

## Кабинет психолого-педагогической профилактики

### Пестравского района Самарской области

**Савина**  
**Наталья Николаевна,**  
**педагог-психолог**

**Денисова**  
**Ирина Александровна,**  
**социальный педагог**

### **Методическая разработка акции «Сок-шоу» (агитационная акция за здоровый образ жизни), 15-17 лет**

#### **Цели:**

- привитие интереса к здоровому образу жизни;
- воспитание способности правильного выбора между здоровой пищей, культурным отдыхом и вредными привычками.

Оборудование: для первой части классного часа — текст теста «В здоровом теле здоровый дух». Для второй части сатирической акции — плакаты «Курить — здоровью вредить!», «Сам не кури и другим не давай!», «Алкоголь — враг здоровья!»

**Реквизит:** фартуки, стаканы, тарелки, соломинки, апельсины, ножи, клубника, лимоны, сахар-песок в вазочке, лед, сок в пакетах (двухлитровые, литровые и маленькие с соломинками), бутылка с этикеткой «Водка», этикетки от соков (фишки для наград).

Акцию проводят четверо ведущих, трое в фартуках с логотипами «Сок "Добрый"», «Я», «Моя семья», один — в костюме с «бабочкой».

#### **Ход классного часа**

Вводное слово классного руководителя о пользе здоровой пищи, правильном употреблении продуктов, занятиях спортом и заботе о своем теле, о вреде алкоголя и никотина для организма человека.

После краткой беседы классный руководитель предлагает учащимся самим протестировать себя, насколько эффективны их занятия физическими упражнениями. Если учащиеся честно ответят на вопросы теста из серии «Познай себя», то у них будет некоторая информация для размышления.

#### **Тест «В здоровом теле здоровый дух»**

На ваш взгляд, верно или неверно каждое из нижеприведенных утверждений?

1. Самый лучший способ быть в хорошей форме — каждый день делать зарядку с большой нагрузкой.

(a) Верно (б) Неверно

2. Чем больше развиваешь мышцы, тем слабее они становятся.

(a) Верно (б) Неверно

3. Вы не можете переусердствовать в занятиях спортом: чем больше вы занимаетесь, тем лучше.

(a) Верно (б) Неверно

4. Эффект от спортивных упражнений наступает тогда, когда вы начинаете задыхаться, выполняя их.

(a) Верно (б) Неверно

5. Заниматься упражнениями одинаково хорошо и в тепле и на холоде.

(a) Верно (б) Неверно

6. Можно приобрести хорошую форму и поддерживать ее, занимаясь спортом всего лишь несколько минут в неделю.

(a) Верно (б) Неверно

7. Ритмическая гимнастика — самое лучшее упражнение для разогрева.

(a) Верно (б) Неверно

8. Если вы будете интенсивно и постоянно заниматься спортом, то у вас будут сильные мышцы,

(a) Верно (б) Неверно

9. Для того чтобы окрепнуть, необходимо, делая зарядку, постоянно увеличивать нагрузку.

(a) Верно (б) Неверно

10. Вы не должны отказываться от вашего обычного комплекса упражнений, если не зажила травма.

(a) Верно (б) Неверно

11. От зарядки только по выходным больше вреда, чем пользы.

(a) Верно (б) Неверно

**Соотнесите свои ответы с рекомендациями ученых:**

1. Неверно. Вашим мышцам необходимо время, чтобы отдохнуть от большой нагрузки. Лучше всего менять программу: в один день делать легкую зарядку, а в другой — увеличивать нагрузку.
2. Неверно. Что касается мышц, то если вы постоянно разрабатываете их, это идет им только на пользу. Многое из того, что мы считаем старением, на самом деле вызвано не перенапряжением мышц, а недостатком нагрузки на них.
3. Неверно. Если вы слишком переусердствуете в упражнениях, то это может привести к различным травмам. Занимайтесь спортом не чаще трех-четырех раз в неделю.
4. Неверно. Никогда не доводите себя до такого состояния, когда не будет хватать воздуха. Это может повредить здоровью.
5. Неверно. При жаркой погоде вы быстрее теряете силы и ослабеваете: увеличивается нагрузка на сердце.
6. Неверно. Хотя делать зарядку даже несколько минут в неделю лучше, чем не делать вообще. Для того чтобы быть в хорошей форме, вам необходимо заниматься спортом как минимум по 30 минут три раза в неделю.
7. Неверно. В качестве разогрева ритмическая гимнастика — пустая трата времени. Лучше вместо этого позанимайтесь минут 10 упражнениями на растяжку.
8. Неверно. Только упражнения на поднятие тяжестей (штанга и т. п.) способствуют тому, чтобы вы превратились в звезду бодибилдинга. Остальные упражнения просто укрепляют мышцы.
9. Верно. Да, это известный метод тренировки. Для того чтобы вы становились сильнее и выносливее, нужно увеличивать нагрузки на тело, иначе оно привыкнет к предыдущей программе, которую со временем все легче и легче станет выполнять.
10. Верно. «Прислушивайтесь» к своему телу и поддерживайте себя в форме, выполняя упражнения, которые не повредят травмированным местам.
11. Верно. Когда вы занимаетесь всего раз в неделю, у вас больше шансов навредить себе. Для того чтобы быть в достаточно хорошей форме и никак не навредить себе, вы должны заниматься 3—5 раз в неделю.

