|  |
| --- |
| **[Игра-конкурс "Быть культурным и здоровым всегда современно"](http://www.vashpsixolog.ru/activities-in-the-school-psychologist/150-olimpiady-soczialno-psixologicheskoj-sluzhby/1392-igra-konkurs-qbyt-kulturnym-i-zdorovym-vsegda-sovremennoq-)** |

|  |
| --- |
|  |
|  Цель проведения игры-конкурса: *,* *пропаганда здорового образа жизни, культуры поведения.***Вед.:** Здравствуйте! Много-много лет назад и сейчас при встрече культурные люди обычно говорили и говорят это хорошее доброе слово, желая друг другу здоровья.Здоровье человека в большей степени зависит от него самого, а для этого нужно быть не только физически активными, большую часть времени находиться на свежем воздухе, умеренно и правильно питаться, но и быть культурными, добрыми, отзывчивыми, внимательными по отношению к другим людям. Ведь не только неправильное питание сокращает нашу жизнь, но и неправильное поведение. Наукой доказано, что добрые люди живут гораздо дольше, чем злые. А также очень плохое влияние на здоровье человека оказывает употребление наркотиков, алкоголя, никотина.Если мы будем вести здоровый образ жизни и при этом относиться к людям так, как хотим, чтобы люди относились к нам, то проживем долгую и счастливую жизнь. А «Быть культурным и здоровым всегда современно». Именно так и называется наша сегодняшняя игра-конкурс, в которой примут участие команды…***(ведущий называет команды, школы).*****1-й конкурс****Вед.:** Уважаемые участники! Я поприветствовала Вас и представила всем, здесь присутствующим. А теперь слово для приветствия команд-соперниц я предоставляю каждой команде ***(команды приветствуют друг друга, жюри оценивает*** ***смысл названия каждой команды и ее приветствия согласно теме игры-конкурса)***.**Вед.:** Пока жюри будет подводить итоги 1-го конкурса (название и приветствие), я думаю нам самое время познакомиться друг с другом поближе. ***(Игра-знакомство, в ходе которой каждый из участников называет свое имя, номер класса и название своей школы, а также хобби, которым он увлекается на досуге).*****Вед.:** Молодцы, ребята, я вижу, что время вы не тратите впустую, потому что у каждого из вас есть любимое занятие. (***Предоставляет слово жюри для объявления итога первого конкурса).*****2-й конкурс****Вед.:** Ребята, прежде чем переходить к следующему конкурсу, которому мы дали название «Человечный», хочу заметить, что оценивать поступки других людей гораздо проще, чем свои собственные. Поэтому каждому из нас всегда не помешает задуматься над своим поведением и что же я за человек?Вам сейчас предоставляется возможность подумать и найти в себе те положительные черты характера, которые помогают вам быть культурными и воспитанными людьми, и отрицательные, которые мешают иногда вам быть такими. ***(Участники в каждой команде сообща записывают на одной стороне листа бумаги черты характера культурного и воспитанного человека, с другой стороны – некультурного и невоспитанного).*****Вед.:** Пока будет подводиться итог конкурса «Человечный», я думаю, что у меня есть замечательная возможность провести информационную паузу, в которой мы все вместе попробуем ответить на вопрос: «Так как же нужно вести себя в школе, чтобы потом было проще в жизни?»Прежде всего, следует сказать, что поведение человека в любом большом коллективе определяется не столько знанием предписаний и запретов, сколько теми чувствами, которые он питает к окружающим.А между нами говоря, с чувствами к школе, учителям и товарищам дело обстоит не так-то просто. Ученик, рассматривающий школу как неизбежное зло, как повинность, которую ему поневоле приходится отбывать, никогда не будет вести себя как следует. Потому что он рассуждает так: «Взрослым делать нечего, ребят девать некуда, вот они и придумали школу – пусть дети мучаются». Вот вам источник, на первый взгляд, пустячного, а на самом деле печального недоразумения. Если отбросить подобные несправедливые и совсем ребячьи мысли, каждому станет ясно, что школа и учителя существуют совсем не для того, чтобы мучить бедных ребятишек. Наоборот, они всячески стараются чему-то научить своих подопечных, помочь им выбрать профессию и стать самостоятельными людьми. Ребята же, не все, разумеется, но некоторые, как только могут, сопротивляются этому, делают все, чтобы ни одна крупица знаний не осела в их головах. Миллионы денег тратятся на школу, тысячи учителей отдают ребятам все свои силы и знания. Только берите! А ребята думают лишь о том, как бы им, упаси бог, не воспользоваться всем этим. Прогуливают уроки, не готовят домашние задания. Чем же они заняты, чего хотят? Ничего не делать и получать хорошие баллы. Баллы – вот все, что их интересует, потому что им нужен более или менее приличный табель, чтобы кое-как перебраться в следующий класс и поскорее окончить школу. А знания? С чем они войдут в жизнь? Как, ничему не научившись, будут справляться с дальнейшей учебой или работой? Неважно, не имеет значения. Лишь бы поскорее избавиться от этой, известно ради чего, навязанной повинности. Значит, будем пускаться на всякие хитрости, списывать, надеяться на подсказку, нести у доски всякую чушь – вдруг случайно с языка сорвется правильный ответ? Можно «заболеть» перед классной контрольной работой. Можно не готовить уроки - оправдания всегда под рукой. Пожалуйста, любое на выбор:Потерял учебник…Кто-то взял мою тетрадь…Квартиру залило водой…Приехала бабушка…Погас свет…При таком отношении к учебе не может быть сколько-нибудь доброго чувства к школе.А ведь каждый, наверняка, мечтает о будущем. Один хочет стать инженером, другой ученым, третий менеджером, писателем, врачом, водителем. И каждый понимает, что без образования это невозможно. А может, ты думаешь, что в один прекрасный день кто-то скажет: «Сделайте одолжение, займите, пожалуйста, должность главного врача в нашей больнице. Вам ведь нравится эта работа. Нет, нет, диплом не нужен. Вы и так справитесь!» К счастью, такого не бывает. Поэтому лучше всего однажды сказать себе: «Ходи-ка ты, дружок, в школу, учись и не считай, что делаешь этим кому-то великое одолжение».В жизни на каждом шагу то экзамен, то контрольная работа. А списать не у кого, и никто не подскажет. Приходится рассчитывать только на свою голову. Пусть десятка за поведение будет не только в школьном аттестате, но и в том, который выдаст жизнь.Если ты научишься относиться к школе как ко второму дому, если сумеешь увидеть в учителях друзей и советчиков, всегда готовых поделиться своим опытом и знаниями, твое поведение в школе изменится само собой.***(Ведущий предоставляет слово председателю жюри для объявления итога конкурса «Человечный», а также общего итога игры-конкурса).*****3-й конкурс****Вед.:** Мы приступаем к выполнению заданий в конкурсе «Загадочный». (Каждая из команд получает карточку с вопросами и загадками согласно теме игры-конкурса. Кто быстрее и правильнее на них ответит, за каждый правильный ответ команда получает один балл, дополнительный балл команда может получить за быстроту выполнения заданий.)**Вопросы на карточке*** Главный источник витаминов. (Мясо, **фрукты,** рыба, напитки)
* Что надо обязательно сделать перед сном? (Поиграть на компьютере, **почистить зубы**, сделать зарядку, посмотреть фильм).
* Мужчина и женщина входят в помещение. Кто первый? (Входит первой всегда дама).
* Паре нужно в театре, кинозале пройти до места. Кто идет первым? (Мужчина)
* С какого конца (тупого или острого) разбивать яйцо, чтобы его съесть? (Не имеет значения, просто с тупого удобнее).
* Родина табака? (Америка)
* Кто меня тронет, тот заплачет (Лук)
* Какого витамина много в черной смородине. (A, B, **С,** D)
* Чем вытирает губы после еды культурный человек? (Салфеткой)

