ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МИНСКОГО ОБЛАСТНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
СЛУЦКОГО РАЙИСПОЛКОМА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«Гимназия № 1 г. Слуцка»

ПРОЕКТ

"Вектор – ЗДОРОВЬЕ!"

Номинация:
«Шестой день всегда в тренде!»

Руководитель проекта:
Хвесечко Елена Владимировна,
заместитель директора по
воспитательной работе
ГУО «Гимназия № 1 г. Слуцка»
223609 Минская обл., г. Слуцк,
ул. Комсомольская, 7
т. 8 01795 2 36 86

Слуцк 2021

Проект **«Вектор – ЗДОРОВЬЕ!»** – Слуцк: Государственное учреждение образования «Гимназия № 1 г.Слуцка»; сост. Е.В. Хвесечко, 2021. – 29 с.

*В сборнике представлены материалы по реализации проекта организации шестого школьного дня **«Вектор – ЗДОРОВЬЕ!»** в государственном учреждении образования «Гимназия № 1 г.Слуцка»*

©Управление по образованию
Слуцкого райисполкома
© Государственное учреждение
образования «Гимназия №1 г.Слуцка»

ИНФОРМАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРОЕКТА

Проект	**«Вектор - ЗДОРОВЬЕ!»**
Номинация	**«Шестой день всегда в тренде!»**
Целевая группа	Учащиеся V-XI классов, члены волонтерского отряда, детских общественных объединений, органов ученического самоуправления гимназии, педагоги, родители
Сроки реализации	с 01 сентября 2020 года по 31 мая 2021 года
Цель проекта	Формирование у обучающихся ответственного и безопасного поведения, мотивационных установок и ценностных ориентаций здорового образа жизни в шестой школьный день через включение учащихся в различные виды творческой, социально значимой деятельности
Задачи	✓ создать условия для пропаганды здорового образа жизни среди учащихся; ✓ формировать у обучающихся навыки ответственного отношения за свою жизнь и здоровье посредством использования здоровьесберегающих технологий; ✓ обучить навыкам и умениям правильного поведения в экстремальных ситуациях и практической отработке полученных знаний; ✓ создать условия для деятельности волонтерского отряда по пропаганде здорового образа жизни; ✓ повышать уровень информированности учащихся по вопросам профилактики вредных зависимостей; ✓ повышать групповую сплоченность и оптимизацию психологического климата в ученической среде; ✓ привлечь в волонтерское объединение по пропаганде здорового образа жизни новых волонтеров; ✓ укреплять дружеские связи с другими общественными объединениями гимназии; ✓ организовать творческую развивающую коллективную деятельность; ✓ создать воспитательно-образовательную среду, формирующую у обучающихся потребность в самосовершенствовании; ✓ организовать досуг учащихся в шестой школьный день

Основные этапы проекта	✓ подготовительный; ✓ организационно-реализующий; ✓ обобщающий; ✓ аналитико-рефлексивный
Принципы	✓ **гуманизма** – отношение к каждому человеку как к личности, способной выразить свои идеи, мысли, предложения; ✓ **природосообразности** – обязательный учет половозрастных особенностей учащихся; ✓ **добровольности** – добровольное участие обучающихся в мероприятиях. Отсутствие принуждения; ✓ **развития** – деятельность каждого участника в рамках проекта направлена на его всестороннее развитие; ✓ **самодеятельности** – создание условий для развития активности, инициативы участников проекта; ✓ **дифференциации и индивидуализации** – обеспечение развития каждого участника проекта в зависимости от его потребностей и индивидуальных особенностей; ✓ **взаимодействия** – обеспечение тесного взаимодействия между участниками и организаторами проекта
Идея проекта	«Вектор – ЗДОРОВЬЕ!» – школа формирования навыков ответственного и безопасного поведения учащихся, обучения навыкам и умениям правильного поведения в экстремальных ситуациях. Участники проекта проходят обучение в школе по пяти тематическим модулям: «Здоровье – это здОрово!», «О, спорт – ты жизнь!», «Оказание первой помощи», «Выживание», «Защита и безопасность». Тренинговые занятия-встречи, игры, квесты, мероприятия, предлагаемые в каждом модуле программы проекта нацелены на то, чтобы учащиеся осознали свою обязанность помогать другим людям, тренировали свои умения сосредотачиваться, быстро принимать правильное решение в экстремальной ситуации, совершенствовали свою физическую подготовку, развивали память, внимание и т.д., то есть на те качества, которые призваны повысить их личные качества. Тренинги призваны помочь обучающимся осознать свои сильные и слабые стороны и указать на те

	черты личности, которые требуют коррекции. В ходе освоения тем учащиеся получают отличительные знаки «Я – здоровый человек», «Спорт – мой стиль жизни!» и «Я – спасатель»
Предполагаемые результаты	✓ внедрение новых форм и методов воспитания; ✓ достижение успеха в различных видах деятельности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми; ✓ развитие волонтерского движения; ✓ приобретение участниками проекта социально ценных и личностно значимых качеств личности, формирование навыков здорового образа жизни и ответственного, безопасного поведения; ✓ повышение уровня мотивации, активности учащихся в шестой школьный день; ✓ повышение уровня воспитанности учащихся; ✓ развитие творческого потенциала личности каждого учащегося; ✓ практическое взаимодействие различных социальных институтов (гимназии, семьи, учреждений социума) в создании единой здоровьесберегающей, досугово-деятельностной среды; ✓ реализация детских и молодежных инициатив

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение	7
2.	Основная часть	
2.1.	Целевая группа	9
2.2.	Цель проекта	9
2.3.	Задачи	9
2.4.	Формы и методы работы по направлениям	10
2.5.	Программа реализации проекта	11
2.6.	Критерии и показатели успешности реализации проекта	12
2.7.	Предполагаемые результаты	13
2.8.	Ресурсное обеспечение проекта	13
2.9.	Сроки реализации проекта	14
2.10.	Механизмы реализации проекта	14
2.11.	Критерии оценки выполнения проекта	15
2.12.	Психолого-педагогическое сопровождение проекта	16
3.	Заключение	17
	Литература	18
	Приложения	19

Введение

Приобрести здоровье – храбрость,
сохранить его – мудрость,
а умело распорядиться им – искусство.
Франсуа Волетер

Здоровье является бесценным достоянием не только отдельного человека, но и всего общества, а также основным условием счастливой жизни. Имея здоровье, мы можем осуществлять свои планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевая все трудности.

Но, к сожалению, сегодня мы сталкиваемся со снижением процента здоровых детей, увеличением числа учащихся, имеющих хронические заболевания. Обучающиеся также пытаются преодолеть внутренний дискомфорт: тревогу, депрессию, напряженность, одиночество. Причины таких проявлений – нарушение экологии, гиподинамия, нервно-психические нагрузки, незнание своего организма. Кроме того, проведенное анкетирование оценки уровня отношения учащихся VIII-XI классов к проблемам здоровья и здорового образа жизни показало, что среди наиболее важных ценностей всего 25% респондентов отметили хорошее здоровье. Всего 12,5% определили хорошие экологические условия и выполнение правил здорового образа жизни как наиболее важных для сохранения здоровья. Знания о том, как заботиться о своем здоровье и регулярные занятия спортом – 15% участников опроса (Приложение А). Именно поэтому формирование навыков здорового образа жизни у учащихся приобретает первостепенную значимость.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них «безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности, повседневной жизни, навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности»* является одним из приоритетных направлений социальной политики Республики Беларусь. В учреждениях образования активно внедряются программы, факультативы по здоровому образу жизни, проводятся различные мероприятия социально значимой направленности (интеллектуальные викторины, конкурсы, конференции) и т.д.

Проект «Вектор – ЗДОРОВЬЕ!» направлен на реализацию новых идей в сфере организации досуга обучающихся в шестой школьный день с мотивационной установкой и ценностной ориентацией на ведение здорового образа жизни, ответственное и безопасное поведение, профилактику вредных привычек. В реализации программы проекта мы акцентируем внимание на формирование личностных характеристик учащихся, стремлений прийти на помощь окружающим, навыков конструктивного взаимодействия, развитие

---

*Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021-2025гг., утвержденная Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 31.12.2020г.№312

способности принимать разумное решение в любой экстремальной ситуации.

Проект «Вектор – ЗДОРОВЬЕ!» – это попытка педагогов, учащихся и родителей гимназии создать комфортную, здоровьесберегающую образовательную среду, способствующую воспитанию привычек и потребностей в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

2. Основная часть

2.1. Целевая группа

2.2. Цель проекта:

формирование у обучающихся ответственного и безопасного поведения, мотивационных установок и ценностных ориентаций здорового образа жизни в шестой школьный день через включение учащихся в различные виды творческой, социально значимой деятельности.

