

**Организационно-методический центр
МБУК «КДЦ» Грайворонского городского округа**

**Методические рекомендации
«Проведение тематических мероприятий,
направленных
на пропаганду здорового образа жизни»**

2023 год

Введение	5
Методика проведения тематических мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни	7
<i>Ток-шоу</i>	<i>8</i>
<i>Флешмоб</i>	<i>10</i>
<i>Оксфордские дебаты</i>	<i>10</i>
<i>Деловая игра</i>	<i>13</i>
<i>Квест</i>	<i>13</i>

Введение

Здоровый образ жизни – это тема, которой в последнее время уделяется повышенное внимание. Перед современным обществом особо остро встали проблемы, связанные с табакокурением, наркоманией и алкоголизмом. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодежи. С данной проблемой должно бороться не только общество, но и каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними. Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья».

Самое распространенное понимание слова «здоровье» базируется на отсутствии болезни. Такой подход, конечно, имеет право на существование, однако в настоящее время его придется признать устаревшим и недостаточным. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), являющаяся несомненным авторитетом в вопросах здоровья, кроме отсутствия болезни в понятие здоровье включает «полное физическое, психическое и социальное благополучие», а также способность и возможность «вести социально и экономически продуктивную жизнь».

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях: социальном (пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа); инфраструктурном (профилактические учреждения, экологический контроль, конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности, наличие свободного

времени, материальных средств); личностном (система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада).

В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно не курить, не злоупотреблять спиртным, не использовать наркотики, заниматься спортом. Большинство людей понимает, что только здоровье даст им возможность реализовать свои самые смелые социальные планы, создать семью и иметь здоровых и желанных детей. Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека. Как же сохранить и укрепить здоровье? Совет один — вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни — это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев.

В формировании у молодежи убеждения престижности здорового поведения и воспитание потребности в здоровом образе жизни огромная роль принадлежит учреждениям культуры. Основная задача при проведении профилактической работы, направленной на формирование здорового образа жизни, — ориентировать подростков на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание. Также важным при этом является выработка системы нравственных ценностей, идеалов и навыков культуры здорового образа жизни, привитие стойкого иммунитета к негативным влияниям среды, научить подрастающее поколение тому, как оказать сопротивление, как научиться говорить «нет» и как отказаться от нежелательной дружбы.

Разработанные методические рекомендации будут интересны для работников культуры различного уровня, а так же всем, кто занимается пропагандой здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни: важные даты

- 17 января - День профилактики гриппа
- 31 января - День профилактики нарушений зрения
- 15 февраля – День здорового образа жизни
- 1 марта – Международный день борьбы с наркотиками
- 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулёзом
- 7 апреля – Всемирный день здоровья
- 17 апреля – День профилактики болезней сердца
- 31 мая – Всемирный день без табака
- 14 июня – Всемирный день донора крови
- 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией
- 7 июля – День профилактики алкоголизма
- 11 июля - Всемирный день народонаселения
- 17 июля – День профилактики стоматологических заболеваний
- 16 августа – День здоровья детей, профилактика нарушения зрения
- 21 августа - День здоровья школьников
- 10 сентября - Всемирный день предотвращения самоубийств
- 18 сентября – День здорового питания
- 10 октября - Всемирный день психического здоровья
- 14 ноября – Всемирный день диабета
- 20 ноября – Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний
- 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом
- 18 декабря – День профилактики травматизма.

Методика проведения тематических мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни

О вреде курения на протяжении многих лет было сказано немало. Но ситуация в обществе к большому сожалению не изменилась. Зачастую обычные консультации медицинских работников, плакатная агитация, социальная реклама, беседы с работниками культуры и педагогами не вызывают в полной мере положительного эффекта во влиянии на поведение молодых людей. В таком случае уместным будет предложение форм профилактической работы, которые с помощью досуговой деятельности смогут замещать негативные явления. В учреждениях культуры целесообразно организовать:

- работу телефонов доверия «Подари себе чистые легкие»;

- круглые столы, пресс-конференции и конференции по вопросам профилактики табакокурения на темы: «Это должен знать каждый», «Самопознание. Курение как угроза здоровью», «Семья против вредных привычек»;

