Сценарий мероприятия по актуальным проблемам подросткового возраста "Дороги, которые мы выбираем"

*В конкурсе принимают участие ученики 9 - 11-го класса. Соревнуются 2 команды по 12 человек.*

*Члены команды: капитан ; пресс-центр – 2 чел.; выездная бригада – 3чел.; члены команды – 6 чел.*

Задание командам:придумать название, девиз.

Домашнее задание: размышление на актуальную тему: “Как снизить распространение курения, употребления алкоголя, наркотиков в подростковой среде”.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

*Звучит фонограмма.*

Ведущий. Время как река, которая течет в одном направлении, из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. Время не поворачивается вспять и не стоит на месте. Прожив, миг мы не можем вернуться назад и прожить его заново. Назад дороги нет, идти нужно только вперед. Перед вами миллионы дорог и от того, куда вы пойдете, какой путь выберете, зависит ваша жизнь. Сегодняшняя познавательно-развлекательная игра пройдет под девизом “Дороги, которые мы выбираем…”

*На сцену под музыку приглашаются команды. Ведущий представляет участников и членов жюри.*

Ведущий. Прежде, чем приступить к основной части программы, мы должны познакомится с нашими командами.

*Команды представляют свое название, девиз. Затем Ведущий выдаёт задание в конвертах для выездного конкурса, а пресс-центру дается задание – составить коллаж.*

Ведущий.Приступая к основной игре, командам необходимо немного размяться, мы с вами посмотрим, в какой команде сильней командный дух, кто более сплочен, кто настроен на победу.

Разминка.

·  На счет ведущего участники выбрасывают пальцы не сговариваясь. Побеждает та команда у которой было больше совпадений (равное количество пальцев). Количество очков*–*количество совпадений.

·  Построение по дням рождения.

*Жюри подводит итоги.*

Проблема общения

Ведущий.На этой встрече мы с вами постараемся осветить те основные проблемы, которые волнуют современного подростка. Давайте с вами обратимся к словарю. Кто же такой подросток? *(Вопрос команде и залу.)*Подросток*–*отрок, ребенок 10-15 лет. Много проблем волнует современного молодого человека. И одна из наиболее значимых, которая порой не дает нам покоя - это, как ни странно, общение. Оказывается, не всегда просто вступить в контакт, понять, что с вами хотят общаться. И первыйконкурс – “Зеркало души”.Он покажет, умеют ли представители команды показать своему собеседнику, что они готовы общаться.

*Задание:* один из игроков отворачивается, ведущий выбирает из команды 2-х участников, которые глазами должны показать, что они хотят с человеком общаться. Представители, той команды, которые сделают это более убедительно, получают 5 баллов.

*Жюри подводит итоги.*

Ведущий. Еще одна составляющая общения – это умение слушать и слышать, конкурс “Гвалт” покажет, насколько у представителей команд развито это умение. Команде выдаются слова, сложение которых образует известную фразу, задача другой команды угадать фразу. На счет ведущего каждый игрок произносит свое слово.

·  Береги платье снову, а честь смолоду.

·  Не имей сто рублей, а имей сто друзей.

·  Без труда не вытащишь и рыбку из пруда.

·  Что посеешь, то и пожнешь.

*Жюри подводит итоги.*

Проблема смысла жизни

Ведущий.

Как мир меняется! И как я сам меняюсь! Лишь именем одним я называюсь, – На самом деле то, что именуют мной, Не я один. Нас много. Я – живой.

Каждый из нас стремится найти себя, понять кто он, найти смысл жизни. И я уверена, что большинство из вас задавало себе вопрос: кто я? Следующее испытание для наших команд – это конкурс “Солнце радости”

*Задание:* участникам команды выдают полосы ватмана, которые обозначают лучи солнца. На каждом луче необходимо написать то, чему радуются подростки в жизни.

*Пока команды работают, звучит музыка, Ведущий объявляет игру с залом. После выступления команд и подведения итогов, приглашаются участники выездного конкурса.*