2.3. Задачи:

- создать условия для пропаганды здорового образа жизни среди учащихся;
- обучить навыкам и умениям правильного поведения в экстремальных ситуациях и практической отработке полученных знаний;
- создать условия для деятельности волонтерского отряда по пропаганде здорового образа жизни;
- повышать уровень информированности учащихся по вопросам профилактики вредных зависимостей;
- привлечь в волонтерское объединение по пропаганде здорового образа жизни новых волонтеров;
- укрепление дружеских связей с другими общественными объединениями гимназии;
- организовать творческую развивающую коллективную деятельность;
- создать здоровьесберегающую воспитательно-образовательную среду, формирующую у обучающихся потребность в самосовершенствовании;
- организовать досуг учащихся в шестой школьный день.

2.4. Формы и методы работы по направлениям

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ

Организационно-педагогическая деятельность с педагогами-участниками проекта

- проведение установочного совещания по вопросам организации деятельности по проекту;
- проведение психолого-педагогических тренингов;
- постоянно действующий семинар;
- мониторинг эффективности реализации проекта;
- диагностические исследования.

Работа с учащимися

- деловые и ролевые игры, квесты, интерактивные игры;
- диспуты, «мозговой штурм», ток-шоу, агитбригада, гимназические акции;
- интеллектуальные игры, викторины;
- творческие задания, беседы, мастер-классы;
- турпоходы; походы выходного дня;
- тренинги, интервью;
- диагностические исследования;
- театр-студия, тематические недели, творческие мастерские.

Работа с родителями

- родительское просвещение;
- анкетирование;
- консультирование;
- родительская гостиная;
- совместные праздники и конкурсы;
- родительский университет.

2.5. Программа реализации проекта

Программа проекта представлена пятью тематическими модулями. (Приложение Б). Реализация каждого модуля рассчитана на четыре занятия-встречи. Мероприятия каждого модуля объединены тематически, подчинены общей цели проекта. Тематическая идея модулей вызвана также актуальными проблемами.*

1 модуль «Здоровье – это здОрово!»

Цель: осознание зависимости здоровья человека от образа его жизни, формирования навыков правильного полноценного питания, соблюдения режима дня; необходимости физических нагрузок; осознание необходимости умения противостоять вредным привычкам, обязанности помогать другим людям.

Основные мероприятия этой темы: Дни здоровья, квесты «На пути к здоровью», «Скажем НЕТ – вредным привычкам», акция «Глоток здоровья» и другие. Вручение отличительного знака «Я – здоровый человек».

2 модуль «О, спорт – ты жизнь!»

Цель: совершенствование физической подготовки учащихся, признание ее значения для дальнейшей жизни, приобретение уверенности в себе благодаря улучшению физического состояния.

Основные события этой темы: спортивные соревнования «Мы с папой любим спорт», «Самые обаятельные, спортивные и креативные» (Приложение В), «Весенние звездочки»; соревнования по волейболу между учителями и учащимися. Вручение отличительного знака «Спорт – мой стиль жизни!».

* Ермолин А.А. Навигатор третьего тысячелетия, или Как стать разведчиком. М.: Народное образование, 2004.

3 модуль «Оказание первой помощи»

Цель: формирование навыков оказания первой доврачебной помощи, умения быстро оценивать ситуацию, чтобы оказать помощь.

Основное событие этой темы: ролевая игра «Мы идем на помощь».

4 модуль «Выживание»

Цель: отработка навыков действия в чрезвычайных ситуациях, способности оценивать обстоятельства, принимать решения и делать, исходя из этого, правильные выводы.

Основное событие этой темы: «Поход безопасности». Вручение отличительного знака «Я – спасатель».

5 модуль «Защита и безопасность»

Цель: формирование навыков безопасного поведения в гимназии, дома, на улице; обучение приемам бесконфликтного общения.

Основное событие этой темы: интеллектуальный конкурс «Своя игра»: «Здоровье и безопасность».

Обучающимся, освоившим программу проекта, вручается сертификат члена волонтерского отряда.

2.6. Критерии и показатели успешности реализации проекта

№	Критерии	Показатели
1.	Занятость учащихся	Максимальное вовлечение обучающихся в организованную деятельность
2.	Воспитанность учащихся	Положительная динамика поведения обучающихся по итогам диагностики
3.	Проявление личности учащихся	Повышение творческого потенциала каждого обучающегося, реализация его личностного «Я»
4.	Социальная активность	Реализация детских и молодежных инициатив, развитие проектной деятельности гимназии

5.	Уровень сплоченности коллектива	Каждый учащийся занимает достойное место в коллективе, участвует во всех формах групповой деятельности
6.	Удовлетворённость учащихся, педагогов, родителей	Совместное участие в делах
7.	Педагогический мониторинг	Полнота, качество, оперативность. Наличие и качество диагностических материалов

2.7. Предполагаемые результаты

- внедрение новых форм и методов воспитания;
- достижение успеха в различных видах деятельности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
- приобретение участниками проекта социально ценных и личностно значимых качеств личности, повышение уровня мотивации, активности учащихся в шестой школьный день;
- повышение уровня воспитанности учащихся;
- развитие творческого потенциала личности каждого учащегося;
- практическое взаимодействие различных социальных институтов (гимназии, семьи, учреждений социума) в создании единой досугово-деятельностной, здоровьесберегающей среды;
- реализация социально значимых проектов, предусмотренных программой проекта.

2.8. Ресурсное обеспечение проекта

Нормативное правовое обеспечение проекта составляют:

- Кодекс Республики Беларусь об образовании.
- Закон Республики Беларусь от 19 ноября 1993 г. № 2570-XII «О правах ребенка».
- Закон Республики Беларусь от 9 ноября 1999 г. № 305-З «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений в Республике Беларусь» .
- Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь: утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 14.12.2006 № 125 // Сборник нормативных документов Министерства образования Республики Беларусь. – 2011.
- Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2021-2025 годы.

- Инструктивно-методическое письмо «Особенности организации социальной, воспитательной и идеологической работы в учреждениях общего среднего образования в 2020/2021 учебном году».
- Рекомендации «Методические аспекты совершенствования воспитательной работы в шестой школьный день». Условия проведения республиканского конкурса на лучший проект по организации шестого школьного дня.

Кадровое обеспечение:

Педагогический коллектив Гимназии № 1 г. Слуцка: *классные руководители, педагоги дополнительного образования, учителя предмета «Физическая культура и здоровье», педагог-организатор, учителя музыки, педагог социальный, педагог-психолог*.

Материально-техническое обеспечение проекта предполагает наличие инвентаря для проведения занятий-встреч, игровых и конкурсных программ, других воспитательных мероприятий, конкурсов, акций и т.д.; аудиоаппаратуры, видео, фототехники, компьютера, цифровой техники и т.д.

Финансирование проекта осуществляется за счет средств местного бюджета и внебюджетной деятельности гимназии.

2.9. Сроки реализации проекта

С 01 сентября 2020 года по 31 мая 2021 года

2.10. Механизмы реализации проекта

Содержание проекта предполагает его поэтапную реализацию:

Этапы реализации проекта	Задачи	Содержание деятельности	Сроки выполнения
Подготовительный	**Разработка проекта, подготовка кадров**	Определение категории участников проекта, целей, задач, продумывание творческой идеи проекта, механизмов реализации, календарное планирование мероприятий, разработка документации, подбор диагностического инструментария, выставки методических материалов, приобретение необходимых материалов для проведения мероприятий, спортивного инвентаря	август 2020 года

Организационно-реализующий	**Погружение участников проекта в игровую ситуацию, реализация содержания проекта по тематическим модулям**	Знакомство учащихся с идеей проекта, выявление интересов, склонностей, ожиданий учащихся, создание благоприятной атмосферы, работа по календарному плану, выполнение участниками творческих задач, социально-педагогическое сопровождение проекта, мониторинг, индивидуальная рефлексия	сентябрь 2020 года – май 2021 года
Обобщающий	**Подведение итогов проекта**	Формирование банка сценариев и методических разработок по организации и проведению мероприятий в шестой день, оформление выставок, создание фотогалереи, издание статей в журнале «Гімназічны ліхтар», размещение информации по реализации проекта на гимназическом интернет-сайте	май – октябрь 2021 года
Аналитико-рефлексивный	**Анализ эффективности проекта**	Анализ хода реализации проекта, анализ достижения результатов, анализ результатов мониторинга с целью определения эффективности проекта, анализ изменений, произошедших с участниками проекта	июнь 2021 года

2.11. Критерии оценки выполнения проекта

Результативность деятельности по проекту оценивается по трем направлениям:

социальное:

- обогащение индивидуального социального опыта ребёнка;

- включение детей в процесс взаимодействия, взаимопомощи, взаимооценки;

- создание условий для повышения качества воспитательного процесса гимназии;

образовательное:

- приобретение дополнительных умений и навыков в различных видах творчества, обогащение определенным практическим опытом;

личностное:

- отдых и оздоровление учащегося,
- приобретение опыта общения,
- самореализация личности ребенка, развитие личностных качеств.

