**Сценарий проведения профилактического мероприятия**

**«Корабль здоровья»**

*Профилактическое мероприятие* **«***Корабль здоровья»**проводится в форме квест-игры, которая состоит из 6-ти станций. Игра направлена на актуализацию знаний, по организации здорового и безопасного образа жизни. Мероприятие предполагает командное участие (от 8 до 10 человек в одной команде).*

**Специалисты, использующие сценарий для проведения мероприятия, могут редактировать профилактический материал в зависимости от временных ограничений мероприятия.**

**Место проведения:** образовательные организации, иные учреждения.

**Участники:** дети от 7 лет.

**Продолжительность:** 45-60 минут.

**Цель:** Пропаганда здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

1. Актуализация знаний об основных принципах здорового образа жизни;
2. Формирование навыков эффективного общения и работы в команде.

**Необходимое оборудование и материалы**: Изображение корабля - 1 шт. на команду, набор весел – 1 комплект на команду, изображении мальчика и девочки - 1 шт. на команду, маркер для белой доски - 1 шт., зубная щетка - 1 шт. на команду, пластиковые стаканчики – 60 шт., захваты для перемещения стаканчиков – 3-4 шт. на команду, емкости для воды (таз или миска) – 2 шт. на команду, герметичный контейнер с филвордом внутри (скорлупка от киндера сюрприза) – 1 шт. на команду, ручка/маркер - 1 шт. на команду, набор изображений с продуктами питания – 1 комплект на команду, изображение часового циферблата и картинки с различными видами деятельности - 1 комплект на команду, изображения с физическими упражнениями - 1 комплект на команду.

Макеты изображений можно скачать по ссылке: <https://cloud.mail.ru/public/9SM4/Ad8DXx52p>

**Ход игры:**

**Легенда:**

Нам с вами предстоит отправиться в путешествие на «Корабле здоровья». Для этого путешествия мы выбрали очень красивый старинный корабль *(ведущий выдает командам изображение корабля).* Но сколько мы ни поднимали паруса и ни крутили штурвал, наш корабль так и не сдвинулся с места… В чем же дело? Кто знает, чего не хватает этому кораблю, для того чтобы выйти в открытое море? *(Ответ: Для того, чтобы отплыть от берега этому кораблю нужны весла).*

Для того чтобы получить недостающие весла, необходимо выполнить задания на 6 станциях.

**Станция 1**

Подготовительная работа: на заламинированном изображении мальчика и девочки маркером рисуются пятна на одежде, грязь на лице, руках и обуви *(по количеству участников в команде).* Изображение размещается на стене.

Ответственный за работу станции: Ребята, вместе с нами в путешествие очень хотят отправиться вот этот мальчик с девочкой. Возьмем их? Я тоже не против новых участников в команде, только, мне кажется, что им необходимо привести в порядок свой внешний вид. Согласны? Поможем им!

Выполнение задания: Участники выстраиваются в колонну друг за другом и по очереди оттирают влажной зубной щеткой маркерные кляксы с изображения. Каждый участник бежит со щёткой к изображению, оттирает только одну кляксу, а затем возвращается к команде и передает щетку следующему участнику. После того, как все участники справились с заданием, команда получает «весло» и может переходить к выполнению следующего задания.

Ответственный за работу станции: Ребята, согласитесь, что гораздо приятнее дружить с человеком, который следит за чистотой своего тела и одежды. Грязь на руках и личных вещах может привести к различным болезням.

**Станция 2**

Подготовительная работа:

На столе размещаются пластиковые стаканчики с изображением спортивного инвентаря и с названием видов спорта.

Ответственный за работу станции: Ребята, на наш портовый город налетел сильный штормовой ветер и теперь спортсмены не могут найти свой спортивный инвентарь. Давайте поможем нашим спортсменам разобраться, где чей инвентарь.

Выполнение задания: Участники встают парами/четверками. На одну пару/четверку выдается один захват (приспособление для перемещения пластиковых стаканчиков - резиночка с четырьмя веревочками). Задача участников совместить пластиковые стаканчики, на которых изображён тот или иной спортивный инвентарь с названием соответствующего вида спорта.

После того, как все участники справились с заданием, команда получает «весло» и может переходить к выполнению следующего задания.

**Станция 3**

Подготовительная работа:

Потребуется две емкости: одна пустая, вторая с водой. В герметичный контейнер помещается филворд и грузик. Контейнер опускается на дно емкости с водой.

