



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования  
Дом детства и юношества «Факел»

**СЦЕНАРИЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО  
МЕРОПРИЯТИЯ**  
**«ТВОИ КЛЮЧИ К УСПЕХУ»**



Автор:  
Медведева Ксения Николаевна,  
*педагог-психолог МБОУ ДО ДДиЮ «Факел»*

## **ВВЕДЕНИЕ**

Программа «Здорово здоровым быть», проводится в рамках городской антинаркотической акции «Здоровы мы – здорова Россия» и направлена на развитие личности и профилактику аддиктивного поведения детей и подростков. Программа «Здорово здоровым быть» состоит из интерактивных занятий для детей младшего и среднего школьных возрастов, которые включают просмотр фильма на одну из обозначенных тем, актуальных для возраста, организацию дискуссии, позволяющую создать условия для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений и сформировать мотивационную основу поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе.

В данной методической разработке представляем сценарий интерактивного занятия «Твои ключи к успеху» для подросткового возраста. Мероприятие включает в себя два этапа – кинолекторий и профилактическую игру. Профилактическая игра затрагивает 3 основных компонента здорового образа жизни – правильное питание, физическая активность и отсутствие вредных привычек и зависимостей.

Занятие проводится с использованием современных интерактивных технологий, элементами игры и кинолектория.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА МЕРОПРИЯТИЯ**

### **Цель занятия:**

Профилактика употребления психоактивных веществ среди подростков.

### **Задачи занятия:**

- создать условия для включения новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений молодёжи относительно важности здорового образа жизни и саморазвития;
- дать правильное представление о пагубности воздействия алкоголя, табака на физическое и психическое здоровье человека;
- сформировать у подростков мотивационную основу поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе и положительных качеств своей личности.

**Продолжительность занятия** – 60 минут.

### **Структура занятия:**

1. Ведущий представляет план занятия и тему, которой посвящён фильм.
2. Ведущий вместе с учащимися просматривает фильм.
3. Ведущий организует дискуссию с учащимися по поводу содержания фильма, задаёт учащимся вопросы по содержанию фильма, отвечает на возникающие у них вопросы по теме обсуждения.
4. Ведущий проводит интерактивную игру, посвященную профилактике употребления ПАВ.

**Материалы:** фильм Общероссийской общественной организации «Общее дело» «Четыре ключа к твоим успехам», для 1 раунда игры – презентация «ЗМЗР23 ср.зв. раунд ЗАВИСИМОСТИ», таблички для ответов с цифрами 1 и 2, наборы «ПАКЕТ С

УЛИКАМИ: №1,2» (приложение 1), для 2 раунда – набор продуктов (в непрозрачных контейнерах продукты на выбор – вода, брокколи, куриное яйцо/филе, яблоко, банан, горький шоколад, морковь, овсянка, орех), маска для сна, листок для ответов)

## СЦЕНАРИЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕРОПРИЯТИЯ

### «ТВОИ КЛЮЧИ К УСПЕХУ»

#### Введение

Ведущий:

- Здравствуйте! Рады приветствовать Вас – участников городской акции «Здоровы мы – здорова Россия».

- Можно задать вопрос? Пожалуйста, поднимите руку, кого хоть раз спрашивали, кем ты хочешь стать?

- А кто этот вопрос задавал себе? *(ответы)*

- Очень сложно определенно ответить на этот вопрос, не правда ли?

- Сегодня мы постараемся немного разобраться и приблизится к ответам эти вопросы или убедимся в правильности своих решений. Предлагаю вашему вниманию фильм «Четыре ключа к твоим победам».

*Просмотр фильма.*

*По окончании фильма ведущий организует его обсуждение.*

Ведущий:

- Кто может сказать, из каких сфер состоит жизнь человека?

*Жизнь каждого человека состоит из 4 сфер:*

- *Физической – это наше здоровье;*
- *Социальной – отношения с окружающими;*
- *Интеллектуальной – образование, навыки;*
- *Духовной – это наш внутренний мир, жизненные ценности.*

Ведущий:

- Наша акция антинаркотическая и мы детально остановимся на первой сфере – нашем здоровье!

Сегодня выясним, какая из команд, присутствующих в этом зале, лучше остальных знает основы ЗОЖ.