- тематические вечера, дискотеки: «Здоровым быть модно!», «Твоя жизнь – выбирай!», «Мы за здоровый образ жизни», «Скажи курению твердое НЕТ!», «Бросай курить!», «Будущее без табака», «Скажи пиву «нет!», «Чистый воздух», «Табак и верзилу сведет в могилу» и др.;

- дни здоровья: «Всемирный день без табака», «Брось курить и выиграй», «Портрет курильщика», «Курильная опера или выработка хороших привычек», «Никотин – это яд», «День без сигарет» и др.;

- информационные часы: «Современные проблемы антитабачной политики Республики Беларусь», «Социальные аспекты курения», «Женщина и сигарета», «Пассивное курение», «Зависимость от табака», «О вреде курения», «Эта безобидная бутылка пива» и др.

- фестивали: «Молодежь без табака», «Чистое дыхание»;

- выступление агитбригад и волонтерских групп с программами, пропагандирующими здоровый образ жизни: «Голосуй за здоровье», «Алкоголь: не утони!», «Что ты сказал другу, предостерегая его от рюмки алкоголя»;

- информационные стенды, информационные бюллетени: «Здоровье человека», «Факторы формирования здоровья», «Наша тревога - курение», «Информация к размышлению», «Жестокая статистика», «Табакокурение и здоровье человека» и др.

- семинары по вопросам сохранения и укрепления здоровья;

- диспуты и дискуссии: «Что такое хорошо и что такое плохо» (с элементами театрализации, правовыми комментариями, викторинами), «Способы отказа от употребления психоактивных веществ», «Шаги к здоровью» и т.д.

- конкурс рисунков, газет и плакатов: «Я выбираю жизнь – я выбираю здоровье», «Здоровье – да! Курение – нет!», рекламы «Брось курить – и выиграй», «Приговор по собственному желанию» и т.д..

- кинолектории: «Сбереги себя сам!», «Путь в страну здоровья», «Вырастем без табака!», «Жизнь без табака», «Остановись! Пьянство отрывает от семьи!», «Ключ к здоровью в твоих руках»;

- акции: «Дыши свободно!», «Сохраним здоровье с молодости», «Пока не поздно – остановись!», «Мы любим спорт», «Суд над вредными привычками», «Брось курить и выиграй», «Я делаю свой выбор», «Молодость. Красота. Здоровье», «В здоровую жизнь без алкоголя!»;

- культурно-спортивные программы: «Мода на здоровье», «Вредным привычкам – спортивный заслон», «Я люблю тебя, жизнь», «Главный рекорд – здоровье», «В зимний холод каждый молод!», «Забег здоровья», «Стартуют все», «Спорт и курение не совместимы», «Спортсменом можешь ты не быть – сберечь здоровье ты обязан»;

- КВН: «Веселый взгляд на вредную привычку», «Трезвым – дорога всегда и везде!», «Пить или жить»;

- книжные выставки: «Твое здоровье, человек!», «Проблема века: курение, пьянство, наркомания», «Курить – здоровью вредить», «Проблема особого внимания», «Пьянство: от проступка до преступления», «Алкоголь – знак беды»;

- занятия в спортивных секциях и клубах «Здоровье».

Помимо традиционных форм организации досуга молодых людей

в настоящее время используются новые подходы и методы, которые позволяют найти общий язык с молодежью, привлечь ее к активной социальной деятельности.

Ток-шоу

Форма **ток-шоу** позволяет участникам за довольно короткое время услышать различные мнения в процессе обсуждения, приблизиться к решению той или иной проблемы, высказать свою точку зрения, не боясь, что её не выслушают.

Почему именно ток-шоу? Форма актуальна, она доступна и близка молодежной аудитории, вызывает интерес и дает возможность активно участвовать в процессе обсуждения (высказывать мнение, отстаивать позицию, задавать вопросы, уточнять информацию).

На первом этапе подготовки программы должна быть подобрана тема и определена цель. Актуальность выбранной темы позволяет участникам дискутировать без лишнего напряжения. Во время проведения ток-шоу поставленная цель должна быть достигнута. И здесь важна роль ведущего. Мастерство ведущего в том, чтобы контролировать ситуацию и не давать дискуссии хаотический характер. В противном случае будет достигнута иная цель или появится больше вопросов, чем ответов по проблеме.

