ребенка, он дал особые записки. "Откройте их лишь тогда, когда найдете своих детей. В трудную минуту они помогут Вам найти верное решение" – произнес мудрец. И добавил: "Чтобы вернуть их Вам предстоит измениться".

И вот Отряд детей и взрослых отправился в Город, Которого Нет. Пройдя через окно, они оказались на центральной площади, где стояла Всемирная Библиотека. Словно нити паутины в разные стороны расходились улицы Города. Ближе к центру здесь располагались уютные кафе, в которых можно было поговорить с приятными людьми и получить поддержку в решении своих вопросов. Были тут и парки развлечений, где гуляли молодые люди из разных уголков мира, кинотеатры и площадки для обучения, собиравшие детей и взрослых из разных стран. Однако чем дальше двигался Особый Отряд, тем меньше им нравилось то, что они видели. Ближе к окраине Города улицы были все более темными и холодными. Люди в кафе грубили друг другу и обзывались самыми неприятными словами. Кинотеатры и места для отдыха были завалены мусором и ворохом рекламных объявлений.

На самой окраине Города был огромный Лабиринт Развлечений. Внешне он походил на обычную зеленую изгородь, что окружала Город со всех сторон. Только в отличие от нее Лабиринт сверкал разноцветными указателями и рекламными объявлениями. "Повеселись вместе с нами!", “Стань самым сильным и крутым!", "Докажи всем, чего ты стоишь!" – гласили слоганы на плакатах. Все надписи находились прямо на уровне детских глаз и взрослые вряд ли обратили бы на них внимание, если бы в Отряде не было детей. Стараясь держаться поближе друг к другу, взрослые и дети вошли в Лабиринт Развлечений.

Каждый коридор и поворот здесь обещали яркие впечатления, грандиозные победы и бешеную популярность... Лабиринт был полон развлечений, где каждый мог почувствовать себя настоящим королем мира и забыть обо всех своих печалях. Взрослые и дети уверенно проходили мимо ярких указателей, но было видно, как непросто это давалось некоторым из них.

Вскоре Отряд начал встречать в Лабиринте потерявшихся детей. Все они выглядели очень уставшими и встревоженными, словно были в лихорадке. Многие взрослые в тот момент вспоминали слова первого Математика о том, каким коварным может быть Лабиринт Развлечений…. Чем больше времени дети проводили здесь, тем ярче светились неоновые огни огромной ловушки. Словно детские силы были батарейками для Лабиринта. Однако не смотря на весь ужас

своего положения, никто из потерявшихся детей даже не пытался найти выход. Они продолжали играть на всевозможных аттракционах, забывая о сне и отдыхе. Некоторые даже ползали на четвереньках, пытаясь дотянуться хотя бы до одного игрового автомата…. Другие падали от бессилия и забывались беспокойным сном, после чего специальные роботы выносили их из Города.…

Родители были так напуганы увиденным, что совсем забыли про записки от Мудреца. Они бросались навстречу своим мальчишкам и девчонкам, хватали их за руки и пытались силой вытащить их из Лабиринта... Однако дети совсем не хотели покидать свою игровую ловушку – они падали на землю, хватались руками за искусственную траву, вырывались, кричали и даже дрались со своими родителями. Не известно, как долго бы продолжалась эта борьба, если бы капитан Отряда Гордон не вспомнил о записках, которые получил от Мудреца каждый родитель. Какое-то время взрослые никак не могли прийти в себя и не слышали просьбы капитана прочитать эти мудрые послания. Когда они все же открыли записки, то увидели всего два слова: "Верните связь".

"О какой связи здесь идет речь?" – взволнованно стали спрашивать родители друг друга. "Я думаю, что речь идет о той особенной связи, что существует между детьми и их родителями", – произнес капитан Гордон.

В глубине души каждый родитель уже знал этот ответ. Многие виновато вспоминали о том, как сами же посылали детей играть в Город, Которого Нет, пока были заняты своими делами. Вспоминали, как запрещали своим детям заниматься тем, что им было по-настоящему интересно – например, бегать по полям и лугам с другими ребятами. Тогда все это казалось безделицей, не достойной внимания. Но сейчас, когда загнанные запретами дети нашли свое убежище в сверкающей ловушке, все их прежние шалости казались такими простыми и безобидными... Со слезами на глазах мамы и папы тихо подходили к своим детям и останавливались рядом. Каждый старался найти в себе такие слова, которые могли бы выразить всю любовь и теплоту по отношению к своему потерявшемуся ребенку. Один из таких детей сидел на искусственной траве Лабиринта с красными от усталости глазами. Мальчик отказывался уходить с мамой и был готов укусить любого, кто хотел приблизиться к нему. Следуя зову сердца, молодая женщина села рядом со своим малышом и тихо произнесла: "Сынок, я так по тебе соскучилась…. Ты ведь у меня такой хороший! Такой замечательный…. Прости, что я так редко говорила тебе об этом. Я тебя очень люблю". Услышав ее слова, малыш недоверчиво посмотрел на маму и покраснел от подступающих слез. "Можно, я обниму тебя?" – мягко спросила мама. Не в силах больше сопротивляться, малыш рухнул в объятия матери и громко заплакал…. Словно вспоминая что-то про себя, свою маму и потерянную связь между ними…

Один за другим родители осторожно обращались к своим детям с теплыми признаниями. Растерянные ребята понемногу теряли интерес к развлечениям Лабиринта и осторожно подходили к своим родителям. Оказавшись в объятьях мам и пап, многие облегченно рыдали. Кто-то тихо сопел носом, позволяя слезам выйти наружу, кто-то плакал навзрыд. Да и без слез тут было не обойтись…. Когда два потерявшихся сердца находят дорогу друг к другу, слезы укрепляют их путь.

