*Румянцева Евгения Владимировна, руководитель структурного подразделения, методист ГБОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга.*

*Началова Ирина Алексеевна педагог – психолог, методист ГБОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга.*

**Городская профилактическая программа «Соревнование классов, свободных от курения» направлена на предотвращение подросткового курения и формирование в молодежной среде ценности здорового образа жизни.**

Более 15 лет школы Санкт-Петербурга принимают участие в городской профилактической программе **«Соревнование классов, свободных от курения»**.

Участие в программе поддерживает мотивацию ребят участвовать в Соревновании, что позволяет в игровой форме искать, обсуждать информацию о здоровом образе жизни, профилактике табакокурения, а также активно проявить себя в разных сферах жизни.

**19 марта 2015 года** между командами Фрунзенского и Красногвардейского района прошёл Городской телемост-викторина «Здоровье без границ» в рамках городской профилактической программы «Соревнование классов, свободных от курения».

В нем приняли участие учащиеся 6б класса ГБОУ СОШ № 368 Фрунзенского района Санкт-Петербурга и учащиеся 7б класса ГБОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга.

Телемост-викторина проводился в интерактивной форме при помощи социальной сети Skype. Команды школьников принимали активное участие, делились впечатлениями и опытом в рамках Соревнования. На сегодняшний день такая форма проведения является одной из самых удобных для межрайонного взаимодействия. Школьники имеют возможность показать свои работы, успехи, поучаствовать в викторинах, конкурсах дистанционно. В данной форме проведения могут принять участие максимальное количество заинтересованных школьников, их педагогов-кураторов, а так же родителей.

В следующем учебном году необходимо ввести данную форму проведения Соревнования для того, чтобы привлечь как можно больше школьников, а так же дать возможность проявить себя и поделиться опытом даже с самыми удаленными районами города.

**План**

**телемоста между учащимися Красногвардейского**

 **и Фрунзенского районов, участников городской профилактической программы «Соревнование классов, свободных от курения»**

**Цель мероприятия** – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, профилактика табакокурения.

**Задачи:**

* дать учащимся представление о здоровом образе жизни,
* помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым,
* развивать творческие способности и познавательный интерес;
* воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Организация игры:**

*Просим Вас организовать участие команды в количестве 10 человек от класса для игры по станциям* ***«Мы выбираем ЗОЖ!»****.*

*Игра проводится с целью привлечения учащихся к здоровому образу жизни.*

**Инструкция для организаторов и участников игры.**

***Команда должна иметь:***

* капитана
* название
* эмблему
* девиз
* выполненное домашнее задание.

***Домашнее задание***: Реклама здорового образа жизни (Плакат или литературно-музыкальное выступление) Время на защиту:5 минут.

**Конкурсы:**

1. Приветствие команд
2. Азбука здоровья
3. Страна здоровья (для болельщиков)
4. Путь к здоровью (домашнее задание)

**Ход телемоста**

1. **Конкурс «Приветствие команд»**. Капитаны команд представляют герб и девиз.
2. **Конкурс «Азбука здоровья» Часть 1 для капитанов, часть 2 для всей команды.**

**Часть 1*. Продолжите пословицы:***

1. Береги платье снову, а ...
2. В здоровом теле – …
3. Здоров будешь – …
4. Здоровье не свечка, сгорит ...
5. Где здоровье, там и ...
6. Курить – ...
7. Чистота – …
8. Богатство – на месяц, здоровье …
9. Здоровье дороже …
10. [Деньги – медь, одежа – тлен, а здоровье – …](http://znayka.net/poslovicy/o-zdorove/4573.html)

**Часть 2 *“Здоровье*”** На каждую букву этого слова подберите слова, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни. *(За выполнение 1и 2 задания дается 10 баллов)*

1. **Конкурс для болельщиков «Страна здоровья» *(Проводится во время подготовки основной команды к представлению Творческого конкурса)***

1. Что такое здоровый образ жизни?

*ЗОЖ – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.*

2. Назовите основные аспекты ЗОЖ?

* *Режим дня*
* *занятия физкультурой и спортом,*
* *рациональное питание,*
* *гармоническое отношение между людьми,*
* *соблюдение правил гигиены,*
* *отказ от вредных привычек,*
* *закаливание,*
* *достаточный сон,*
* *прогулки на свежем воздухе,*
* *досуг, вызывающий положительные эмоции.*

3. Что такое гиподинамия?

*Гиподинамия – малоподвижный образ жизни.*

4. Основные принципы закаливания?

*Основные принципы закаливания – постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей организма, разнообразное закаливающее воздействие.*

5. К каким заболеваниям приводит избыточный вес?

*Избыточный вес приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы* – *гипертония, атеросклероз; эндокринной системы – ожирение; опорно-двигательного аппарата – артриты, артрозы и др.*

6. Какие требования гигиены надо выполнять, чтобы быть здоровым?

*Умываться утром, чистить зубы 2 раза в день, полоскать рот после приема пищи, мыть руки перед едой, после посещения туалета, приходя с улицы, регулярно принимать душ, менять носки и нательное белье, 1 раз в неделю мыться с мылом, не пользоваться чужими санитарными принадлежностями: расческа, зубная щетка, полотенце, носовой платок*

7. Что такое рациональное питание?

*Рациональное питание сбалансировано по белкам, жирам и углеводам.*

*Принимать пищу необходимо 3-4 раза в день* – *завтрак, обед, полдник, ужин.*

8. Сколько жидкости должен выпивать человек в день?

*В день нужно выпивать не менее 2-2,5 литров жидкости. Это вода, чай, соки, первые блюда и т.д.*

9. Почему вредны вредные привычки?

*Вредные привычки сокращают продолжительность жизни, приводят к различным заболеваниям (можно указать к каким).*

10. Назовите основные моменты режима дня.

*В режим дня входят: подъем, гигиенические процедуры, зарядка, завтрак, учебные занятия, обед, прогулка, досуг, полдник, занятия, подготовка уроков, ужин, водные гигиенические процедуры, отход ко сну…*

1. **Конкурс-представление** домашнего задания «Путь к здоровью».

**Подведение итогов. Пожелания друг другу**

Конкурсные испытания лучше не оценивать, просто предоставить возможность участникам обменяться опытом, информацией, найти новых друзей и обменяться контактной информацией (по желанию участников).