Аудитория – главная составляющая данной формы. В зависимости от настроения аудитории программа обретает эмоциональный характер. Необходимо яркая экспозиция для введения в тему и интриги аудитории (хореографическая композиция, стихотворение, песня).

Разработанная программа ток-шоу предполагала участие экспертов по данной проблеме, что является самым распространенным видом этой

формы. Весьма актуальна совместная работа медицинских работников, работников культуры и психологов.

Курение среди молодежи – проблема не только медицинская, но и социальная. Влияние авторитетных личностей и сверстников на сознание очень велико. Поэтому в программе принимали участие реальные герои, ведущие здоровый образ жизни, которые способны увлечь собственной харизмой и обладают ярко выраженными лидерскими качествами.

Из-за присутствия в зале гостей разного социального статуса, разного поколения (работники культуры, педагоги, студенты, учащиеся, психологи, медицинские работники), появляются различные точки зрения и программа проходит интереснее. От помещения, где проходит программа ток-шоу зависит психологическое настроение аудитории. Каждый человек должен чувствовать себя комфортно.

Важную роль при составлении сценария ток-шоу необходимо отводить подготовке вопросов к гостям и аудитории. Вопросы должны быть понятно сформулированы. Задача ведущих прогнозировать ответы на поставленные вопросы и с помощью вопросов затронуть как можно больше сторон данной проблемы. Фото, слайды, декорации, атрибуты дополняют обсуждаемую проблему.

Образ ведущего должен быть интересен аудитории, желательно, чтобы он был из той социальной группы, что и аудитория.

В завершении ток-шоу необходим вывод, итоговая форма. Название программы – это первое с чем знакомится аудитория.

Название ток-шоу должно заключать в себе интригу или конфликт (столкновение двух противоречащих понятий). Помимо этого оно должно четко передавать смысл поставленной проблемы.

Учащиеся, принимая участие в подготовке и проведении программы, изучают проблематику подробно. Происходит не только информирование,

но и получение навыков в преподнесении информации обществу, изучение методов решения проблемы, поиск инноваций и интересных неожиданных приемов.

Флешмоб

Флешмоб – это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей (мобберы) внезапно появляется в общественном месте, выполняют заранее оговоренные действия, в течение пяти минут и затем расходится. Флешмобы могут преследовать различные цели: развлечение; стремление к свободе от общественных стереотипов поведения; желание произвести впечатление на окружающих; попытка самоутверждения (испытать себя); желание получить острые ощущения; ощущение причастности к общему делу; получение эмоциональной подзарядки; приобретение новых друзей.

Можно рассматривать такое понятие как «социальный флешмоб», цель которого привлечь внимание к социальной проблеме (пропаганда здорового образа жизни, экологического движения и т.д.) или выразить солидарность с людьми, попавшими в трудную ситуацию.

Цели организаторов и участников достигаются за счет массовости и зрелищности мероприятия.

Флешмоб рассчитан на случайных зрителей, у которых он вызывает смешанные чувства непонимания, интереса и даже участия.

Предварительно сценарий обсуждается неделями, а место проведения определяется за 2 дня до акции, что может вызвать изменения в сценарии флешмоба. При проведении флешмоба очень важен фактор времени, т.к. акция длится, как правило, 5-10 минут. Поэтому участникам важно собраться вовремя.

Движения или действия мобберов должны выполняться синхронно, точно по сценарию, так как от этого зависит общее впечатление, производимое мобом на окружающих.

На вопрос «что здесь происходит?» участники отвечают заранее оговоренной в сценарии фразой. После проведения флешмоба участники быстро расходятся: флешмоб должен закончиться так же внезапно, как и начался.

Оксфордские дебаты

Оксфордские дебаты – это одна из новых форм проведения дебатов для молодежи. Интерес заключается в том, что у молодых людей, кто плохо ориентируется в вопросах употребления ПАВ и курения, появляется выбор: не употреблять (бросить, если уже начал) или употреблять (продолжить, если уже начал) эти вещества.

Для подготовки к дебатам участникам предлагают конкретную тему для обсуждения и определяют время для сбора и обработки информации. Затем из числа желающих выбираются четыре докладчика, где у каждого будет своя роль (смотри таблицу). Спикером (ведущим) дебатов остаётся работник культуры, который выполняет следующие задачи: оценивает аргументы, а не позицию команды. Это самый важный критерий, т.к. дебаты – это интеллектуальная игра, а не принципиальная дискуссия; следить за доказательностью линии спора, фактами, эрудицией, четкостью определений, логичностью ответа; умение держаться строгой линии спора, не поддерживая открыто чью-то определенную сторону.