Ответственный за работу станции: на дне бухты затонула емкость с зашифрованным посланием от одного старого моряка. В послании он зашифровал 12 магических слов. Ваша задача достать емкость со дна, вычерпав сначала воду, а затем разгадать его послание.

Выполнение задания: задача участников вычерпать воду ладошками из одной емкости в другую, достать контейнер и разгадать филворд (найти 12 слов).

После того, как все участники справились с заданием, команда получает «весло» и может переходить к выполнению следующего задания.

**Станция 4**

Подготовительная работа: на площадке прячутся изображения полезных и неполезных продуктов питания/блюд.

Ответственный за работу станции: отправляясь в путешествие, конечно же, необходимо позаботиться о том, чем будет питаться команда в плавании. Открою вам секрет, что на этой площадке спрятано 12 изображений с продуктами питания, вам остается только собрать их все.

Выполнение задания: задача участников найти 12 изображений, рассортировать их на полезные и неполезные. Объяснить в чем польза и в чем вред тех или иных продуктов питания/блюд.

После того, как все участники справились с заданием, команда получает «весло» и может переходить к выполнению следующего задания.

**Станция 5**

Подготовительная работа: на столе размещается изображение часового циферблата и картинки с различными видами деятельности.

Ответственный за работу станции: как и в любой команде у нашего экипажа должны быть свои правила. Давайте спланируем чем и в какое время мы будем заниматься во время нашего путешествия.

Выполнение задания: задача участников правильно распределить изображения с видами деятельности согласно времени суток.

После того, как все участники справились с заданием, команда получает «весло» и может переходить к выполнению следующего задания.

**Станция 6**

Подготовительная работа: не требуется.

Ответственный за работу станции: команда путешественников всегда должна быть в отличной физической форме, поэтому предлагаю прямо сейчас провести небольшую разминку.

Выполнение задания: ведущий показывает изображения с определенными физическими упражнениями, а участники пытаются их повторить. Скорость выполнения упражнений постепенно увеличивается.

**Заключительный этап:** после того как участникам удалось собрать все весла, они разгадывают ребусы, которые на них написаны. Правильные ответы: спорт, гигиена, закаливание, питание, режим, опасность.

**Ведущий:** Ребята, теперь мы можем смело отправляться в путешествие на нашем «Корабле здоровья». Весла, которые мы с вами собрали символизируют основные принципы здорового образа жизни. Для того чтобы иметь крепкое здоровье, каждому из нас необходимо вести здоровый образ жизни и не подвергать его опасности.

Приложение 1.3

**Примерный сценарий проведения массового мероприятия**

**«Молодежь против наркотиков!», приуроченного к Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков (26 июня),**

**в муниципальных образованиях**

**Время и место проведения:** определяется самостоятельно.

**Цель мероприятия:** повышение информационной грамотности населения о последствиях употребления психоактивных веществ, ответственности за совершение противоправных действий, связанных с незаконным оборотом наркотиков, а также пропаганда здорового образа жизни.

**Необходимое оборудование и материалы**: веревочка/нитка длиной 5 м. – по количеству команд, карточка с шифровкой – по количеству команд, ручки – по количеству команд, воздушные шарики и маркеры/фломастеры – по одному на каждого участника, обручи - по количеству команд; полиэтиленовая лента, склеенная в кольцо - по количеству команд; сигнальные конусы - по количеству команд; хоккейные клюшки - по количеству команд; мячи разного размера – по 5 шт. на команду; карточки для конкурса капитанов – 6 шт.; сувениры для победителей и участников дружеского турнира (при наличии возможности), дипломы, музыкальное оборудование.

**Специалисты, использующие сценарий для проведения мероприятия, могут редактировать материал в зависимости от тематической направленности и временных ограничений мероприятия.**

**Ход мероприятия:**

* работа информационно-консультационного пункта;
* работа интерактивных площадок;
* организация дружеского турнира;
* основная (информационно-разъяснительная) часть мероприятия.

* **Работа информационно-консультационного пункта**.

В рамках площадки осуществляется информационно-разъяснительная работа по следующим направлениям:

- психологическое консультирование (психолог/ социальный работник). Примерные темы для обсуждения: Как сказать: «Нет!», формирование лидерских качеств и др.;

- консультирование по вопросам влияния психоактивных веществ (алкоголь, наркотики, никотин) на организм (врач-нарколог, медицинский работник);

- консультирование по вопросам административно-правовой ответственности за употребление и оборот наркотических веществ (представитель правоохранительных органов, социальный работник).