2.12. Психолого-педагогическое сопровождение проекта

На протяжении реализации проекта с учащимися, педагогами, родителями работает социально-педагогическая и психологическая служба, в состав которой входят социальный педагог и педагог-психолог.

Основными направлениями работы службы являются:

- диагностическая деятельность:

диагностика особенностей развития личности воспитанников, выявление их интересов, склонностей, потенциальных проблем;

диагностика психологического комфорта;

диагностика знаний правил безопасности;

диагностика ценностных установок учащихся;

диагностика достижения прогнозируемых результатов.

- психолого-педагогическое просвещение и информирование.
- коррекционно-развивающая деятельность:

обучение учащихся основам ответственного и безопасного поведения; проведение коррекционно-развивающих занятий, психологических игр, направленных на формирование детского коллектива, проигрывание ситуаций; поиск выходов из экстремальных ситуаций.

- консультирование педагогов, обучающихся, родителей.
- воспитание культуры безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни.

СППС регулярно занимается диагностическими исследованиями, которые позволяют выявлять проблемы, требующие наибольшего внимания. По результатам проведенного анализа специалистами службы проводятся:

- разработка и планирование стратегии сопровождения обучающегося или класса;

- общие консультативные мероприятия (индивидуальные, групповые) с педагогами, детьми, родителями;

- планирование совместных действий педагогов и специалистов службы;

- отбор детей с проблемами, проведение индивидуальной и групповой работы с ними;

- итоговое диагностирование и анализ по результатам проделанной работы в рамках сопровождения проекта.

3. Заключение

В ходе реализации проекта был изучен и проанализирован теоретический материал по формированию навыков здорового образа жизни учащихся через использование разнообразных форм и методов работы.

Для оценки эффективности реализации проекта были разработаны критерии и показатели, использовались разнообразные методы и методики для обучающихся, педагогов и родителей.

В результате проведения мониторинга мы проследили рост уровня сформированности у обучающихся знаний о факторах, влияющих на здоровье человека, правилах безопасного поведения.

Реализация проекта шестого школьного дня «Вектор – ЗДОРОВЬЕ!» позволила:

- сформировать навыки безопасного и ответственного поведения у учащихся, правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- внедрить новые формы и методы воспитательной работы;
- приобрести участникам проекта социально ценные и личностно значимые качества личности, повысить уровень мотивации, активности учащихся в шестой школьный день;
- повысить уровень воспитанности учащихся;
- раскрыть творческий потенциал личности каждого участника проекта;
- создать открытую систему взаимодействия педагогов, родителей, учащихся, социума по формированию культуры здорового образа жизни и безопасного поведения учащихся.

Литература

1. Бесова М.А., Старовойтова Т.А. Шестой школьный день- день игры, познания, труда, общения.-Мозырь: ООО ИД “Белый ветер”, 2009.
2. Винокурова, Н.В. Увлекательный день суббота // Веснік адукацыі. — 2007.- № 11. - с.43-47.
3. Волохова Н.Г. и др. Сценарии школьных праздников. Часть I. - М.: Центр «Педагогический поиск», 2002.
4. В помощь педагогу-организатору. – Мн.: Изд. ООО «Красико-Принт», 2004.
5. Гребенкина Л.К. и др. Сценарии классных часов. Части I-II. - М.: Центр «Педагогический поиск», 2002.
6. Емельянчик Л.В. Шестой школьный день: каждый должен найти себе занятие по душе // Веснік адукацыі. — 2005.- №4. - С.34-36.
7. Ермолин А.А. Навигатор третьего тысячелетия, или Как стать разведчиком. М.: Народное образование, 2004.
8. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. - М., 1989.
9. Лизинский В.М. Приемы и формы в воспитании. - М.: Центр «Педагогический поиск», 2004.
10. Методические аспекты совершенствования воспитательной работы в шестой школьный день // Зб. нармат. дак. Мін-ва адукацыі Рэсп. Беларусь.- 2008.- №21.- С.11-54.
11. Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2021-2025 годы. (Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 31.12.2020 №312).
12. Стецкая, Н.А. Взаимодействие школы и семьи по организации свободного времени учащихся в шестой школьный день // Столичное образование.- 2003. - №11. – С.16-18.
13. Шестой школьный день: пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования, учреждений дополнит. образования детей и молодежи / А.С. Никончук [и др.]; под ред. А.С. Никончука. – Минск: Нац. ин-т образования, 2011.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Результаты анкетирования оценки уровня отношения учащихся VIII-XI классов к проблемам здоровья и здорового образа жизни учащихся

№ п/п	Вопрос	сентябрь 2020 года	май 2021 года
1	Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?	хорошее – 54% удовлетворительное – 26% плохое – 6% затрудняюсь ответить – 14%	хорошее – 82% удовлетворительное – 9% плохое – 3% затрудняюсь ответить – 6%
2	Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны? Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)	материальное благополучие – 46% качественное образование – 51% хорошее здоровье-25% привлекательная внешность – 22% любимая работа – 45% возможность общаться с интересными людьми – 15% благополучная семья-38% свобода и независимость-10%	материальное благополучие –25% качественное образование – 50% хорошее здоровье-63% привлекательная внешность-9% любимая работа – 45% возможность общаться с интересными людьми – 25% благополучная семья-49% свобода и независимость-7%
3	Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Отметьте четыре наиболее важных для Вас	хорошая наследственность-54% хорошие экологические условия-12,5% выполнение правил здорового образа жизни-12,5% возможность консультаций и лечения у хорошего врача – 15% знания о том, как заботиться о своем здоровье – 15% отсутствие физических и умственных перегрузок – 5% регулярные занятия спортом – 15%	хорошая наследственность-29% хорошие экологические условия-32% выполнение правил здорового образа жизни-65% возможность консультаций и лечения у хорошего врача знания о том, как заботиться о своем здоровье – 69% отсутствие физических и умственных перегрузок – 3% регулярные занятия спортом – 46%

		достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом -15%	достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом -10%
4	Как Вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?	это всегда полезная информация- 54% иногда это достаточно полезная информация – 36% не очень интересная информация-26% эта информация меня не интересует – 7%	это всегда полезная информация- 63% иногда это достаточно полезная информация – 22% не очень интересная информация-10% эта информация меня не интересует – 3%
5	Достаточно ли Вы заботитесь о своем здоровье?	вполне достаточно - 58% не вполне достаточно - 18% недостаточно-24%	вполне достаточно -76% не вполне достаточно-13% недостаточно - 11%
6	Откуда Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье? (Выберите три варианта ответа)	от родителей-25% от друзей - 12% в школе - 32% из СМИ – 18% через Интернет - 35%	от родителей - 18% от друзей - 9% в школе-37% из СМИ – 17% через Интернет - 33%
7	Считаете ли, Вы следующее вредным для Вашего организма? (Вы можете выбрать несколько вариантов ответов)	неправильное питание-5% употребление алкоголя-30% употребление наркотиков-50% сидячий образ жизни – 7% Курение -10% Недоедание -5%	неправильное питание-25% употребление алкоголя-37% употребление наркотиков-55% сидячий образ жизни – 15% курение -35% недоедание – 19%
8	Вы курите?	да, регулярно – 0% нет – 94% иногда, по настроению – 0% только пробовал(а)-6%	да, регулярно – 0% нет – 94% иногда, по настроению – 0% только пробовал(а)-6%
9	Как часто Вы употребляете спиртные напитки?	никогда-88,5% пару раз в год-11,5% один или два раза в месяц – 0% каждую неделю - 0% почти каждый день – 0%	никогда-94% пару раз в год-6% один или два раза в месяц – 0% каждую неделю - 0% почти каждый день – 0%
10	Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?	да – 0% нет –100%	да – 0% нет – 100%
11	Какие темы о здоровье больше всего интересуют	курение – 13% снижение веса и набор веса-42%	курение – 17% снижение веса и набор веса-49%

	Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)	алкоголь – 38% нарушение питания-27% влияние наркотиков – 31% физические упражнения и спорт-15% управление эмоциями-12% межличностные отношения-52%	алкоголь – 21% нарушение питания-32% влияние наркотиков – 25% физические упражнения и спорт-15% управление эмоциями-12% межличностные отношения-58%

Выводы: учащиеся VIII-XI классов проблемы здоровья и здорового образа жизни считают для себя актуальными. Спустя год работы в рамках проекта ребята стали более осознанно подходить к оценке своего здоровья, условиям его сохранения. Анализ проведенной работы на протяжении 2020/2021 учебного года имел положительные результаты.