Взявшись за руки, родители и дети отправились искать выход из Лабиринта Развлечений. Сейчас они могли видеть, что выходы были буквально за каждым поворотом огромной ловушки. Однако никому из потерявшихся ребят не удавалось уйти отсюда самостоятельно – может быть потому, что они были еще малы и

многого вокруг не видели, а может потому, что рядом с ними не было заботливых взрослых. Да и яркие указатели в Лабиринте просто не давали детям принимать правильные решения.

Когда родители вернулись из Города со своими детьми, в Стране начался настоящий праздник. Жители выходили из своих домов и собирались семьями, чтобы петь, плясать и радоваться вместе... Никто даже и не вспоминал про Город, Которого Нет и его Всемирную Библиотеку, которая соединяла весь мир через знания. Потому что этот праздник был посвящен более важной и прочной связи, что соединяла сердца людей друг с другом.

После праздника жители Страны Зеленых Лугов собрались вместе, чтобы договориться о правилах безопасности в особом Городе. Правила напоминали о том, как важно ходить по светлой и охраняемой стороне особого Города. О том, как важно знакомиться со всеми новыми местами в сопровождении взрослых и не соглашаться на предложения сомнительных незнакомцев или рекламы. Дети внимательно слушали и даже записывали некоторые правила – ведь никто не хотел опять заблудиться в Лабиринте Развлечений и потерять связь со своими родителями. Вот одно из таких правил, которое запомнилось ребятам больше всего: "Когда страшно, скучно и непонятно — не торопись убегать в другую реальность. Попробуй поговорить со взрослым, которому доверяешь…".

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Карточки с названиями команд

Ютьюб	Майнкрафт
Андроид	Инстаграм

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Плюсы и минусы "Цифровых улиц"

Улица "Ютьюб"	**Улица "Электронные игры"**	**Улица "Социальные сети"**	**Улица "Гаджеты"**
Чем привлекает детей эта улица? ***(плюсы)***			
Поиск интересной информации	Возможность снять эмоциональное напряжение и развеять скуку	Возможность поддерживать связь с друзьями и близкими из других городов	Быстрое и доступное развлечение
Возможность проявить свои таланты	В умеренных дозах – развитие логики и внимательности	Возможность объединяться ради общих добрых дел	Возможность обмениваться интересной информацией/видео/ музыкой
Возможность заводить знакомства по интересам		Рост популярности среди сверстников и одноклассников	
Риски и опасности улицы ***(минусы)***			
Влияние оценки и одобрения окружающих на отношение к самому себе	Ухудшение зрения, сухость в глазах	Пугающая и опасная для детского сознания информация	Ухудшение осанки, искривление позвоночника
Увлечение вредными идеями, погоня за славой любой ценой	Переутомление и раздражительность	Доступность личных данных для злоумышленников (место проживания и учебы)	Нервные тики из-за постоянного перенапряжения мышц
Ухудшение настроения. Потеря веры в себя и других людей	Нарушения сна (бессонница)	Непослушание, нарушение запретов взрослых	Ухудшение памяти, снижение внимания
Столкновение с жестокостью и агрессией (троллинг)	Потеря интереса к реальной жизни и отношениям с реальными людьми	Чувство одиночества, неуверенность в себе	Потеря друзей в реальности
Утрата творческого воображения	Следование агрессивному примеру	Риск опасных знакомств с мошенниками и психически больными людьми	
	Стирание границ между добром и злом	Распространение информации преступного характера	

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

Карточки для игры "Фруктовый салат"

1) "ананасы" – постучать карандашом три раза,
2) "бананы" – три раза хлопнуть в ладоши,
3) "киви" – топнуть каждой ногой по одному разу,
4) "яблоки" – издать какой-нибудь звук/междометие (например: "ааааааа"),
5) "апельсины" – сказать два раза "ча-ча-ча",
6) "виноград" – произнести долгое "вау!".

ПРИЛОЖЕНИЕ 14

Маршрутные листы для каждой команды квеста ″Река здоровья″

Название команды	**Последовательность прохождения станций**		
Бананас (бананы и ананасы)	Станция "Камень вредных привычек"	Станция "Камень лени"	Станция "Камень плохого настроения"
Кивиблоко (киви + яблоко)	Станция "Камень лени"	Станция "Камень плохого настроения"	Станция "Камень вредных привычек"
Апельсик (апельсин + персик)	Станция "Камень плохого настроения"	Станция "Камень вредных привычек"	Станция "Камень лени"

Пример маршрутного листа для одной команды:

Маршрутный лист прохождения квеста "Река здоровья"

Название команды: _____

Капитан команды: _____

Последовательность прохождения станций

	1. Станция "Камень вредных привычек" _____ (место проведения)	2. Станция "Камень лени" _____ (место проведения)	3. Станция "Камень плохого настроения" _____ (место проведения)
Итоги прохождения станции:			

ПРИЛОЖЕНИЕ 15

Карточки с пословицами и поговорками про ЗОЖ и гигиену

Первая часть пословицы	Вторая часть пословицы
Сидеть да лежать –	болезни поджидать.
Суди не погодам,	а по зубам.
Не спрашивай здоровья,	а глянь в лицо.
Двигайся больше —	проживёшь дольше.
Кто аккуратен —	тот людям приятен.
Не в меру еда —	болезнь и беда.
Кто курит табак,	тот сам себе враг.
Кто спортом занимается —	тот силы набирается.
Здоровье сгубишь —	новое не купишь.
В здоровом теле –	здоровый дух.
Береги платье снову,	а здоровье смолоду.
Здоров будешь –	всё добудешь.
Кто не курит и не пьет,	тот здоровье бережет.
Чистая вода –	для хвори беда.
Береги глаз,	как алмаз.