Для начала познакомимся – придумайте и запишите на табличке название команды вашего стола. *(представление команд)*

#### Профилактическая игра

##### Раунд 1. ЗАВИСИМОСТИ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

- Впереди у команд три насыщенных раунда. Игру начнем с того, ЧТО наше здоровье отнимает – поговорим про зависимости. Скажите, какие, на ваш взгляд, зависимости распространены среди молодежи? *(ответы команд)*

- Остановимся на двух: 1 – курение, 2 – алкоголь (слайд 2).

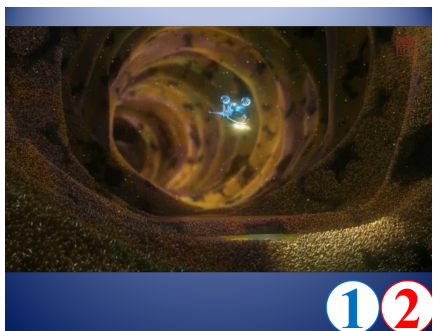
- Вы неоднократно слышали о негативном влиянии на организм этих веществ – никотина и алкоголя.

- Для первого раунда нам понадобятся табличка с цифрами для ответов, где цифра 1 – будет обозначать разрушительные последствия воздействия на организм никотина, а цифра 2 – влияние алкоголя.

Сейчас Вам будут продемонстрированы фрагменты из мультфильмов про изменения внутри организма, которые происходят у курильщиков и тех, кто употребляет алкоголь. Задача команд – определить, ЧЕМ вызваны данные изменения – НИКОТИНОМ или АЛКОГОЛЕМ, подняв табличку с соответствующей цифрой.

*(работа по презентации «ЗМЗР23 ср.зв. раунд ЗАВИСИМОСТИ». Командам демонстрируются отрывки из мультфильмов «Тайна едкого дыма», «Опасное погружение» и «Задача по зубам» - мультфильм про здоровье зубов – вопросы подвох на внимание участников).*

Слайд 1. Кишечник:



Ответ – 2

Слайд 2. Легкие:



Ответ – 1

Слайд 3. Зубная эмаль:

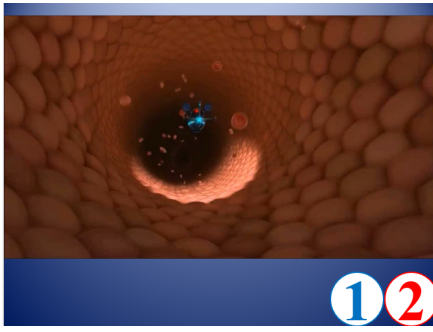


Ответ – еда/сладкое  
(вопрос на внимание)

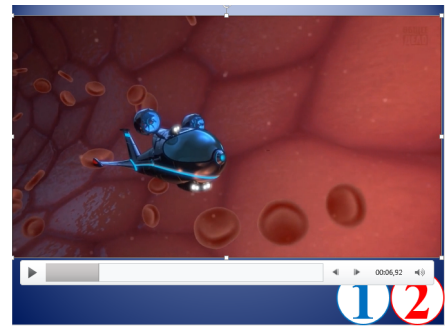
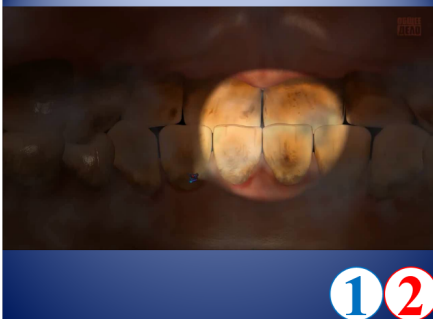
Слайд 4. Сосуды:

Слайд 5. Клетки крови:

Слайд 6. Зубы:



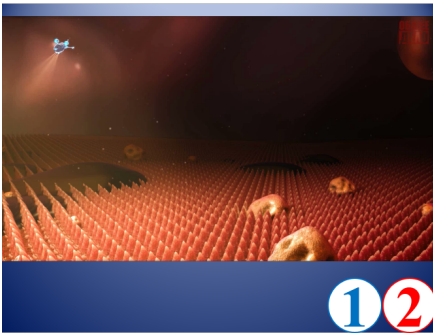
Ответ – 1



Ответ – 2

Ответ – 1

Слайд 7. Язык;



Ответ – еда/сладкое  
(вопрос на внимание)

Слайд 8. Клетки ГМ:



Ответ – 2

Слайд 9. Опухоли:



Ответ – 1

Слайд 10. Кожа:



## ЗАДАНИЕ - УЛИКИ.

Ведущий:

- Про негативное влияние алкоголя и никотина на организм вспомнили, но почему же с каждым годом численность, например курильщиков увеличивается, хоть все прекрасно знают, что это вредно? (ответы команд)

Происходит это зачастую и от того, что многие думают «Негативные последствия зависимостей их организма не коснутся» или «зависимость у них не сформируется».