Приложение Б

Тематический модуль «Здоровье – это здОрово!»

Каждый тематический модуль проекта состоит из четырех тренинговых занятий-встреч по подготовке инструкторов из числа учащихся волонтеров.

Цель модуля «Здоровье – это здОрово!»: осознание зависимости здоровья человека от образа его жизни, формирования навыков правильного полноценного питания, соблюдения режима дня; необходимости физических нагрузок; осознание необходимости умения противостоять вредным привычкам, обязанности помогать другим людям.

Занятие 1 Сила и выносливость

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Звонок»	30 мин.
Беседа	Сила и выносливость волонтера	30 мин.
Приобретение навыков **	Занятия на развитие памяти. Игра «Я – исследователь». Тестирование различных видов памяти	30 мин.
Минутка педагога	Анализ работы группы и каждого учащегося. Планы на следующую неделю	
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Звонок»*

Оборудование: шейный платок или косынка для завязывания глаз и ручной звонок.

Правила: завяжите глаза всем участникам группы, кроме того, у кого звонок. Учащийся со звонком перемещается и звонит. Остальные пытаются окружить того, кто звонит.

***Приобретение навыков*

«Я – исследователь». Оборудование: набор самых различных предметов – книга, ручка, ключ, блокнот, пуговица, часы, брелок и т.д.

Правила: из группы выбирается человек, который станет исследователем. Он выходит из комнаты. Ребята раскладывают на столе12-14 предметов. После этого «исследователь» возвращается. Смотрит на предметы в течение двух минут и

вновь покидает комнату. Ребята смешивают предметы на столе. Вернувшись, водящий должен разложить предметы в той последовательности, в которой они лежали.

Тестирование различных видов памяти

Объем кратковременной памяти. Предъявляется ряд цифр на три секунды. Необходимо записать по памяти. Пример: 93726805473… Норма: 7+-2.

Зрительная память. Предлагается в течение двух минут посмотреть на 20 предметов, разложенных на столе (или изображенных на плакате). Затем по памяти в течение одной минуты написать названия предметов, которые запомнили. Если вы запомнили: меньше 10 предметов – ваша память недостаточная, 10-15 – средняя, 16-18 – хорошая, 19-20 – исключительная.

Слуховая память. Читаются три раза равномерно, с перерывом в одну секунду, десять трехзначных групп чисел: 642, 893, 578, 762, 463, 739, 327, 146, 423, 951. После этого требуется записать их по памяти в любом порядке. Каждое правильное число – 10%.

Логическая память. Читаются один раз с интервалом в две секунды десять пар слов: луч-солнце, медь-свинец, сучок-пчелка, год-месяц, нуль-число, свет-заря, шум-водопад, дом-обед, нож-вилка, лист-дерево.

Через 10 секунд перерыва читаются только первые слова, второе слово пары нужно вспомнить и записать. Норма составляет не менее 60%.

Логическая память гораздо сильнее механической (попробуйте тот же опыт с логически несвязанными словами: кнопка-книга, лампа-стул, небо-ручка, дрова-отметка, краска-дорога, балкон-самолет, телевизор-пальто, снег-блокнот, число-стекло, веревка-час).

Эмоциональная память – это память на эмоциональные переживания, которые испытываются при тех или иных обстоятельствах.

Занятие 2 Навыки, дающие здоровье

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Горячо-холодно», «Каждый»	30 мин.
Беседа	«Нос волонтера, зубы волонтера, глаза волонтера»	30 мин.
Приобретение навыков**	Учащиеся устраивают соревнования на улице по бегу, прыжкам. Педагог проводит конкурс на лучший комплекс зарядки. Педагог социальный готовит	30 мин.

	мероприятие АНТИСПИД. Каждый учащийся должен получить задание, чтобы подготовить информацию о наркотиках и СПИДе	
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Горячо-холодно»*

Правила: Выберите представителя группы. Он выходит из комнаты или из общего круга. Пока его нет, группа выбирает для него объект. Когда отсутствующий возвращается, группа начинает петь «холодно» или «горячо» в зависимости от того, как близко водящий приближается к объекту. Когда он касается загаданного объекта, крики группы «огонь, пожар».

**Игра «Каждый»*

Это упражнение – полезный способ представить идею сотрудничества группы учащихся. Попросите двух ребят приблизительно одного роста сесть на земле или на полу так, чтобы их ноги касались друг друга подошвами. Их руки должны быть крепко сцеплены. Из этого положения они пробуют встать. Если у них получилось, к ним присоединяется еще один учащийся и они пробуют встать втроем. После очередной успешной попытки к ним присоединяется следующий участник группы и так, пока весь экипаж не окажется в круге.

Тест на упитанность

Измерьте свой рост и вес. Определите показатель упитанности. Сравните свои данные с таблицей.

$$\text{Показатель упитанности} = \frac{\text{вес тела (кг)}}{\text{рост (дм)}}$$

Состояние организма	Показатель упитанности
Истощение	1,5 и менее
Слабая упитанность	1,5-2,4
Норма	2,4-2,8
Чрезмерный вес	3,5 и более

Занятие 3 Наркотики. СПИД

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Обратитесь в местный наркодиспансер с просьбой выделить специалиста, который рассказал бы ребятам о воздействии наркотических препаратов на организм человека	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Если»	30 мин.
Беседа **	«Наркотики. СПИД»	60 мин.

Приобретение навыков	Ребятам предлагается соревнование. Каждый составляет и обосновывает комплекс физических упражнений, обеспечивающих поддержание хорошего тонуса. Победит тот, у кого комплекс упражнений будет признан лучшим	30 мин.
Минутка педагога	Объявляет план проведения квеста* «Путь к здоровью»	
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Если»*

Правила: группа выстраивается в единую линию перед ведущим, который вышел на 4-5 шагов вперед. Ведущий выкрикивает команду, но игроки выполняют ее, только когда ведущий говорит «Если». Те, кто сбились, выходят из игры.

Выигрыш: последний оставшийся учащийся – победитель.

***Беседа:* лучше всего на беседу пригласить специалиста по указанной теме. Это может быть врач-нарколог, представитель социальной службы, активист организации, выступающей против наркотиков.

Дополнительный материал для встречи ребята могут почерпнуть из сайтов, направленных на помощь тем, кто пытается избавиться от наркотической зависимости. На этих сайтах появляются очень поучительные истории.

Кроме того, можно организовать на эту тему ток-шоу. Пусть ребята обсудят эту проблему, поделятся своими мыслями и наблюдениями. Важно не только вооружить их знаниями о том, к каким последствиям могут привести наркотики, но и узнать их отношение к проблеме. Может быть, кто-то нуждается в помощи.

Занятие 4 Микробы, и как с ними бороться

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра*	Тест «Ваша компания»	30 мин.
Беседа	«Микробы и как с ними бороться»	30 мин.
Приобретение навыков	В учебном помещении ребята, разделившись на подгруппы, должны указать место наибольшего скопления микробов и предложить методы борьбы с ними. Ребятам сообщается информация о	30 мин.

	предстоящем мероприятии. Распределяются поручения	
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Упражнение-тест «Ваша компания»*

Выберите по одному наиболее подходящему варианту ответа на вопросы.

1. Как часто собирается ваша компания? Каждый день – 1, через день – 3, реже – 5.
2. Где вы обычно собираетесь? В подвале, на улице – 1, на площадке перед домом или в подъезде – 3, у кого-либо на квартире – 5.
3. Сколько в группе признанных лидеров? Один – 1, несколько – 3, нет ни одного – 5.
4. То является музыкальным сопровождением ваших посиделок? Блатной музыкальный фольклор – 1, западные и отечественные группы – 3, гитара или обходимся без музыки – 5 (все варианты вместе - 3).
5. Приходилось ли вместе с группой «балдеть» ночь напролет? Да – 1, часов до 2 ночи – 3, нет – 5.
6. В каком количестве группа употребляет спиртные напитки? Без ограничений – 1, до легкого опьянения – 3, не употребляет – 5.
7. Сколько членов группы курят табак? Все – 1, половина – 3, никто – 5.
8. Сколько членов группы потребляют «травку», иные наркотики? Все – 1, половина – 3, никто – 5.
9. Считаете ли вы, что, являясь членом вашей группы, можно легче удовлетворить любопытство в сексуальной сфере? Да – 1, не уверен – 3, нет – 5.
10. Участвует ли ваша группа в защите своей территории? Да – 1, некоторые, но в составе других групп – 3, нет – 5.
11. Есть ли среди членов группы люди с преступным опытом? Да – 1, не уверен, но возможно – 3, нет – 5.
12. Участвовала ли ваша группа в коллективных драках? Да – 1, некоторые, но в составе других групп – 3, нет – 5.
13. Что бы, на ваш взгляд, сделала группа, если бы она шла вечером мимо лежащего хорошо одетого пьяного человека? Обобрала – 1, оценила обстановку, но не тронула – 3, ничего – 5.
14. Чтобы предприняла группа, если бы вы заявили о своем уходе из нее? Избили – 1, припомнила все долги и услуги – 3, ничего – 5.

