**"Будь здоров!"**

**Цель:**профилактика нарушений пищевого поведения и укрепление здоровьясреди молодежи Хабаровского края.

**Задачи встречи**:

* способствовать расширению представления о здоровом образе жизни у подростков посредством игровых инструментов;
* сформировать знания о последствиях расстройства пищевого поведения;
* воспитать чувство ответственности за свое здоровье.

**Целевая группа:**подростки 12-16 лет.

**Время проведения:** 30 мин. и более.

**Для проведения занятия необходимо:** аудитория, мультимедиа для просмотра презентации, раздаточный материал (Приложение1),презентация, (<https://drive.google.com/file/d/1QpNKtqzTbN8p0CqnJ180lThJixIxK7QL/view?usp=sharing>).

**Ход мероприятия**

1. **Вступительная часть.**

***1) Организационный момент.***

Перед занятием необходимо подготовить аудиторию и распечатать необходимое количество таблиц для внесения ответов из Приложения1.

***2) Работа с аудиторией.***

Добрый день.

Сегодня наше занятие будет приурочено к 07 апреля.

Как вы думаете, что это за день?

***3) Сообщение темы и задач мероприятия.***

07 апреля— это всемирный День здоровья. Как вы наверняка знаете здоровье связано не только со спортом и физическими упражнениями, но и с гигиеной, правильным питанием и т.п. Поэтому сейчас я предлагаю вам сыграть в мини-игру, посвященную здоровью тела человека.

1. **Основная часть.**

**Запуск презентации.**

**Слайд 1. Название темы занятия**

Перед началом всем участникам нужно поделиться на команды по 4 человека и придумать название команд. Каждая команда получает листочек с табличкой для внесения ответов на вопросы.

**Слайд 2. Правила игры**

* Вопросы зачитываются ведущим и дублируются на экране, ответы команды вписывают в бланки и сдают их в конце раундов;
* На обдумывание вопроса отводится 1 - 2 минуты;
* Баллы начисляются за верные ответы на вопросы викторины;
* По 1-му баллу за ответ;
* Победившей признаётся команда, которая набрала наибольшее количество баллов.

**Слайд 3. Раунды игры**

1. *Разминка (*5 вопросов с вариантами ответа)
2. *Пошумим (*4 вопрос-видеонарезки*)*
3. *Бинго (*3 вопроса, в каждом 3 изображения без вариантов ответа*)*

**Слайд 4. Начинаем!Раунд 1. Разминка**

В данном раунде представлены 5 вопросов с вариантами ответа.

Правильный вариант ответа в каждом вопросе только один!

**Слайд 5.**

Вопрос №1

Что относится к правилам «ПП» (правильного питания)?

1. Употреблять достаточное количество воды в течение дня
2. Ужин должен содержать много углеводов
3. Всегда сочетать углеводы и белки в одном приеме пищи
4. В качестве перекусов не использовать орешки, сухофрукты и кефир

**Слайд 6.**

Вопрос №2

«Если природа не одарила красивой фигурой, то ничего уже не поможет». Так ли это?

1. Правда. Природа дает красивую фигуру не всем
2. Неправда. Можно сделать пластическую операцию
3. Правда. Невозможно добиться красивой фигуры самостоятельно
4. Неправда. Тренировки и работа над собой помогут добиться желаемого.

**Слайд 7.**

Вопрос №3

Кожа мужчины или кожа женщины стареет быстрее?

1. Кожа мужчины стареет быстрее, чем женщины
2. Кожа женщины стареет быстрее, чем мужчины
3. Кожа женщины и кожа мужчины стареют одинаково

**Слайд 8.**

Вопрос №4

 Можно ли заниматься физической нагрузкой каждый день?

1. Можно, чем усиленнее тренировка, тем быстрее достигается результат
2. Нельзя, организм должен периодически отдыхать от физических нагрузок
3. Можно, но дни больших нагрузок лучше чередовать с днями малых нагрузок
4. Нельзя, иначе наступит состояние перетренированности и человек не сможет пошевелиться

**Слайд 9.**

Вопрос №5

 Сколько мышц в человеческом теле?

1. Более 400
2. Менее 450
3. Более 650
4. Менее 600

**Слайд 10.**

Поздравляю! Первый раунд закончен.

Теперь давайте и сами немного разомнемся?

Всем необходимо встать со своих мест. Сейчас каждый из вас по очереди должен ответить на вопрос "Каким видом спорта ты занимаешься?" и показать какое-нибудь упражнение для разминки, а все остальные должны повторить это упражнение. Например: покрутить тазом по часовой и против часовой стрелки; наклоны головы вперед и назад, вправо, влево; круговые вращения руками вперед, назад и т.д.

А теперь после хорошей разминки можно перейти ко второму раунду!

**Слайд 11.Раунд 2. Пошумим**

В данном раунде представлены 4 видео-нарезки.

Попробуй угадать откуда взят тот или иной фрагмент и с каким заболеванием организма он связан.

**Слайд 12.Сериал …**

**Слайд 13.Фильм …**

**Слайд 14.Телешоу …**

**Слайд 15.Сериал …**

**Слайд 16.**

Поздравляю! Второй раунд закончен.

**Слайд 17.Раунд 3. Бинго**

В данном раунде представлены 3 вопроса, в каждом вопросе содержатся изображения, без вариантов ответа.

**Слайд 18.**

Какое слово объединяет эти картинки?

**Слайд 19.**

Какая способность человека зашифрована в картинках?

**Слайд 20.**

Какая цитата спрятана в картинках?