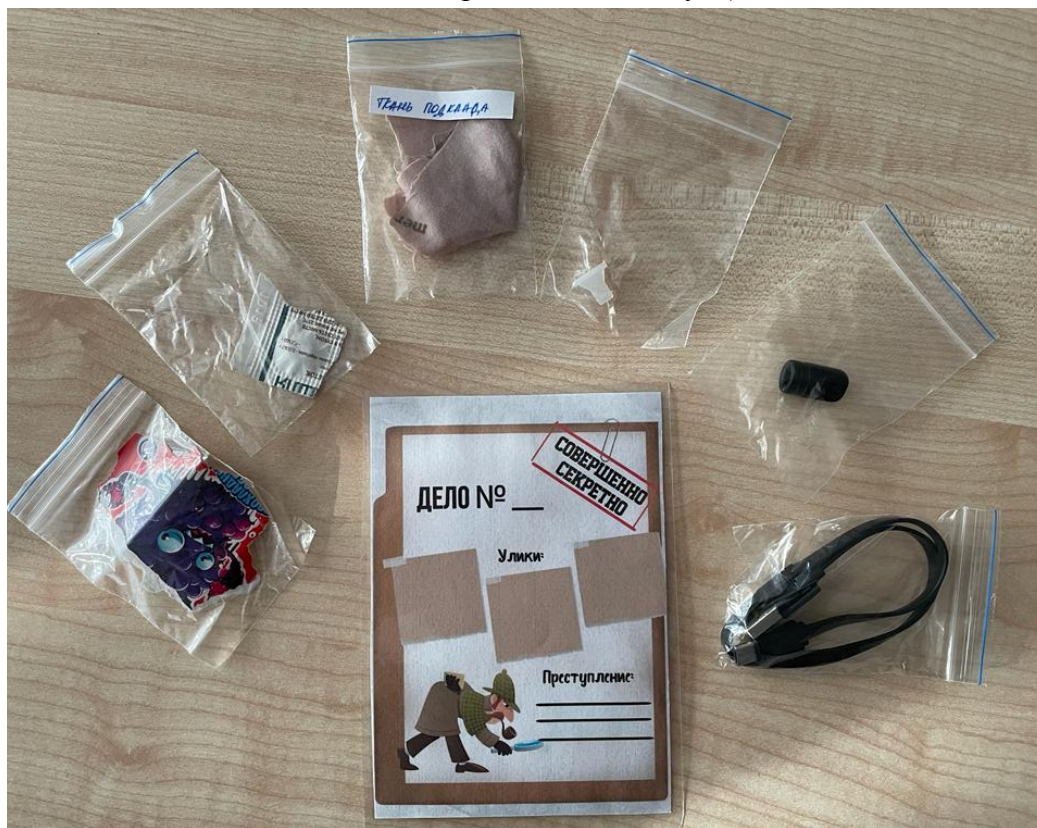
И еще часто подростки думают, что никто из окружения, например, родители, не догадаются, не заметит никаких изменений. Но поверьте, у каждой зависимости, как и любой болезни, есть симптомы и косвенные признаки, которые меняют наш образ жизни и поведение. Попробуем в этом убедиться.

- Сейчас каждой команде предстоит почувствовать себя в роли сыщиков/детективов. Вы получаете 2 пакета с уликами, которые оставляют зависимости, задача команд – догадаться о КАКОЙ ЗАВИСИМОСТИ идет речь.

Участники знакомятся с уликами, заполняют карточку «Дело №...»

Ответы:

«ПАКЕТ С УЛИКАМИ - №1» - электронные сигареты (ЭС) (содержимое: шнур для зарядки, т.к. гаджеты всегда требуют подзарядки; колпачок/заглушка от мунштука или упаковка от картриджа, т.к. всегда теряются; обрывок картонной упаковки от жидкости – постоянно требуется жидкость; кусок карманной ткани, пропитанный жидкостью – жидкость всегда носят с собой, можно пролить или капнуть)



Справка для ведущего:

Пар электронных сигарет как с никотином так и без него токсичен и является агентом, разрывающим ДНК. Пары электронных сигарет содержат 31 отравляющее вещество, включающее никотин, ацетальдегид, пропанал, ацетон и бензол.