Классный руководитель предлагает поразмыслить над результатами теста на досуге и приглашает всех на сатирическую акцию «Сок-шоу» против курения и алкоголизма среди подростков и молодежи.

**1-й ведущий:** Шоу начинается — сок «Добрый» наливается!

**2-й ведущий:** Веселиться буду я — льем в стакан «Моя семья»!

**3-й ведущий:** Сок «Я» — любовь моя!

**1-й ведущий:** Кто энергетики пьет — тот хилым и глупым растет!

**2-й ведущий:** А кто попивает сок — будет строен и высок!

**3-й ведущий:** Кто в углу сигаретой дымит — свою жизнь пополам сократит!

**1-й ведущий:** А кто будет соки попивать — тому счастье, здоровье видать!

**2-й ведущий:** Кто пивцо в подъездах пьет — тот скучно, поверьте, живет!

**3-й ведущий:** А сок — продукт идеальный: будешь красивый и сексуальный!

**4-й ведущий:** Здравствуйте, здравствуйте, парни молодые и девицы красные!

Замечательно выглядите, хочу вам сказать. А все почему? Потому что не курите, невкусные напитки не употребляете, а соки попиваете!

**1-й ведущий:** Соки морковные — витамина и каротина полные!

**2-й ведущий:** Соки яблочные и виноградные — и растете крепкие и ладные!

**3-й ведущий:** Соки сливовые и клубничные — и здоровье у вас отличное!

**4-й ведущий:** Посмотрите на меня! Берусь с уверенностью доказать, что меня любят все девушки.

Девушки в зале, минуту внимания. Скажите, вы любите красивых, умных, щедрых, стройных, сильных парней? Да? Вот видите, меня все любят. А все потому, что я не курю, не пью пиво в подворотнях, а если что-то и пью, то исключительно сок!

**1-й ведущий:**носишь джинсу, слушаешь «попсу» — ты наш человек!

**2-й ведущий:**носишь «кожу», слушаешь «тяжелый рок» — ты наш человек с головы до ног!

**3-й ведущий:**носишь смокинг, носишь галстук — да ты наш, парнишка, здравствуй!

**4-й ведущий:**Потому что в наших рядах все стили равны, лишь бы не было войны!

А нам не за что друг с другом воевать, если не мы будем употреблять.

Прогрессивная молодежь, пьем соки, и мы, поверьте, не одиноки!

Во всем мире поддерживают нас, потому что соки — это просто класс!

Ладно, лирическое отступление закончено, пора переходить к делу. А дело у нас такое — принять образ жизни, именуемый здоровым, себе за образец!

Тогда ты, юноша или девушка, будешь просто молодец! Поехали!

Один из ведущих в фартуке выносит на подносе два пакета сока, перевязанных ленточками.

**2-й ведущий:** Объявляется аукцион. Лот номер один — пакет самого замечательного сока «Добрый»! Но продаваться он будет не за деньги, а на обмен. Что у кого есть в карманах — доставайте, оценивайте и предлагайте!

Что вам не жаль отдать за пакет сока «Добрый»? Трамвайный билет? Кто больше? Брелок от ключей? А еще? Сами ключи от квартиры? А деньги там есть? В таком случае дело не пойдет — нам чужие деньги не нужны.

Что еще? А кто предложит на обмен пачку сигарет? (Если в классном коллективе такой ученик найдется.)

Я с чистым сердцем поздравляю молодого человека, который выбрал пять минут здорового образа жизни. И лот номер два — предлагаю сок «Моя семья»! Кто отдаст за пакет сока ключи от машины? Нет желающих?

Цена немного снижается. Кто не жадный и поменяет свою зажигалку (коробку спичек) на пакет вкусного, полезного сока?

(Если найдется желающий.)

Вы сделали правильный выбор!

**1-й ведущий:** Сок натуральный — продукт идеальный!

**2-й ведущий:** Пей натуральный сок — и будет звонким голосок!

**3-й ведущий:** Если заправиться нечем — смелей открой сок, и в порядке будет печень!

Можно сделать краткую музыкальную паузу.