Интерпретация результатов

14-20 баллов. Ваша группа с явной антисоциальной ориентацией. Вам может казаться, что ничего особенного с вами не происходит, поскольку «все так себя ведут». Во-первых, не все. Вы настолько втянулись в жизнь своей группы (возможно уже банды), что никаких норм для вас не существует. А ведь еще шаг,

и … прозрение наступает, когда за спиной начинают лязгать стальные запоры. А на суде вчерашние закадычные дружки начинают «топить» друг друга.

Рекомендации. Трудно советовать сменить эту группу на кружок кройки и шитья в учреждении дополнительного образования. Но решительный шаг сделать надо: уйти из компании, бежать. Можно: резко отвергнуть антиобщественные действия, обратиться к взрослым людям.

21-50 баллов. Скорее всего, вы общаетесь с теми, кто проводит время в поисках разнообразных способов убить время. Для этого все средства хороши, лишь бы «предки на мозги не капали». В такой группе в общем-то можно чувствовать себя неплохо – особого напряжения нет, никто ничего не требует, ничего не навязывает. Но и тоска навещает – ведь абсолютно ничего не происходит.

Свыше 50 баллов. Ваша уличная группа является обычной группой сверстников, в которой каждый удовлетворяет свою потребность в нормальном человеческом общении. В такой группе может быть очень интересно, хотя и не всегда это именно так. Как правило, проводя часть времени в такой группе, люди еще имеют маску самых разнообразных интересов и дел вне ее. И их так приятно обсудить с друзьями!

Рекомендации. Старайтесь делать все, чтобы ваши партнеры по группе чувствовали себя с вами легко и раскованно. Всегда поступайте по отношению к друзьям так, как вы бы хотели, чтобы относились к вам. Не смотрите туда, где кажется интересней, делайте жизнь интересной сами.

Акция «Глоток здоровья»

Занятие с элементами тренинга "Скажи "НЕТ!" вредным привычкам"

Тематический модуль «О, спорт – ты жизнь!»

Цель: совершенствование физической подготовки учащихся, признание ее значения для дальнейшей жизни, приобретение уверенности в себе, благодаря улучшению физического состояния.

Занятие 1 Как стать сильным

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Перетягивание каната»	30 мин.
Беседа	«Как стать сильным»	30 мин.
Приобретение навыков **	Подготовка к спортивному квесту. Тест «Лидер ли я»	45 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Перетягивание каната»*

Оборудование: для каждых двух команд одна полутораметровая и две четырехметровые веревки.

Правила: две команды, каждая с четырехметровой веревкой, выстраиваются на линии друг напротив друга. Между командами рисуют линию, разделяющую их территорию. Разместите метровую веревку поперек этой линии. По сигналу обе команды должны соединить длинную веревку с короткой. На это отводится 4 минуты. Идея заключается в том, чтобы делать это одновременно, стараясь перетащить другую команду через линию центра. После того как время истекло, игроки захватывают свои веревки и начинают тянуть снова.

Веревку нельзя обвязывать вокруг талии игроков. Игроки не могут держаться за какие-либо объекты.

Выигрыш: первая команда, которая перетянет противников через линию центра.

***Тест «Лидер ли я»*

Каждый из вас стремится к достижению наивысшего результата в избранной области, желает получить признание окружающих, занять лидерскую позицию.

Ваши общие возможности стать лидером позволят выявить тест на лидерские качества.

1. Что для вас важнее в игре?

а) победа; б) развлечение.

2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?

а) проявлять инициативу, предлагать что-нибудь; б) слушать и критиковать то, что предлагают другие.

3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?

а) да; б) нет.

4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?

а) да; б) нет.

5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?

а) да; б) нет.

6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?

а) да; б) нет.

7. Умеете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?

а) да; б) нет.

8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?

а) да; б) нет.

9. Удается ли вам в разговоре, дискуссии убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?

а) да; б) нет.

10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, давать советы) других?

а) да; б) нет.

Выводы: Если на все вопросы вы отмечаете пункт «а», то вы – действующий лидер. Ответы «б» свидетельствуют о наличии качеств, препятствующих лидерской позиции; их необходимо корректировать.

Занятие 2 Специальная физическая подготовка волонтеров

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Вышибала», «Кто это?», «Ассоциация»	30 мин.
Беседа	«Специальная физическая подготовка волонтеров»	30 мин.
Приобретение навыков **	Соревнования по прыжкам или по бегу	45 мин.

Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра: «Вышибала»*

Оборудование: волейбольный мяч.

Правила: поделите участников встречи на две команды. Одна команда формирует круг вокруг другой. Команда внешнего круга должна поразить членов внутренней команды мячом. Участники выходят из игры, когда их задел мяч. После этого команды меняют положения.

Выигрыш: команда, которая остается внутри круга дольше всех – победитель.

Игра: «Кто это?»

Правила: все участники садятся по кругу. Ведущий выходит из круга и дает инструкцию: «У вас 1,5 минуты, в течение которых надо внимательно посмотреть друг на друга».

Через 1,5 минуты ведущий просит всех повернуться на стульях спиной в круг, подходит к одному из участников группы и говорит, обращаясь к нему: «Я иду по кругу и прохожу одного, второго, третьего, останавливаюсь у четвертого человека, кто это?»

Участник отвечает (если ответ неправильный, дается возможность еще ответить, пока не будет получен правильный ответ). После этого ведущий предлагает этому участнику ответить на ряд вопросов, относящихся к внешнему облику названного участника группы.

Далее дается аналогичное задание еще 2-3 участникам.

В заключении ведущий просит всех повернуться лицом в круг и еще раз посмотреть друг на друга.

«Ассоциация»

Участникам группы предлагается запомнить список (с сохранением последовательности) из 10-12 слов. Например, чемодан, лампа, карандаш, трава, кассета, ковер, парус, клей, чай, волна, дым, дерево (список раздается каждому участнику). Получив списки, ребята в течение 1-1,5 минуты заучивают их, а потом воспроизводят с сохранением последовательности. Результаты каждого участника фиксируются. Если встречается воспроизведение, близкое к 100%, необходимо поинтересоваться у его исполнителя, как он запоминал список. Возможно, что этот человек знаком с какими-то приемами запоминания. После проведения этого упражнения ведущий объясняет, что один из приемов улучшения памяти – метод ассоциаций и рассказывает о его сущности. Затем участники сами пробуют использовать ассоциации.

Занятие 3 Развитие сердечно-сосудистой выносливости

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время

Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Корзина для бумаг»	30 мин.
Беседа	«Развитие сердечно-сосудистой выносливости». Встреча с врачом-кардиологом. Демонстрация комплекса упражнений	30 мин.
Приобретение навыков **	Участникам группы предлагается разработать для себя комплекс упражнений. Тест физической подготовленности	45 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Корзина для бумаг»*

Оборудование: корзина для бумаг и шар.

Правила: разместить корзину для бумаг в середине круга. Соберите участников группы вокруг корзины. По часовой стрелке каждый участник встречи пробует бросать шар в корзину. Каждый успешный бросок дает 1 очко.

Выигрыш: участник, который первым заработает 15 очков – победитель.

***Приобретение* навыков:

Тест физической подготовленности (по Куперу)

Определите расстояние, которое вы пробегаете за 12 минут. Свои результаты сверьте с нормативами таблицы.

Степень физической подготовленности	Расстояние (м)	
	мальчики	девочки
Очень плохая	менее 750	менее 650
Плохая	750-850	650-800
Удовлетворительная	900-1050	800-1000
Хорошая	1150-1250	1000-1150
Отличная	1300 и более	1150 и более

Занятие 4 Развитие силы и ловкости

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.

Игра *	«Борьба», «Жонглирование»	30 мин.
Беседа	«Развитие силы и ловкости»	30 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Борьба»*

Правила: Два участника располагаются на расстоянии 50 сантиметров друг от друга. Они протягивают руки и захватывают пальцы обеих рук друг друга и сгибают руки в локтях до тех пор, пока не соприкоснутся грудью. Оба участника подталкивают друг друга.

Выигрыш: победил тот, кто дотолкает другого к противоположной стене.