Дело в том, что на горячей спирали ЭС происходит термическое разложение веществ, входящих в состав жидкости. Например, ГЛИЦЕРИН и ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ под воздействием высокой температуры преобразуется в АКРОЛЕИН и ФОРМАЛЬДЕГИД.

Акролеин – яд, который применяли немцы в I мировую войну в качестве химического оружия. Формальдегид – сильнейший канцероген, вызывающий рак.

Легкие воспринимают добавки ацетат витамина E и глицерин как инородное тело и сразу выбрасывают большое количество макрофагов, которые захватывают их с целью удаления и возникает липоидная пневмония (начинается одышка, снижается уровень кислорода в крови). Антибиотики не работают.

«ПАКЕТ С УЛИКАМИ - №2» - гаджет – зависимость (содержимое: две фотографии «ДО/ПОСЛЕ»; записка с паролями и кодами от игр; скриншот диалога, где отслеживается, что ребенок в ночное время – онлайн; наушник)



Справка для ведущего: СИМПТОМЫ:

- Повышенная раздражительность
- Снижение физической активности
- Низкая социальная адаптация
- Нарушение зрения и др.
- Вспомним про гормон мелатонин, который является необходимым для всей иммунной системы, а он вырабатывается только во время сна, только в темноте, только в период с 11 вечера до 2-3 часов ночи. Не спим – не восстанавливаем силы.

**Раунд 2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**«Слепая дегустация»**

Ведущий:

- Для второго раунда хочу пригласить от каждой команды по 1 гурману – настоящему знатоку и ценителю правильного питания. Мы будем дегустировать продукты.

- Задача участников вслепую попробовать продукт из категории ПП и описать свои вкусовые ощущения, не называя сам продукт, чтобы остальные участники команды смогли догадаться, что же вы попробовали. Ответ команде необходимо записать на маленьком листочке. В описании можно назвать вкус, консистенции, полезные свойства продукта.

- Всем все ясно? Тогда приступаем...

Участники в маске для сна пробуют один из продуктов из непрозрачного контейнера, дают описание.

Варианты продуктов:

## **ВОДА**

Подсказка:

Человек примерно на 65% состоит из ЭТОГО вещества. Оно участвует во всех обменных процессах и просто необходимо для функционирования организма, особенно при занятиях спортом. ЭТО ВЕЩЕСТВО необходимо для терморегуляции, для усвоения питательных веществ и вывода «отходов». Даже небольшая потеря ЭТОГО ВЕЩЕСТВА (1-2% от веса тела) ухудшает работу головного мозга, снижает уровень физической работоспособности.

Средняя дневная норма употребления ЭТОГО ПРОДУКТА – 3,7 л для мужчин и 2,7 л для женщин, точная цифра зависит от активности и других факторов. Причем употреблять ЭТОТ ПРОДУКТ нужно в чистом виде, а не колу/соки/чай — они не считаются.

## **ЯБЛОКО**

Подсказка:

ЭТОТ ФРУКТ повышает иммунитет, наполняет организм быстрой энергией, улучшают пищеварение. Польза заключается и в том, что регулярное употребление ЭТОГО ФРУКТА способствует долголетию и омоложению организма. Он снижает риск возникновения инфарктов и препятствуют развитию диабета, болезни Альцгеймера. И даже снижает уровень холестерина в крови. Также этот фрукт богат клетчаткой и способствует быстрому насыщению. Вместе с тем он низкокалорийнен, поэтому применяются во многих диетах для похудения.

Рекомендуется употреблять ЭТОТ ФРУКТ с кожурой: в ней содержится много полезных веществ.

## **БАНАН**

Подсказка:

В ящике лежит плод крупного многолетнего травянистого растения. Хотя в повседневной жизни мы привыкли считать ЕГО фруктом, но учёные-ботаники классифицируют их как ягоды. Оказывается, ОНИ растут не на пальмах. Это трава, которая достигает 15 метров в высоту.

Эти ягоды бывают зеленого, жёлтого, оранжевого, розового, красного и даже синего цвета. А ещё бывают чёрные и полосатые.

ТО, ЧТО СПРЯТАНО В НАШЕМ ЯЩИКЕ уже давно прозвали фруктом бодрости и позитива. Он способен быстро восстановить энергию или поднять настроение.