Кроме того, в рамках работы информационно-консультационного пункта могут быть организованы: профилактические тематические викторины, опросы (Приложение 1.3.1) и тестирования, целью которых является выявление и повышение уровня информированности о медицинских и социально-правовых последствиях наркомании.

* **Работа интерактивных площадок.**

На мероприятии организовывается работа различных спортивных, профилактических и развлекательных площадок в интерактивной форме (не менее 4). В интерактивных площадках могут принять участие все желающие гости мероприятия. Для организации площадок привлекаются волонтеры профилактического добровольчества. Интерактивные площадки могут являться частью дружеского турнира.

* **Организация дружеского турнира.**

Дружеский турнир предполагает организацию предварительной регистрации команд и выполнение ими домашнего задания в виде приветствия команд. Дружеский турнир включает в себя 4 задания, спортивной и профилактической направленности, в выполнении которых участвуют все члены команды.

**Основная часть мероприятия. Торжественное открытие.**

К организации основной части привлекается Ведущий мероприятия. Основная часть может состоять из следующих моментов: информационно-разъяснительные блоки, конкурсы и розыгрыши, творческие номера, развлекательные выступления с приглашением специалистов, выступления спикеров из различных сфер деятельности: спорт, профилактика, медицина, добровольчество и другие.

**Примерные слова Ведущего:**

**Вступительная часть.**

**Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые жители и гости нашего мероприятия! Мы рады приветствовать вас на профилактической площадке. Наша площадка посвящена Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков (26 июня). Самое дорогое, что даётся человеку при рождении – это жизнь. И каждый из нас - хозяин своей судьбы. И как она сложится – зависит только от нас самих. Если верить в это и приложить все усилия, то она непременно будет счастливой!

*Как вы считаете, есть ли какая-то формула счастливой жизни? (вопрос к зрителям).*

*Ответы аудитории.*

**Ведущий:** Сколько людей, столько и мнений. И каждый ищет свое счастье, свой смысл жизни. Но даже, если изучить все науки, прочитать умные книги, обогнуть Землю в поисках счастья, его можно так и не найти.

Однако есть некоторые факты, которые неопровержимо влияют на качество твоей жизни, делая ее невероятно счастливой!

Здоровье человека – ключ к успеху. Его нельзя купить ни за какие деньги. Здоровье нужно беречь и укреплять, потому что здоровый человек – это человек перед которым открыты все возможности!

*Знаете ли Вы как сохранить свое здоровье? (вопрос к зрителям)*

Да, действительно, здоровье – бесценно. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья. Здоровье помогает нам успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Здоровье, обеспечивает долгую и активную жизнь.

Мы приглашаем принять участие в профилактическом мероприятии «Молодежь против наркотиков!» и провести время с пользой для собственного здоровья, а наши партнеры вам в этом помогут(*перечисление Ведущим площадок, располагающихся на мероприятии)*. Кроме того, предлагаем всем желающим присоединиться к участию в дружеском турнире! В рамках турнира вас ожидают интересные состязания, в которых примут участие 10 самых сплоченных команд, лучшие из лучших. Судить это непростое состязание будет жюри и давайте с ними поближе познакомимся:

Жюри\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Представление жюри*

**Ведущий:** Все важные люди представлены, главные слова сказаны, переходим к нашему спортивному турниру. Сегодня у нас участвуют 10 команд. У каждой из которых есть свой капитан и девиз. Давайте знакомиться с командами.

*«Представление команд».*

*Каждая из команд озвучивает название команды и ее девиз, представляет капитана.*

**Ведущий:** Наш турнир начинается! Ну, что, готовы к испытаниям*? (Ответ аудитории).*

**Ведущий:** После каждого этапа состязаний жюри будет подсчитывать баллы. По итогу всех испытаний жюри объявит окончательные итоги дружеского турнира. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов за все выполненные задания. При равенстве баллов Жюри могут назначить дополнительное соревнование между капитанами команд.

А теперь переходим к первому заданию! *(Торжественная музыка)*

**Ведущий:** Как известно любые испытания легче преодолевать в команде, где один за всех и все за одного. Я вижу, что вы уже разделились на команды, и предлагаю проверить насколько крепок ваш командный дух.

Всю команду связывает невидимая нить, которая делает ее участников ближе друг ко другу и дружнее. Для того, чтобы стать настоящей столчённой командой, предлагаю пройти испытание «Веревочка».