Игра «Жонглирование»

Цель игры в том, чтобы удерживать несколько теннисных шаров в постоянном движении максимально долго.

Правила: каждому участнику дают изношенный теннисный шар или два. Группа пытается держать каждый шар в движении. Игра начинается по команде. Рефери используются, чтобы выследить шары, которые прекратили перемещаться. Варианты: во время игры могут быть добавлены дополнительные шары, что увеличит трудность; игру можно продолжать, пока рефери не определили три шара, которые прекратили перемещаться.

Соревнования по волейболу среди учителей и учащихся

«Спорт-наш стиль жизни!»

Квест «Спортивный калейдоскоп»

Тематический модуль «Оказание первой помощи»

Цель: овладение основными принципами скорой помощи в случае, когда существует угроза жизни, формирование навыков оказание первой доврачебной помощи, умения быстро оценивать ситуацию, чтобы оказать помощь.

Занятие 1 Будь готов оказать первую помощь

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Бригада ковша»	30 мин.
Беседа	«Задачи первой доврачебной помощи: мероприятия, проводимые при оказании доврачебной помощи, основные правила оказания первой медицинской помощи (определение срочности и очередности действий); основные средства оказания первой помощи. Аптечка первой помощи»	30 мин.
Приобретение навыков **	Игра «Мы идем на помощь»	45 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Бригада ковша»*

Оборудование: две бутылки для каждой команды, одну бутылку заполняют водой. Бумажный кубок для каждого участника.

Правила: группа делится на команды, которые выстраиваются в линию. Полная бутылка – перед лидером команды, пустая бутылка – в конце линии. Отметьте на пустой бутылке линию на 10 см ниже водной линии полной бутылки. По сигналу лидер команды заполняет свой кубок водой из бутылки. Он льет воду из своего кубка следующему участнику, тот – следующему и так далее. Этот процесс повторяется, пока одна команда не освободит переднюю бутылку и не заполнит другую.

Выигрыш: первая команда, которая заполнит бутылку, - победитель.

Обратите внимание: если вода пролита, возможно, команда будет не способна достигнуть отметки даже при том, что первая бутылка освобождена.

***Приобретение навыков: «Мы идем на помощь»*

Вы предлагаете ребятам любую легенду: дети заблудились в лесу, потерялись в большом городе, с ними произошел несчастный случай в горах. Когда вы

сформулировали задачу, все разбиваются на команды и составляют список вещей и медикаментов, которые необходимы для оказания первой помощи. Особое внимание уделите медикаментам.

За каждый правильно названный предмет команда получает очко. Если будет предложен предмет или лекарство более универсальное, чем остальные, команда получает еще пять очков. Выигрывает та команда, которая назовет больше предметов.

Занятие 2 Сердечный приступ

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Кража бекона»	30 мин.
Беседа	«Изучение признаков сердечного приступа»	30 мин.
Приобретение навыков **	Участники встречи отрабатывают навыки оказания скорой помощи при сердечном приступе. Здесь можно повторить игру «Мы идем на помощь» с учетом темы	45 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Кража бекона»*

Оборудование: свисток или сигнальный флажок для каждой команды, шейный платок для бекона.

Правила: команды выстраиваются друг против друга на расстоянии 4 метров. Бекон помещен на равном расстоянии от линии команды. Капитаны становятся в конце линии со свистком или флажком. У каждого из них в руках письмо. Они передают это письмо своей команде. Участник с письмом бежит к центру, чтобы украсть бекон. Когда он схватит бекон, то возвращается назад к своей команде. Если его никто не осалил, он получает очко. Если его осалили перед достижением цели, очко добавляется другой стороне.

Выигрыш: команда с большинством очков – победитель.

Памятка из наставлений волонтеров:

1. Повернуть пострадавшего на спину.
2. Проводить непрямой массаж сердца можно только на ровной, твердой поверхности.
3. Освободить от одежды грудину пострадавшего.

4. Наложить ладонь на грудину на 2-3 см выше мечевидного отростка так, чтобы большой палец спасателя был направлен либо на подбородок, либо на живот пострадавшего.
5. Произвести 10-15 толчкообразных надавливаний на грудину, если помощь оказывается одним спасателем, и 5 надавливаний – при участии группы спасателей.
6. Начать следующее надавливание на грудину можно только после того, как она полностью вернется в исходное положение. (Ладонь спасателя не должна расставаться с кожей грудины пострадавшего.)
7. Проводится только прямыми руками.
8. Глубина продавливания грудной клетки должна быть не менее 2-3 см.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ!

1. Проводить непрямой массаж сердца при наличии пульса на сонной артерии.
2. Подкладывать под плечи кирпичи, ранцы, рюкзаки или другие плоские твердые предметы.
3. Накладывать ладонь при давлении на грудину так, чтобы большой палец был направлен на спасателя.

Занятие 3 Шок

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Кодекс - 0»	30 мин.
Беседа	«Что такое шок и обморок и чем они могут быть вызваны. Симптомы. Первая медицинская помощь»	30 мин.
Приобретение навыков **	Участники встречи учатся оказывать помощь при кровотечении, переломах костей и других видах травм	45 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Кодекс - 0»*

Оборудование: необходимо некоторое количество карточек с различными комбинациями письма и свисток.

Правила: расставьте команды по углам. Лидер перетасовывает карты с разными буквами алфавита. Каждый участник получает две карты, но никому их не

показывает. Используя свисток и азбуку Морзе, он показывает остальным, какую букву вытащил.

Памятка СПАСАТЕЛЯ: При кровотечении – немедленно наложить кровоостанавливающие жгуты и тугие давящие повязки. При шокогенных повреждениях (переломах костей конечностей, таза и ребер, проникающих ранениях грудной и брюшной полости) тщательно обезболить пострадавшего. Обработать раны и наложить стерильные повязки. Вызвать «Скорую помощь» для скорейшего оказания медикаментозной помощи. НЕДОПУСТИМО! 1. Тревожить и заставлять двигаться пострадавшего без крайней необходимости. 2. Перемещать пострадавшего с переломами костей без наложения транспортных шин. 3. Не наложить жгут или не пережать поврежденный сосуд при артериальном давлении.

Занятие 4 Раны и кровотечения

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Спящий пират»	30 мин.
Беседа	«Понятие раны и ее признаки. Виды ран». Оказание первой медицинской помощи при различных видах травм. Возможные осложнения (кровотечения, инфицирование, засорение, нагноение) и меры профилактики	30 мин.
Приобретение навыков **	Участники встречи отрабатывают навыки первой помощи при ожогах и укусах бешенных животных или ядовитых змей. Тренируются перевязывать раны	45 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Спящий пират»*

Оборудование: два куска дерева или спичечных коробка для пирата.

Правила: выбирается один участник. Ему завязывают глаза. Это будет спящий пират. Он сидит на стуле в центре. В его ногах «сокровище» – деревянные бруски, которые он защищает. Участники игры образуют широкий круг вокруг пирата. По сигналу «Пошли» участники стараются захватить сокровище, но так, чтобы их не поймали. Спящий пират указывает на того участника, который произвел шум. Тот участник, на которого указали, должен возвратиться и начать сначала. Каждый игрок имеет две попытки. За один раз можно схватить только один брусок.

Выигрыш: команда получает 10 очков за каждый захваченный брус.

Памятка по ранам:

Когда следует немедленно наложить кровоостанавливающий жгут

1. Если кровь из раны вытекает фонтанирующей струей.
2. Над раной образуется валик из вытекающей крови.
3. Кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего превышает в диаметре метр.

При появлении этих признаков недопустимо промедление даже на секунду!

Как правильно наложить кровоостанавливающий жгут.

1. Жгут накладывается только через ткань.
2. Завести жгут за поврежденную конечность на 2-3 см выше раны.
3. Одной рукой захватить конец жгута, а другой – его среднюю часть.
4. Растянуть жгут и обернуть его вокруг конечности с максимальным натяжением.
5. Добиться того, чтобы после затягивания первого тура жгута кровотечение из раны прекратилось, а пульс не конечности больше не прощупывался.
6. Затягивать следующие туры жгута с меньшим усилием и выше по конечности.
7. Зафиксировать последний тур жгута крючком или застежкой.
8. Обязательно вложить под последний тур жгута записку о времени его наложения.
9. Время наложения жгута летом не более 2 часов, зимой – 1 час.

Тематический модуль «Выживание»

Цель: отработка навыков действия в чрезвычайных ситуациях, способности оценивать обстоятельства, принимать решения и делать, исходя из этого, правильные выводы.