Во-первых, этот фрукт очень сытный, так как содержит достаточно калорий (70-100 ккал на 100 грамм). Интересный факт: в недозревшем плоде (который станет жёлтым, но



пока ещё зеленоватый) калорий больше (примерно 110 ккал на 100 грамм). Их употребляют спортсмены для набора мышечной массы.

Во-вторых, в ЭТОМ ФРУКТЕ содержится триптофан — белок, который перерабатывается организмом в серотонин (гормон радости и счастья).

## **КУРИНОЕ ЯЙЦО**

### Подсказка:

В черном ящике находится единственный продукт, который усваивается организмом на 97-98%, практически не оставляя шлаков в кишечнике. ОН очень богат белками, необходимыми для развития и правильного функционирования организма. Белок, который содержится в этом продукте, имеет самую высокую пищевую ценность из всех белков животного происхождения. ДАННЫЙ ПРОДУКТ содержит все необходимые человеку аминокислоты, макро и микроэлементы - кальций, калий, фосфор, магний, натрий, хлор, сера, железо, цинк, йод, медь, марганец, хром, фтор, молибден, бор, кобальт. ОН богат витамином группы В и D, в них содержатся так же витамин Е, С, А, Н, РР, К и д.р.

ЭТОТ ПРОДУКТ употребляют в пищу вареными, жареными, используют в рецептах приготовления многих блюд. Очень часто едят на завтрак.

## **КУРИНОЕ ФИЛЕ**

Низкокалорийный диетический продукт, именно за высокое содержание белка (23%)и низкое содержание жира (1,5 – 2%) его так ценят спортсмены. Содержит витамины гр. А и В. Помогает нейтрализовать чрезмерную кислотность ЖКТ.

## **МОРКОВЬ**

### Подсказка:

По содержанию витаминов ЭТОТ ПРОДУКТ превосходит не только все овощи, но и мясомолочную продукцию. В нем много минеральных веществ – кальция, натрия, калия, магния, фосфора, железа, йода и других, крайне необходимых для человека минералов. Имеет сладковатый вкус.

Из него можно приготовить множество блюд. Он отлично сочетается практически с любыми продуктами: крупами, другими овощами, мясом. Входит в состав вторых блюд, супов, салатов, сладких изделий. В пищу употребляется в тушеном, консервированном, отварном, сыром и сушеном виде.

Сок этого овоща помогает снять усталость, повышает сопротивляемость организма к простудным болезням, улучшает аппетит, зрение и цвет лица, ослабляет токсическое воздействие антибиотиков на организм.

## **БРОККОЛИ**

### Подсказка:

Это один из самых полезных овощей. В нем содержится много витамина С, бета-каротина, фолиевой кислоты, витаминов РР, К и U. Причем аскорбиновой кислоты в ней в 2,5 раза больше, чем в большинстве цитрусовых фруктов. Интересно, что в сыром овоще содержится практически в два раза больше витамина С, чем в апельсинах, а кальция примерно столько, как в молоке

Употребляют в пищу нераскрытые соцветия, для малышей – пюре.

## **ОРЕХИ**

### Подсказка:

Улучшают работу ГМ, укрепляют иммунную систему, повышают уровень гемоглобина в крови, улучшают здоровье волос, кожи и ногтей. Содержат полезные жиры. Однако – очень калорийны.

### **ОВСЯНКА**

Подсказка:

Богата бета-глюканами, растворимыми пищевыми волокнами. Именно она позволяют чувствовать насыщение дольше, медленнее отдавая энергию при переваривании. Снижает уровень холестерина до 20%. Полезна для ЖКТ, т.к. обладает свойством защищать слизистую, обволакивая ее.

### **ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД**

Подсказка:

Содержит вещества кофеин и теобромин, которые оказывают стимулирующее воздействие на организм – бодрят, улучшают умственную деятельность и настроение.

## **3 Раунд. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СПОРТ.**

Ведущий:

- Поговорили про зависимости, про пп, только не захватили тему спорта. Считаю, что про спорт не нужно говорить, им нужно заниматься. По одному спортсмену приглашаю на сцену.

Сейчас мы будем выполнять одно из самых эффективных способов укрепления мышц пресс – упражнение ПЛАНКА.

Кто дольше простоит – получает максимальное количество баллов.

### **Подведение итогов.**

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://общее-дело.рф/>
2. <https://здоровое-питание.рф/school/courses/zdorovoe-pitanie-s-chego-nachat/zakonodatelnye-normy-pitaniya-rf-i-motivatsiya-s-chego-nachat/>