Во время проведения дебатов все рассаживаются по определенному принципу (смотри рисунок). В «болото» садятся те участники, которые не могут определиться с выбором: «да» или «нет». По ходу дебатов или в

конце участники из «болота» должны сделать свой выбор и занять определенное место в команде отрицания или в команде поддержки тезиса, т.е. пересесть на определенную сторону, аргументируя свой выбор. В любом случае все ребята сделают вывод, тем самым дадут понять ведущему, на что обратить внимание в следующих дебатах.

В начале встречи необходимо проговорить всем участникам правила проведения дебатов, а в конце поблагодарить всех за участие, независимо от того, какой выбор сделали ребята.

Правила дебатов.

1. Соблюдать регламент:

-время докладчиков – в таблице;

-на вопрос – 20 сек., на ответ – не более 30 сек.;

-в течение всей игры каждой команде для обсуждения можно брать 6 мин. таймаута.

2. Не переходить на личности.

3. Обсуждать аргумент, а не позицию, т.к. дебаты – это всего лишь игра.

4. После докладчиков каждой команде можно задать по любому количеству вопросов в течение 2 минут.

5. Представители из «болота» пересаживаются на сторону защиты или отрицания тезиса в зависимости от того, чей аргумент им кажется

убедительнее. В любой момент по просьбе спикера (ведущего) должны аргументировано доказать свою позицию.

6. Вопросы после доклада задаются с разрешения спикера (ведущего). Можно задать уточняющий вопрос докладчику, но только если он разрешит.

Утверждение тезиса	Отрицание тезиса	Время
<p><i>Докладчик № 1.</i> Представляю команду. Обосновываю актуальность темы, дает определение терминам и понятиям, входящим в тему, представляет точку зрения подтверждающей команды . Обосновывает рассмотрения данной темы и предъявляет три-четыре аргумента, которые будет доказывать команда в течение игры. По возможности и может перейти к доказательству выдвинут аргументов.</p>	<p><i>Докладчик № 1.</i> Представляю отрицающую команду. Предъявляю тезис отрицания, принимает или не принимает предложенные командой утверждения, определения и аспекты проблемы. Если не принимает их, то доказываю представленный, что аспект проблемы не раскрывает ее полностью, а определение не достаточно точно. Представляю контраргумент свои</p>	4 мин.

<p>тв у формулирован четко Заканчивает ием й общей линией команды утверждения. У этого докладчика не очень сложная, но очень важная задача, поскольку он представляет те аспекты и аргументы, проблему, по которым будут вестись потом какие- дебаты. Если то аргументы представлены не будут, то потом вернуться к ним будет уже нельзя.</p>	<p>ы и аргументы по отрицанию тезиса. Заканчивает четкой формулировкой общей линии отрицающей команды.</p>	
<p><i>Докладчик № 2.</i> Восстанавливает точку зрения утверждающей стороны. Он может коротко высказаться по поводу аргументов оппозиции, но это не является его главной задачей. Второй оратор должен представить дополнительны доказательс к</p>	<p><i>Докладчик № 2.</i> Задача, схожая с задаче второг докладчи й о ка из команд ы утверждения: он представл контраргументы яет против тезиса утверждения</p>	<p>3 мин.</p>

<p>е тва</p> <p>аргументам первого оратора, а также предъявить ещё 2-3 новых аргумента, связанных с предыдущими. Задача сложнее, чем у первого докладчика, т.к. он должен привести контраргументы и при этом не утратить линию спора.</p>		
<p><i>Докладчик № 3.</i> Самая сложная роль в дебатах, т.к. она требует постоянного внимания к аргументам оппозиции и их быстрого анализа. Новых аргументов не приводит, а только пытается показать несостоятельность позиции отрицания. Не предъявляет новых аргументов вообще. Он должен обратить внимание на все аргументы оппозиции, по мере возможностей, опровергнуть их или</p>	<p><i>Докладчик № 3.</i> Задача, аналогичная</p> <p>третьему докладчику из утверждающей стороны.</p>	<p>3 мин.</p>