**1-й ведущий:** Мы вам здоровья желаем — сока выпить предлагаем!

**2-й ведущий:** Выпей сок, напиток фруктовый, и будешь как новый!

**3-й ведущий:** Пей сок холодный — и будешь современный и модный!

**4-й ведущий:** И снова я с вами — самый красивый, обаятельный и привлекательный! Хочу спросить у зала — помнит ли кто, какого цвета сок из зеленых яблок? (Желтый) А березовый? (Прозрачный) Томатный? (Красный) И последний вопрос — какого цвета сок из красного винограда? (Розовый) Знатоков цветов сока прошу на сцену (в центр зала, к классной доске). Сейчас мы проведем еще один конкурс — конкурс гурманов, а проще — проверим ваше обоняние. В одном из стаканчиков с соками есть посторонние примеси. Как вы думаете, что там такое добавлено, чем мы испортили этот замечательный напиток? (ответы)

Примите в качестве поощрения пакет замечательного сока «Я»!

Сок «Я» пью и я, и вся моя семья!

**1-й ведущий:** Для хорошего роста соки пьют мои братья и сестры!

**2-й ведущий:** Чтобы умным прослыть, нужно соки натуральные пить!

**3-й ведущий:** Соки пить — себя любить!

**1-й ведущий:** Пей натуральный сок — расцветешь, как колосок!

Музыкальная пауза.

Если хочешь здоровым быть — начинай сок натуральный пить!

**2-й ведущий:** Назовешься ты «крутой», если сока выпьешь стакан большой!

**3-й ведущий:** Доставай с утра заначку — из холодильника сока пачку!

**4-й ведущий:** Я соки бы выпил лишь только за то, что любит их очень ведущий!

А кто у нас ведущий? Конечно, я! Что я веду? Напоминаю: пропаганду здорового образа жизни! Мы, молодые, должны показывать пример.

Пьющий сок — собой хорош, строен и высок!

А еще у меня море фантазии. И я умею показывать фокусы. Вот сейчас я наколдую и у молодого человека, вон того (показывает произвольно) в кармане появится пачка долларов.

Молодой человек, проверьте карманы (ученик проверяет карманы, но, конечно же, долларов не находит).

Что, нет? Не может быть, я сам лично их туда вложил.

Подойдите, пожалуйста, ко мне, я сам проверю.

Это, конечно, была шутка. А вы награждаетесь пакетом замечательного морковного сока! (вручается этикетка от сока).

**1-й ведущий:** Пей сок фруктовый — будешь как новый!

**2-й ведущий:** Пей сок овощной — вовсе будешь парень свой!

**3-й ведущий:** Для блондинок и брюнеток лучше сока напитка нету!

**1-й ведущий:** Я соки натуральные люблю — и днем, и вечером их пью!

**2-й ведущий:** Соки пью и днем, и вечером, если занят и если делать нечего!

**3-й ведущий:** Соки любят натуральные очень и профессор, и дворник, и рабочий!

**4-й ведущий:** Кто даст ответ на загадку?

А загадка такая: я бы съел его один — этот вкусный... (Апельсин)

А такую? Я бы съел его за раз — тот огромный... (Ананас)

А еще — не слабо? В теплой солнечной долине на кустах растет... (Малина)

Все-то вы знаете! Подойдите ко мне те, кто отгадал мои загадки!

А знаете ли, как из этих апельсинов приготовить стакан замечательного сока?

Кто сказал — соковыжималкой? Тоже выходите, присоединяйтесь к нам!

Итак, четыре человека приготовили свои «соковыжималки», то есть правую и левую руки, засучили рукава, взяли себе по тарелке — и вперед!

Кто за время, пока звучит музыка, выжмет больше сока из апельсинов?

Проходит конкурс, для которого апельсины нарезаются на две части, из них нужно выжать в тарелки сок.

**2-й ведущий:** А теперь — второй этап конкурса. Помощники, внести реквизит!

Вносят стаканы, соломинки для коктейлей, ножи, лимоны, клубнику, лед, сахар-песок в сахарнице.

Вам предстоит поработать дизайнерами-барменами. Проводим конкурс на самое красивое оформление своего стакана свежавыжатого сока!

Время для оформления должно быть ограничено: не более минуты.

Пить этот сок мы не рискнем: в пакетах сок стерилизован, вы защищены от всякого рода микробов, а в этом соке они в изобилии. Но зато как красиво!

**1-й ведущий:** Пейте сок «Добрый» — напиток бесподобный!

**2-й ведущий:** Будем сок пить и здоровыми быть!

**3-й ведущий:** За пакет сока держись — и будет здоровой твоя жизнь!

**Мини-итоги.** Классный руководитель благодарит участников и проводит краткую беседу с учащимися:

Что вам понравилось в акции?

Со всеми ли высказываниями ведущих вы согласны?

Какую пользу приносят натуральные соки подростковому организму?

Может ли пакет сока стать альтернативой бутылке пива?

Согласны ли вы с выражением: «В здоровом теле — здоровый дух»?

Обоснуйте свой вывод.