Командам выдается тоненькая веревочка длиной 5 метров и предлагается протянуть эту веревочку через элементы одежды всех членов команды. После того как участникам удалось «связать команду одной ниточкой», участники получают вторую часть задания: смотать веревочку обратно в клубок, не порвав ее. Оба этапа задания выполняются на время. Вопросы есть? Готовы? *(Ответы аудитории).*

Тогда по сигналу, а он будет вот такой! Начинаем *(Сигнал).*

*Участники выполняют задание.*

*Звучит сигнал для завершения задания.*

*Ведущий комментирует выполнение задания командами.*

*Жюри оценивает задание.*

**Ведущий:** Самое ценное, что есть у человека – это здоровье. И так сложно в стремительном жизненном ритме уделять ему достаточное количество времени и внимания. А от наличия здоровья напрямую зависит наш успех, наши победы. У меня есть древняя шифровка, которая называется: «Совет на сто лет!». Я предлагаю вам расшифровать ее, потому что нельзя стать победителем без этих ценных знаний.

Текст записки:

*Дорогой друг! Хочешь быть победителем - победи себя! Твое оружие - это: ЕНИЗААЛКИАВ, ДХОТЫ, АТАБОР, РАУТЬЛИФЗУК, АБЕЧУ, ТИНАПЕИ, АГИНИГЕ, ПИЦНИДАЛИС, ВИРОЗОМАБАСАНОЕ, ТВАКОСИТНЬ.*

Правильный ответ: ЕНИЗААЛКИАВ (закаливание), ДХОТЫ (отдых), АТАБОР (работа), РАУТЬЛИФЗУК (физкультура), АБЕЧУ (учеба), ТИНАПЕИ (питание), АГИНИГЕ (гигиена), ПИЦНИДАЛИС (дисциплина),ВИРОЗОМАБАСАНОЕ (самообразование), *ТВАКОСИТНЬ* (активность).

Задача участников: подбежать по одному к столу, как можно быстрее сложить одно слово при помощи перестановки букв, вернуться к команде и передать эстафету следующему участнику. На выполнение задания дается 3 минуту. Чтобы зафиксировать результат, последнему участнику необходимо принести листок с выполненным заданием в команду и поднять руку вверх.

*Участники выполняют задание.*

*Звучит сигнал для завершения задания.*

*Ведущий комментирует выполнение задания командами.*

*Жюри оценивает задание.*

**Ведущий:** Вы отлично справились со вторым заданием! Переходим ко третьему!

**Ведущий:** Я думаю, каждому из вас хотелось бы жить на планете, где нет злобы и вражды, где люди здоровы и счастливы. Нет тех опасностей, которые подстерегают молодое поколение в современном мире.

Предлагаю вам стать первооткрывателями новых планет!

*Участникам выдается по одному воздушному шарику и одному маркеру.*

Задача участников: «открыть» новую планету — надуть как можно быстрее воздушные шары, а затем «населить» эту планету жителями — быстро нарисовать человечков фломастерами. У какой команды «жителей» на планетах окажется больше - та и побеждает в испытании. На выполнение задания

*Участники выполняют задание.*

*Звучит сигнал для завершения задания.*

*Ведущий комментирует выполнение задания командами.*

*Жюри оценивает задание.*

**Ведущий:** Хочу отметить, что в каждом из вас скрыт огромный потенциал к рисованию! Поэтому именно сегодня мы собрались, чтобы сказать: «Да!» здоровой, счастливой и радостной жизни, которую каждому из вас под силу наполнить яркими красками и позитивом!

А впереди нас ждет четвертое испытание!

**Ведущий:** Ни для кого не секрет, что существует масса простых советов, которые помогают сохранить и приумножить здоровье. Поближе познакомиться с этими правилами здорового образа жизни нам поможет следующее задание.

Задача участников: команда, взявшись за руки и не отпуская их, по очереди должна пролезть через обруч и при этом назвать один из советов, направленных на здоровьесбережение (*например, делай зарядку, чисти зубы 2 раза в день, ограничивай сладости, соблюдай режим дня).* Советы не должны повторяться участниками одной команды. Побеждает команда, которая первой справится с выполнением задания. Если обруч падает, то счет аннулируется. Участники встают в исходное положение и начинают выполнять задание вновь. Наши помощники-волонтеры будут следить за верностью выполнения задания. Начинаем.

*Звучит сигнал для начала выполнения задания.*

*Участники выполняют задание.*

*Ведущий комментирует выполнение задания командами.*

*Жюри оценивает задание.*

**Ведущий:**А теперь запомните и повторяйте хором за мной 7 главных правил счастливой жизни. А может это и есть формула успеха, формула счастья?

Игра – кричалка: *(участники произносят хором)*

Пусть ярким будет каждый час – это раз!