**Вед.:** Пока жюри будет подсчитывать баллы за правильные варианты ответов в конкурсе «Загадочный», я, с вашего позволения, ребята, устрою вам маленький экзамен, но он будет несколько необычный, так как отвечать на поставленные вопросы придется не вслух кому-то, а мысленно себе.Итак, приготовьте каждый своих 10 пальцев. С их помощью будем считать очки. Я задам вам 10 вопросов. Каждый раз, отвечая на поставленный вопрос «нет», загибай один палец. Таким образом, сколько раз ответишь «нет», столько пальцев загнешь – столько у тебя будет очков. А после экзамена мы поможем поставить общую оценку.**ВОПРОСЫ*** Пальцы, которые ты приготовил для счета, случайно не грязные, а ногти не обведены траурной каймой?
* Способен ли ты наслаждаться прекрасным пейзажем, удобно развалившись в кресле автобуса, в то время как люди постарше стоят рядом?
* Не ищешь ли ты в небе Большую Медведицу, когда нужно поздороваться со знакомыми родителей?
* Считаешь ли ты, что еда вкуснее, если есть прямо из кастрюли?
* Сев за праздничный стол, выбираешь ли ты себе лучшие куски, вместо того чтобы поухаживать за соседями?
* Считаешь ли ты себя обиженным, если учитель спросил тебя про то, чего ты не знаешь?
* Знаешь ли ты (хотя бы приблизительно), сколько у тебя в шкафу осталось чистых носовых платков, носков, рубашек?
* Если тебе нужно вынести мусор, ждешь ли ты наступления сумерек?
* Не боишься ли ты играть в шахматы с товарищем, который играет лучше тебя?
* Всегда ли ты доволен собой и своими поступками?