Проблема одиночества

*Ведущий объявляет задание, которое давалось представителям команд в конвертах.*

“Новичок” в классе

Один мальчик переехал на новую квартиру и стал ходить в другую школу. Ему очень понравились одноклассники. Это были веселые, интересные и дружные ребята. Сразу было видно, что они знают друг друга и сплотились с первого класса. Конечно же, мальчику хотелось сблизиться с новыми одноклассниками, стать для них своим. Но не тут-то было. Как это часто бывает, новичка встретили прохладно и не спешили налаживать с ним отношения. Более того, многие ребята, видимо решили проверить его на стойкость. Они строили ему мелкие каверзы: задевали, ставили подножки, посмеивались над его внешним видом и манерами, прятали школьную сумку. Мальчик пытался не реагировать на провокации, но это не помогало. Однажды он подрался с одним из обидчиков, но за того вступились все его друзья и дали мальчику довольно болезненный отпор. Хорошо еще, что вошедший учитель вовремя прервал потасовку. Мальчик чуть не плакал от обиды и решил, что в школу больше не пойдет. Но вечером, успокоившись, он решил, что это не выход, да и где гарантия, что в другой школе не повторится тоже самое. Тем более, что ребята в классе ему нравились. Он решил, что сам должен найти способ. И.

*Представителям команд необходимо было продолжить предложение. После выступления членов команд жюри подводит итоги.*

Проблема влияния среды, комфортности

Ведущий. Часто у нас возникает такие ситуации, когда мы просто обязаны ответить отказом на предложение, которое вас просто не устраивает (попробовать наркотики, алкоголь, сигарету, пойти куда-нибудь). Все твое существо бьет тревогу, ты хочешь сказать НЕТ, я этого не хочу, но… ты боишься прослыть не таким как все, получить прозвище “маменькин сынок”, “ботаник” и т.д. Давайте попросим команды предложить нам как можно больше способов отказа, способов сказать НЕТ.

Конкурс “Умей сказать НЕТ”

*Задание:*представьте, что вам предложили попробовать алкогольные напитки. Члены команд по очереди должны называть возможные варианты отказа.

*Жюри подводит итоги.*

*Игра с залом:*назовите пословицы, поговорки о вреде алкоголя, о здоровом образе жизни.

Проблема зависимости

Конкурс “Развейте мифы”

*Задание:*опровергнуть мифы:

·  В умеренных дозах наркотики расслабляют и приносят пользу.

·  Существуют “легкие” наркотики (марихуана, экстази), которые не вызывают привыкания и практически не влияют на здоровье.

·  Можно попробовать один, два раза наркотики, что бы узнать, что это такое и больше не употреблять.

·  В жизни нужно попробовать все, в том числе и наркотики.

·  Алкоголь, наркотики позволяют легко общаться с окружающими.

·  Если хочешь быть современным, модным, выделяться из толпы – употребляй наркотики, алкоголь, кури сигареты.

Конкурс капитанов.

*Задание:* размышление на актуальную тему: “Как снизить распространение курения, употребления алкоголя, наркотиков в подростковой среде”.

После подведения итогов конкурса капитанов, пресс-центр представляет результаты своей работы.

Ведущий. Притча (заключение).

В одной далекой стране жил мудрец, на многие вопросы он знал ответы, и сотни людей приходили к нему за советом и помощью. В той же стране жил молодой человек, который, совсем недавно был еще ребенком и только начинал свой жизненный путь. Но он-то думал, что все уже знает, многое умеет, и чужих советов слушать ему не надо. Решил он провести мудреца – поймал бабочку, зажал её между ладонями и спросил мудреца: “Что у меня в руках – живое или неживое?” Если мудрец ответил бы "живое", он сильнее сдавил бы руки, бабочка бы умерла, и мудрец оказался бы не прав, а если мудрец ответил бы "неживое", молодой человек разжал бы руки, бабочка выпорхнула, а мудрец снова был бы не прав. Но когда молодой человек подошел к мудрецу и задал свой вопрос, старый человек внимательно посмотрел на него и сказал: “ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ”…

*Подводятся окончательные итоги. Победители и участники награждаются призами и грамотами.*

|  |
| --- |
| ***Рекомендации по рациональному питанию:*** |
| 1. Питание должно быть максимально разнообразным.2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки.5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые. 7. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.9. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.10. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.11. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным.12. Не употреблять натуральный кофе, энергетические напитки, пиво и алкогольные напитки.  |

***Памятка «Как бросить курить»***

* Не покупайте сигареты в большом количестве.
* Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.
* Не затягивайтесь сигаретой.
* Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1–2 шт.
* Замените сигареты физическими упражнениями, прогулкой.
* Не курите на пустой желудок.
* Никогда не курите за компанию.
* Никогда не объявляйте окружающим: "Я бросаю курить".
* Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой "приступ" без сигареты. Так ли уж было трудно не закурить?

**В первые 5–7 дней** нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

* Пейте больше жидкости.
* Не пейте крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете.
* Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
* Ежедневно съедайте по ложке меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
* Ваша физическая активность должна быть высокой.
* Ежедневно принимайте душ.