Пусть будет светлой голова – это два!

Люби, мечтай, твори, гори – это три!

Старайся жить со всеми в мире – уже четыре!

Здоровье надо сохранять – это пять!

Докажи, что сила духа есть - это шесть!

«Нет!» скажи соблазнам всем – это семь!

И чтоб исполнились мечты – досчитай до десяти!

**Ведущий:** Не сбавляем темп. Продолжаем наш дружеский турнир и давайте вновь встанем по командам в круг. Как и принято в любом состязании, в любой игре, следующий шаг сложнее предыдущего. Мы с вами сейчас командой должны справиться со сложнейшей задачей:

Командам выдается полиэтиленовая лента, склеенная в кольцо *(можно сделать из рулона прочных хозяйственных мешков).*

Задача участников: команда становится внутрь ленты в колонну по одному, руки участников подняты над головой, затем лента натягивается над головами участников по принципу гусеничной цепи. В таком положении команде необходимо преодолеть дистанцию 10-15 метров, плавно перемещая руками свободный конец ленты к первому участнику в колонне.

*Звучит сигнал для начала выполнения задания.*

*Участники выполняют задание.*

*Ведущий комментирует выполнение задания командами.*

*Жюри оценивает задание.*

**Ведущий:** Вы слышите, как идет время? Прислушайтесь… Оно стучится в ваши сердца, взывает к вашему разуму. Пора сделать свой выбор! Пора определить свою жизненную позицию и жить достойно! Доказать, как силен твой дух и сила воли!

Современное общество живет в режиме многозадачности и для того, чтобы быть успешным в нескольких сферах нужна определенная тренировка. Именно этот навык нам сейчас предстоит отработать.

Командам выдается хоккейная клюшка и пять мячей разных размеров (на каждом из мечей указана одна из ценностей. *Например, семья, карьера, спорт, творчество, самообразование*). По сигналу ведущего первые и вторые номера ведут один мяч до сигнального конуса и обратно. Третьи и четвертые номера выполняют тоже самое, но уже с двумя мячами и так далее (5 и 6 ведут три мяча, 7 и 8 ведут 4 мяча, 9 и 10 ведут одновременно пять мячей).

*Звучит сигнал для начала выполнения задания.*

*Участники выполняют задание.*

*Ведущий комментирует выполнение задания командами.*

*Жюри оценивает задание.*

**Ведущий:** Давайте жить ярко и интересно! Ведь сколько удовольствия можно получать от музыки и танцев, занятий спортом… А самое главное - от общения друг с другом. Цените каждый день и каждый шанс!

*Задание для конкурса капитанов (проводится при одинаковом количестве баллов в нескольких командах)*

**Ведущий:** Ну, что, а капитанам, чьи команды набрали одинаковое количество баллов мы предлагаем побороться за первенство. Прошу капитанов выйти на площадку *(капитанам раздаются карточки*). За три минуты нужно без слов объяснить своей команде то, что изображено на картинке. Правильные результаты суммируются к общим баллам. Все остальные зрители будут за вас болеть!

Карточки для капитанов:

|  |
| --- |
| Лыжник, которому жмут ботинки |
| Разорвавшийся футбольный мяч |
| Будильник, который не может разбудить своего хозяина |
| Яростный спортивный болельщик |
| Лучший вратарь, у которого застрял ботинок |
| Фигурист, который забыл движения |

*Участники выполняют задание.*

*Звучит сигнал для завершения задания.*

**Ведущий:** На этом наши испытания завершаются. А пока наше компетентное жюри совещается и подводит итоги состязаний, для вас выступит \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Творческий номер

А мы переходим к церемонии награждения (*ведущий оглашает итоговые баллы и называет победителей.*)! Спасибо всем. Турнир получился действительно интересный и напряженный.

**Ведущий:** Аплодисменты нашим командам! Вы показали блестящие результаты!

**Заключительная часть.**

**Ведущий:** Подходит к завершению наше мероприятие, приуроченное к Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

Мы уверены- все в наших руках!

Мы выбираем жизнь!

Мы выбираем будущее!

Мы - за здоровье, мы - за счастье,

Мы - против боли и ненастья!

За ясный ум и яркость мысли,

За детство, юность, радость жизни!

Каждый человек сам делает выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия! Каждый человек уникален и достоин счастливого будущего. И первый шаг к счастливому будущему – это активный и здоровый образ жизни без вредных привычек! Будьте независимыми и свободными от наркотиков, алкоголя и табака. Будьте здоровы!