Ну как, есть ли среди наших участников человек, который загнул все 10 пальцев? Есть? А ты отвечал вполне искренне и честно? Прекрасно! Ты – олицетворение всех добродетелей и вполне благовоспитанный человек. Тот, кто загнул больше 5 пальцев, может спокойно сказать себе: я на правильном пути, из меня выйдет культурный и хорошо воспитанный человек.Тот, кто загнул 3, 2 или, что совсем плохо, 1 палец, должен поработать над собой. Ему нужно серьезно подумать о себе и своем характере, потому что истинная культура поведения не приходит из учебников и книг. Доброе и сердечное отношение ко всем людям, с которыми приходится сталкиваться в жизни, - вот что важнее всего. Вежливым, тактичным, деликатным, может быть только тот, кто всегда доброжелателен к людям, кто думает не только о себе, но и о других.**4-й конкурс****Вед.:** А сейчас я объявляю конкурс с необычным названием «Антикурильный».Я раздам каждой команде карточки, где записаны слова, относящиеся к курению.Вам необходимо дать характеристику этим явлениям, предметам и действиям таким образом, чтобы у курящих пропало желание ими пользоваться.Слова на карточке:* Курить - ….
* Курилка - …
* Сигарета - …
* Пачка сигарет - …

*В перерыве ведущий дает информацию на тему «Табак – убийца» и о правилах питания*:По данным Всемирной организации здравоохранения в 2020 году пристрастие к табаку станет главной причиной смерти 10 миллионов человек. Это больше, чем уносят жизни СПИД, туберкулез и дорожно-транспортные происшествия. Сейчас в мире насчитывается более 1,1 млрд. любителей затянуться горьким дымком, от которого умирают 3,5 млн. человек. В нашей стране курящих насчитывается 75%. Опрос учащихся одной из школ Беларуси показал, что первая причина, заставляющая сделать первую затяжку, - это подражание старшим, а также желание показаться взрослым, самостоятельным.А ведь действительно, дети и подростки не виноваты в том, что курят, просто их так запрограммировали с самого рождения. Эту программу вы получаете от своих родителей. И курение воспринимается как нормальное поведение. Усиливают эту программу телевидение, печать. Все, что человек видит на экране, в печати, а, главное, в окружающей жизни, не пропадает, оно прочно оседает в голове, и так начинается прокурительное программирование. Человек начинает относиться к этому спокойнее, терпимее, принимает курение как должное. Как же разрушить эту программу?Только путем приобретения достоверных знаний по этой проблеме. Надо менять свои убеждения, заложенные программой, чтобы вы эту программу не передали своим детям, ну, а в данное время – младшим школьникам вашей школы.Немаловажное влияние на здоровье человека оказывает правильное сбалансированное питание.Питание - одна из основных потребностей человека, а пища – единственный источник необходимых организму питательных веществ и главный источник энергии. Запомните, пожалуйста, основные правила питания:* Ешьте продукты, полезные для здоровья;
* Ешьте в одно и то же время;
* Ешьте продукты в определенном порядке;
* Ешьте не быстро и не очень медленно;
* Каждый кусочек тщательно пережевывайте;
* Не объедайтесь;
* Сладости ешьте только после обеда;
* После еды полощите рот;
* Употребляйте больше фруктов, ягод и овощей. Они главный источник витаминов.

**Вед.:** Ну, что ж, ребята! Сегодня Вы получили очень много полезной информации о культуре поведения и здоровом образе жизни человека. Надеюсь, вы ее обязательно запомните и с умом будете применять в жизни. Как гласит народная мудрость, «живите разумом, так и лекаря не надо». И сейчас настало время обобщить всю информацию участием в следующем конкурсе под названием «Творческий».**5-й конкурс**С помощью заранее подготовленных дома материалов вам необходимо составить коллаж на тему: «ЗОЖ и хорошие манеры в наших рисунках и примерах».***(Подведение итогов конкурса).***Игра «Пожелания на прощание» ***(Каждый из участников говорит несколько слов на прощание всем участникам).***Предоставляется заключительное слово жюри.(Объявляются победители (1,2,3 места), награждаются памятными сувенирами команды-победители и все участники, а также **самый активный** игрок и **самый воспитанный**).**Вед.:** Я отдуши Вас поздравляю,Здоровья и добраВсем Вам желаю.Благодарю всех за участье,Еще желаю много счастья,И помните, ребята, в жизни вот как получается:Все хорошо, что хорошо кончается.**Будьте здоровыми и человечными!**РЕФЛЕКСИЯ:1. Понравилась ли тебе игра-конкурс?
2. Твои отзывы и пожелания

*(Все участники игры-конкурса заполняют карточки с данными вопросами)* |

По материалам журнала «Первое сентября»