Занятие 1 Выживание в городе

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время

Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Нападающий, защищающийся, миротворец»	30 мин.
Беседа	Что такое экстремальная ситуация. Пригласите специалиста, чтобы он объяснил участникам группы процедуру безопасности для дома. Безопасность женщин. Кражи в квартире. Поведение на митинге. Защита от мошенников	30 мин.
Приобретение навыков **	Участники встречи планируют программу по предотвращению несчастных случаев вне дома, где может находиться семья (магазин, кино, пляж, театр и т.д.)	45 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Нападающий, защищающийся, миротворец»*

Выбираются три добровольца. Они распределяют между собой указанные роли. Выбирается любая конфликтная ситуация и разыгрывается по ролям (например, кто-то влез без очереди или украли кошелек из сумочки в автобусе и т.д.). затем ситуации обсуждаются.

***Беседа: «Что такое экстремальные ситуации?»*

Жизнь преподносит ситуации и проблемы, когда необходимо принимать экстренные меры, думать о выживании. И не в пустыне, не в джунглях, а здесь, в обжитом месте. Такие ситуации, в отличие от обычных трудностей, называют экстремальными (чрезвычайными). К ним относятся: стихийные бедствия (пожар, наводнение, разрушение), экологические воздействия (радиация, загрязнение среды), острые социальные процессы (война, безработица, пьянство, наркомания, нарушение прав, голод), аварии, несчастные случаи (на производстве, в быту, на транспорте, на природе), внутриличностные катастрофы (конфликты, измена, насилие над личностью, потеря близких). Особым видом экстремальных ситуаций являются преступления: против жизни и здоровья человека (убийство, причинение вреда здоровью различной степени тяжести), против личной свободы (похищение человека, незаконное лишение свободы), против чести и достоинства личности (клевета, оскорбление), против половой неприкосновенности и половой свободы личности (изнасилование, насильственные действия сексуального характера), против семьи и несовершеннолетних (вовлечение несовершеннолетних в преступную деятельность, в совершение антиобщественных действий, злостное уклонение от

уплаты средств на содержание нетрудоустроенных родителей или детей), против собственности (кража, мошенничество, грабеж, разбой), против общественной безопасности (терроризм, захват заложников, бандитизм, хулиганство, вандализм, незаконное владение оружием), против здоровья населения (хранение и сбыт наркотических средств и психотропных веществ, сознательное заражение других лиц различными заболеваниями), против общественной нравственности (вовлечение в занятие проституцией, уничтожение или повреждение памятников истории и культуры).

Занятие 2 Как действовать при пожаре

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Пути выживания»	30 мин.
Беседа	Встреча с представителем РОЧС. Общие сведения о взрыве, пожаре. Причины возникновения пожаров и взрывов и их последствия. Основные поражающие факторы пожара и взрыва. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах. Пожары и паника	30 мин.
Приобретение навыков **	Участники встречи отрабатывают навыки эвакуации из здания гимназии, по оказанию первой помощи при простых царапинах, незначительных ожогах	45 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Пути выживания»*

Оборудование: для каждой команды одна полутораметровая нейлоновая веревка с грузилом и цель в виде предмета 15 см в диаметре. Свяжите булинь с одного конца веревки, чтобы закрепить ее вокруг запястья метателя.

Правила: каждая команда размещается приблизительно в полутора метрах от цели. Первый участник наматывает веревку и бросает грузило в цель. Затем второй участник и так далее, пока все члены команды не попробовали поразить цель.

Выигрыш: за каждый бросок, поразивший цель, присуждается 5 очков. 20 очков добавляется команде, которая закончила первой.

**Беседа*

Методические рекомендации: эта тема подробно изучается в курсе ОБЖ, поэтому встреча не должна быть лекцией. Занятие лучше проводить совместно с представителями РОЧС. Результативность занятия будет больше.

Занятие 3 Выживание в лесу

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	Тренинг «Сила языка»	30 мин.
Беседа	«Выживание в лесу»	30 мин.
Приобретение навыков **	Участники встречи изучают, что делать, если они потерялись в дикой местности. А также продолжают заниматься оказанием первой помощи в случае колотых ран, истощения, высокой температуры, солнечного удара. Составляют комплекты выживания	45 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Тренинг «Сила языка»*

Это упражнение помогает членам группы не только изменить структуру своего языка, но и в необходимых случаях уйти от конфликта или нацелить себя на выживание.

Все разбиваются на пары. Каждый говорит партнеру по четыре фразы, начиная их словами: «я должен…», «я не могу…», «я боюсь, что…», «мне надо…». Затем в этих предложениях вместо первых слов следует употребить соответственно: «я предпочитаю…», «я не хочу…», «я хотел бы…», «я хочу…». Попробуйте посмотреть на содержание ваших высказываний с новой точки зрения. Выражает ли второй вариант то, что вы на самом деле имеете в виду? Слова в первом варианте отрицают вашу способность быть ответственным. Изменяя свой язык, вы можете сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства, действия.

**Беседа*

Варианты реагирования человека на экстремальные ситуации

1. Сопротивление – активное противодействие обстоятельствам, проявление автономных, индивидуальных способностей личности к выживанию,

сохранение своего «Я» с помощью активного и гуманного самоутверждения. Правда должна уметь защищаться.

2. Обращение к людям за защитой, активизация социальных систем защиты: поиск поддержки коллектива, обращение к другим людям, к закону.
3. Приспособление, терпимость, уход, бегство – достижение «равновесия» человека и тех обстоятельств, в которых он оказался (социальная адаптация).
4. Полное подчинение, пассивная сдача «в плен» обстоятельствам. Это страх, чувство обреченности (опустил руки), беспомощности, растерянности, неспособность к целенаправленным действиям. Человек теряет индивидуальность.

Занятие 4 Экстремальная ситуация

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	Тренинг «Поведение в экстремальных ситуациях»	30 мин.
Беседа	«Экстремальная ситуация»	30 мин.
Приобретение навыков **	Участники встречи осваивают программу выживания, используя известные им дикие растения	45 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Тренинг «Поведение в экстремальных ситуациях»*

Ответьте «да» или «нет».

1. Вы заблудились летом в лесу. Достаточно ли у вас познаний, чтобы выйти на правильную дорогу или хотя бы продержаться дня два, не имея с собой запасов еды?
2. Вы попали на необитаемый остров. Станете ли вы осматривать его весь, прежде чем искать место для ночлега?
3. Вы идете с товарищами по улице. Прямо на вас несется на большой скорости автомобиль. Ваш товарищ бросается влево. Побежите ли вы в ту же сторону?
4. Вам надо уходить, а вы не можете найти ключи. Попробуете ли вы еще раз спокойно подумать, где они могут быть?
5. Вы хорошо ориентируетесь на местности в темноте?
6. Любите исследовать незнакомые места?

7. Легко ли разгадываете задачи на сообразительность?
8. Вам нравится находиться на природе в одиночестве?
9. В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

А теперь зачисляйте себе по 1 баллу за каждый положительный ответ. Итак:

1-3 балла. Вам просто нельзя гулять в лесу в одиночку. Вы крайне не самостоятельный человек. Вы не интересуетесь ничем, что бы вам могло быть полезно в житейских делах. Предпочитаете, чтобы решения и ответственность вместо вас брали на себя другие. Вам следует заняться подготовкой к опасностям, воспитывать самостоятельность.

3-8 баллов. Вы достаточно сообразительны, чтобы даже в трудных ситуациях не попасть впросак. Отдельные ошибки, которые вы допускаете, можно связать скорее не с вашим не умением ориентироваться или не знанием чего-то, а не внимательностью или не желанием в данный момент хорошо подумать.

8-9 баллов. Вы – человек, который не пропадет даже на Северном полюсе. Вы любите опасные ситуации больше, чем спокойную жизнь, потому что в трудных условиях есть возможность потренироваться в быстроте и правильности реакции.

Тематический модуль «Защита и безопасность»

Цель: формирование навыков безопасного поведения в гимназии, дома, на улице; обучение приемам бесконфликтного общения.

Занятие 1 Безопасность в учреждении образования, дома, на улице

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Веер проблем»	30 мин.
Беседа	«Правила безопасного поведения в учреждении образования, дома, на улице»	30 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Веер проблем»*

Учащиеся составляют ТОП-5 правил безопасности.

1. Команда в течение 3 мин должна составить пять правил безопасности в быту, которые начинаются с «не».
2. Команда в течение 3 мин должна составить пять правил безопасности в учреждении образования, которые начинаются с «не».

3. Команда в течение 3 мин должна составить пять правил безопасности в городе, которые начинаются с «не».
4. Группа расставляет все правила по рейтингу важности.

Занятие 2 Безопасность в походе

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Походка совершенства»	30 мин.
Беседа	«Безопасность в походе»	30 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Упражнение «Походка совершенства»*

Работа в парах. Начинает один участник, его партнер наблюдает.