<p>указать на их недостатки, отсутствие связи с темой дебатов. А также укрепить точку зрения утверждения тезиса, доказывая заявленные первыми двумя докладчиками аргументы.</p>		
<p><i>Докладчик № 4.</i> Подводит итоги дебатов. Окончатель аргументирует позицию защиты, выявляет точки соприкосновения с противополож ным взглядом. Делает выводы из обсуждения проблемы с точки зрения защиты тезиса.</p>	<p><i>Докладчик № 4.</i> Завершает дебаты и это имеет определенное преимущество перед предшествую докладчиками, который уже не сможет привести контраргумент н а позицию команд Подводит окончательные итоги дебатам.</p>	<p>3 мин.</p>

Ролевая игра

Ролевая игра – вид имитационной игры. Проводить ее можно в форме судебного процесса, который позволит вовлечь молодежь в серьезный разговор, нравственный анализ явления, поможет произвести самоанализ, самооценку.

Для успешного проведения игры требуется серьезная подготовительная работа. Для начала среди молодежи можно объявить конкурс на лучшее сочинение на заданную тему, например, «Смертельный кайф» или «Что я знаю о сигарете». Далее победители приглашаются для участия в ролевой игре. Молодые люди могут подобрать дополнительные факты, используя в качестве источников художественную литературу, публикации в периодической печати, опрос сверстников или людей старшего поколения. В результате игра станет более аргументированной по воздействию.

Участники распределяют между собой следующие роли: судья, прокурор-обвинитель, обвиняемый, свидетели обвинения (врач-нарколог, курильщик, друг курильщика, мать курильщика), адвокат, свидетель защиты (искусствовед), секретарь суда, присяжные заседатели. В роли обвиняемого лучше использовать человека с пагубной привычкой. Он должен подобрать информацию из медицинской и справочной литературы, характеризующую рассматриваемую зависимость, периоды её протекания, последствия для организма. Секретарь суда должен представить правила проведения заседания.

В игре можно использовать элементы декорации, реквизит, специальные костюмы, например, для Судьи, Обвиняемого и другие.

Квест

Квест – это форма взаимодействия педагога и детей, которая способствует формированию умений решать определенные задачи на основе компетентного выбора альтернативных вариантов через реализацию определенного сюжета. Обратимся к определению: квест – это приключенческая игра, которая приводит из точки А в точку Б, путем решения поставленных задач.

Конструкция настоящего квеста может быть большой и массивной, все зависит от количества команд-участниц и этапов. Квест действительно похож на игру по станциям, но имеет существенное различие, в первом случае ребятам открыто говорят куда идти (или выдают карту), во втором ребятам выдается задание, выполнив которое они должны понять куда следовать.

У квест-игр есть классификация: сюжетные – квесты, направленные на последовательное развитие игровых событий; не сюжетные – квесты, направленные на легализированное развитие игровых событий.

Наш выбор обусловлен, прежде всего, тем, что данный метод воздействует сразу на три структурных компонента установки: когнитивный, объединяющий представления о сущности здорового образа жизни и путях приобщения к нему; эмоциональный, выражающий эмоциональное отношение к проблемам здорового образа жизни, их субъективную оценку; поведенческий, представленный нормами поведения, соответствующими здоровому образу жизни.

Квест совмещает в себе элементы и мозгового штурма, и тренинга, и игры: мозговой штурм способствует формированию навыков работы в команде,

развитию креативности, проявлению лидерских качеств; дискуссия как технология культивирует в участниках деликатность, в то же время критичность, логичность мышления, стремление отстаивать свою точку зрения, обосновывая ее аргументами и фактами; тренинг направлен на мобилизацию личностных ресурсов и тренировку жизненных навыков.

Особую привлекательность для молодых людей квест приобретает при наличии спонтанности, нелинейности сюжета. Свобода выбора или ее иллюзия имеют большое значение для учащегося подросткового и юношеского возрастов. Кроме того, за счет гибкости сюжета квест приобретает неповторимость, уникальность. Основными критериями качества квеста выступают его безопасность для участников, оригинальность, логичность, целостность, подчиненность определенному сюжету, а не только теме, создание атмосферы игрового пространства.

Этапы создания квеста включают выбор темы; определение целевой категории (количества команд, их возраст) и определение масштаба проведения квеста (кабинет, клуб, район, город...); определение того, на кого будет направлена игра; работа участников по командам.