**Слайд 21.**

Все раунды закончились! Меняемся листочками и начинаем проверять ответы.

**Слайд 22.Раунд 1.**

Вопрос №1

1. Употреблять достаточное количество воды в течение дня

Вопрос №2

1. Неправда. Тренировки и работа над собой помогут добиться желаемого.

Вопрос №3

1. Кожа женщины стареет быстрее, чем мужчины

Вопрос №4

1. Можно, но дни больших нагрузок лучше чередовать с днями малых нагрузок

**Слайд 23.Раунд 2.**

1. Сериал «Скам», анорексия
2. Фильм «Я худею!», компульсивное переедание
3. Фильм «Идеальная фигура», булимия
4. Телешоу «Доктор И», орторексия

**Слайд 24.**

***Анорексия.*** Характеризуется патологическим страхом перед прибавлением в весе.

Когда человек отказывается от еды, организм начинает расходовать жировые запасы, а потом все то, что необходимо организму для его жизнедеятельности. Страдает сердечнососудистая система, ритм сердца становится неравномерным. Есть вероятность получить инсульт или инфаркт. Также падает кровяное давление. Есть риск появления огромного количества изменений в опорно-двигательной системе: кости теряют плотность, может возникнуть остеопороз, при котором кости истончаются и становятся хрупкими. Поэтому даже при неопасном падении можно сломать ту или иную кость или конечность. Естественно, появляются внешние проблемы с кожей и волосами, возникает мышечная слабость. Мышцы нечем питать, из-за чего они становятся истонченными, так как организм старается получить питательные вещества отовсюду.

***Булимия.*** Характеризуется склонностью к перееданию и сопровождается сильными приступами голода.

Люди, страдающие булимией, злоупотребляют препаратами, как они считают, «для похудения» − слабительными и мочегонными. Если мы говорим про слабительные, то формируется зависимость от них, кишечник прекращает работать самостоятельно. Мочегонные еще опаснее: они могут стимулировать вывод калия и магния − очень важных веществ для организма в целом. Именно поэтому ни в коем случае никакие мочегонные и никакие слабительные без врача пить нельзя, иначе есть вероятность, что вы начнете разрушать организм своими руками. Возможны и проблемы с пищеводом и желудком, образование язв. Постоянный возврат рвотных масс с желудочным соком разъедает слизистую рта, зубы, пищевод и нарушает работу желудочно-кишечного тракта, потому что он призван переваривать пищу и спускать ее вниз по нижележащим органам пищеварения, а получается так, что люди нарушают этот баланс, вызывают рвоту. Со временем, если регулярно вызывать рвотный рефлекс, желудочно-кишечный тракт может перестать принимать пищу.

**Слайд 25.**

***Орторексия.*** Характеризуется навязчивым стремлением есть только «правильные» продукты.

Многие продукты, от которых отказываются люди, страдающие орторексией, жизненно важны, и отказ от них может серьезно навредить здоровью. Например, из-за отказа от углеводов — в силу биохимических процессов переваривания пищи и ее усвоения — у нас возникает почечная недостаточность. И это — основная проблема диет. Также своеобразный вид диетического максимализма приводит к таким медицинским осложнениям, как анемия, дефицит тестостерона и брадикардия. При орторексии выявляются следующие признаки ухудшения состояния: проблемы с пищеварительной системой (запоры, вздутие живота, тошнота), нарушения водно-солевого баланса (скопление жидкости в тканях — и, как следствие, отеки: синяки под глазами, опухшее лицо по утрам, чувство тяжести в ногах даже при отсутствии нагрузки). Вследствие одержимости поддерживать здоровый образ жизни человек может испытывать повышенные нагрузки, повышенную утомляемость, а также у него может быть критичное снижение показателей массы тела.

***Компульсивное переедание.*** Характеризуется чрезмерным употреблением пищи, причина которого – «заедание», в основе которого лежат психологические факторы.

Переедание формирует ожирение, грозит нарушением обмена веществ, проблемами с сердечнососудистой системой. Это всегда высокий уровень холестерина и сахара, при ожирении может формироваться диабет 2-го типа. Также переедание вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта.

**Слайд 24.Раунд 3.**

1. Тренер
2. Сила воли
3. Движение - жизнь
4. **Заключение**

Всем большое спасибо за игру! Поздравляем победителей!

Так же предлагаем вам пройти анонимный социологический опрос по здоровому образу жизни, перейдя по ссылке или QR-коду:

<https://docs.google.com/forms/d/1YubBbEk9k-XeBeRzzaIX3SY6PZlirCwtgzUeqQ-WK0U/edit>



**Приложение1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название команды** |  | **Баллы** |
| **Раунд 1** |
| Вопрос 1 |  |  |
| Вопрос 2 |  |  |
| Вопрос 3 |  |  |
| Вопрос 4 |  |  |
| Вопрос 5 |  |  |
| **Раунд 2** |
| Сериал |  |  |
| Фильм |  |  |
| Телешоу |  |  |
| Сериал |  |  |
| **Раунд 3** |
| Слово |  |  |
| Способность |  |  |
| Цитата |  |  |
| **Итог** |  |

***Примечание!***

1. Форма отчетности: (<https://drive.google.com/file/d/1Yvmz_WkDz71LlWzk6morfYlqpehGKH_v/view?usp=sharing>)
2. Ссылка на папку с документами: (<https://drive.google.com/drive/folders/10ihSwQBBdrAH5oECAOR4tZ7R4oJ8mZv_?usp=sharing>)

По всем вопросам можете обращаться на электронный адрес: byvsk@mail.ru