Инструкция: «Вспомните какой-нибудь случай из своей жизни, когда вы были таким, каким вам хотелось быть: сильным, уверенным, а может быть, веселым и общительным. Вспоминая этот случай, представляя себя в этой ситуации, начинайте ходить. Походите около минуты, обращая внимание на свое тело, ощущая его от макушки до пяток…»

Если вы в каких-то мышцах почувствовали изменение напряжения, продолжая ходить, напрягите их еще сильнее, а потом расслабьте до предела, продолжая ходить и удерживая в памяти выбранный вами случай. А теперь позвольте вашему телу двигаться свободно и, продолжая ходить, сосредоточьтесь только на вашем воспоминании.

Через 30-60 секунд вновь обратите внимание на свое тело. Может быть, напряжение в какой-то другой группе мышц? Необходимо сначала довести напряжение до предела, а затем до предела расслабиться и т.д.

Обратите внимание на то, как двигаются левая и правая половины, на свое лицо, мышцы лица.

Обнаружив нарушение симметрии, усильте его, насколько это возможно. Походите так около 30 секунд, удерживая в памяти выбранный эпизод. А затем нарушьте симметрию противоположным образом. Сохраняйте при этом выбранное вами воспоминание. И, наконец, позвольте вашей голове держаться так, как для нее естественно и удобно, и минуту походите, сосредоточившись полностью на выбранном вами воспоминании и переживании.

Затратьте на выполнение упражнения 10 минут. Партнер все время наблюдает за вами, отслеживает напряжения на вашем теле, сообщает вам, корректирует.

Затем партнеры меняются местами.

Это упражнение позволит вашему телу сбросить привычное напряжение мышц и достичь гармонии. Вы даете возможность телу установить новое равновесие, более соответствующее тому, каким вы хотите быть».

Занятие 3 Конфликты – путь к опасности

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.
Игра *	«Ассоциации»	30 мин.
Беседа	«Опасности межличностных конфликтов, их последствия. Правила безопасного поведения при общении»	30 мин.
Приобретение навыков **	Участники встречи изучают правила поведения при возникновении конфликтов, осваивают навыки бесконфликтного общения	45 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Упражнение «Ассоциации»*

1. Напишите на доске слово «Конфликт». Попросите участников группы высказать как можно больше разных слов и фраз, которые ассоциируются у них с этим словом. Все высказанные слова и фразы просто записываются на доске, без обсуждения.
2. Напишите на доске слово «Мир». Работа группы повторяется, но уже с этим словом.
3. Группа обсуждает оба списка: есть ли сходства, различия. Какие смыслы чаще вкладываются в каждое понятие.

Занятие 4 Безопасность в общественных местах

План занятия-встречи		
Мероприятие	Описание	Время
Подготовка	Проверка готовности волонтеров	
Начало встречи	Приветствие «Мы здоровы, бодры, активны и позитивны»	5 мин.

Игра *	«Мнение»	30 мин.
Беседа	«Правила безопасного поведения в общественных местах (места массового скопления людей)»	30 мин.
Приобретение навыков **	Участники встречи изучают правила безопасного поведения в местах массового скопления людей	45 мин.
Закрытие	Дружеское рукопожатие «Спасибо за работу!»	5 мин.

**Игра «Мнение»*

На трех стенах в классе висят карточки с утверждениями: «Да», «Нет», «Нет уверенности, что это так». После каждого зачитанного вопроса участники перемещаются по помещению, выбирая утверждения, соответствующие их позиции. Если нет возможности перемещаться, можно предложить поднимать таблички разного цвета, оставаясь на своем месте. Например, «да» может обозначать зеленый цвет, «нет» – красный, «нет уверенности, что это так» – желтый. Руководитель организует дискуссию, по очереди обращаясь к участникам за пояснением. В течение игры каждый участник имеет право сменить позицию. Руководитель регулирует ход игры, дает возможность высказаться.

Утверждения:

1. Умный человек никогда не окажется в роли жертвы.
2. Девушки чаще становятся жертвами нападения.
3. Человек не может постоянно соблюдать правила безопасности.
4. В темное время суток безопаснее находиться дома.
5. Участие в азартных играх всегда приводит к неприятностям.

***Приобретение навыков: упражнение «Кодекс безопасности»*

Учащимся предлагается разработать Кодекс безопасного поведения. Разделившись на 3-4 подгруппы, они в течение 7 минут записывают свои правила. Затем представители каждой подгруппы записывают их на доске, и все вместе сводят этот кодекс воедино.

Активисты волонтерского отряда «Позитив»

Приложение В

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований «Самые обаятельные, спортивные и креативные» для учащихся V-VI классов и их законных представителей

I. Цели и задачи

Соревнования «Самые обаятельные, спортивные и креативные» проводятся с целью:

популяризации занятий физической культурой среди учащихся,

улучшения физического состояния учащихся, укрепления их здоровья.

II. Время и место проведения

Соревнования «Самые обаятельные, спортивные и креативные» проводятся спортивном зале.

III. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды девочек V классов и их мам. Состав команды 8 человек.

IV. Условия проведения, судейство

Программу соревнований составляют десять конкурсных заданий: «Нарисуй солнышко». У противоположной стены зала лежат обручи. У каждого участника в руке ленточка («лучик»). По сигналу первый участник бежит до обруча и кладет туда «лучик», возвращается и передает эстафету следующему игроку.

1. «Золушки спешат на бал». Реквизит конкурса — две пары калош очень большого размера. Калоши можно заменить большими мужскими ботинками. Участники делятся на команды. Первые участники надевают калоши, добегают до стойки, снимают калоши, бегут с ними обратно и передают следующему участнику или участнице. Побеждает команда Золушек, полностью «побывавшая на балу» быстрее.
2. «Обнималки». Для конкурса потребуется воздушный шарик и веселое настроение его участников. Участникам необходимо прижать шарик животами, обняться и пронести его до кегли и обратно, не уронив.
3. «Шоколадная интуиция». Ведущий показывает шоколадку и предлагает участникам угадать, сколько маленьких плиточек содержится в её рельефе. После того, как все присутствующие назвали свой вариант, шоколад разворачивают и пересчитывают плиточки. Тот, кто угадал или был ближе всех к истине, получает приз – ту самую шоколадку.
4. Конкурс капитанов. Ведущий объявляет, что в этом конкурсе определят самую истеричную барышню. Каждой участнице выдают по 5 одноразовых пластиковых тарелок и предлагают посоревноваться в дальности метания ими. Метание можно сопровождать соответствующими названию конкурса выкриками. Побеждает та «истеричка», которая метнула тарелку дальше всех.

5. Бумажное платье «Хохолки». Команды делятся на две группы. Одной группе выдаётся по 2 рулона туалетной бумаги из которых они должны за 3 минуты создать платье. Вторая группа должна завязать как можно больше «хохолков» мальчику.

6. Эстафета для команд «Быстрые, ловкие». Зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до лежащего обруча, кладёт в его мяч, берёт скакалку, прыгая через неё, возвращается к команде и передаёт скакалку маме. Мама, прыгая через скакалку, бежит к обручу кладёт в него скакалку, берёт мяч, зажимает между коленями и возвращается к финишу прыжками. Эстафета длится, пока все члены команды не пробегут. Побеждает команда, прибежавшая первой.

7. «Умницы». Первые участники принимают исходное положение сидя, согнув ноги, упор сзади, по сигналу руководителя первые игроки начинают бег «каракатицей», добежав до обруча берут одну букву и бегом возвращаются назад, передавая эстафету касанием ладони и т.д. Как только последний участник прибежал, вся команда выстраивается в шеренгу лицом к судьям, держа в руках букву, так, чтобы получилось слово. Инвентарь: 3 обруча, 3 конверта со словами (КРАСОТА! ДОБРОТА! СЧАСТЬЕ!), Команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта, напротив команд раскладываются обручи, в которых лежит слово.

8. «Повяжи бантик». Участники делятся на команды, у каждого из них в руке ленточка. По сигналу участники по очереди должны подбежать к стойке и завязать бантик.

9. «Поздравление». Напротив команд разложены воздушные шарики, к которым прикреплены поздравления (для девочек ближе, для мам дальше). По очереди участники змейкой между конусов подбегают и выбирают себе шарик. Девочки выбирают поздравления для мам, а мамы для дочек. Когда все выполнили задание, поздравляют друг друга.

Судейство возлагается на учителей предмета «Физическая культура и здоровье» и физкультурный актив школы.

V. Определение победителей

Победитель в каждом виде соревнований определяется по лучшему результату, показанному участником среди параллельных классов у девочек.

VI. Награждение

Команды, занявшие первые места в своих параллелях, награждаются грамотами.