

**Департамент по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области**

**Государственное автономное учреждение Ярославской области  
«Дворец молодежи»**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
департамента по физической  
культуре, спорту и молодежной  
политике Ярославской области

\_\_\_\_\_ О.А. Разумова

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор государственного  
автономного учреждения Ярославской  
области «Дворец молодежи»

\_\_\_\_\_ А.А. Шмелева

**Методическое руководство  
по применению интерактивной игры для подростков  
«Привычка быть здоровым»**

Автор:

Нестерова А.О., педагог-психолог  
ГАУ ЯО «Дворец молодежи»

Редактор:

Мамаева Е.Н., старший методист  
ГАУ ЯО «Дворец молодежи»

## Ярославль 2021

### **Общее описание, назначение**

Интерактивная игра «Привычка быть здоровым» предназначена для первичной профилактики зависимостей в подростковой среде.

**Цель игры:** содействовать продвижению ценности здорового образа жизни среди подростков и формированию отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

### **Задачи игры:**

1. Информировать участников и уточнять представления по теме здорового образа жизни и профилактики зависимостей.
2. Продвигать среди участников ценность здорового образа жизни.
3. Способствовать формированию мотивации к участию в дальнейшей профилактической работе по теме.

Интерактивная игра «Привычка быть здоровым» позволяет участникам проверить свои знания и уточнить основную информацию о вреде употребления психоактивных веществ, а также помогает признать высокую значимость ведения здорового образа жизни для современного человека.

Игра не претендует на полный охват тем, связанных с данной проблематикой.

Методический продукт выполнен в соответствии с принципами позитивной профилактики и предназначен для индивидуальной и групповой работы с подростками (до 5 человек).

### **Описание игрового материала**

Интерактивная игра «Привычка быть здоровым» разработана на платформе LearningApps.org, позволяющей создать упражнения онлайн и использовать их в дальнейшей работе.

Игра включает в себя пять заданий и один видеоролик. Вопросы и ответы к игре приведены в Приложении 1.

### **Предварительная подготовка и требования к ведущему**

Перед проведением мероприятия ведущему рекомендуется самостоятельно пройти данную игру.

#### *Требования к роли ведущего:*

- присутствовать на площадке в течение всего игрового времени;
- знать принципы работы платформы LearningApps.org;
- владеть информацией по используемым в игре темам;
- знать особенности подросткового возраста;
- владеть навыками групповой работы с подростками;
- иметь развитые коммуникативные навыки, оптимизм, чувство юмора;
- демонстрировать отсутствие формализма и авторитарной позиции по отношению к аудитории;
- в ходе игры руководить процессом, а при возникновении трудностей – консультировать участников по теме.

### **Необходимые ресурсы для проведения игры**

- 1) Компьютер или ноутбук с выходом в интернет.
- 2) Колонки.
- 3) Стол и стулья, количество которых соответствует числу участников.

## Ход игры

### 1. Подготовительный этап игры

Перед началом игры необходимо подготовить помещение и необходимые ресурсы для проведения игры, подключить и проверить техническую базу, запустить игру в полноэкранном режиме.

Непосредственно перед игрой ведущему необходимо познакомить участников с тематикой игры (информационное введение) и объяснить правила.

Вариант информационного введения:

*«Друзья, здравствуйте! Я рад (рада) приветствовать вас! Все вы знаете, что важнейшей потребностью каждого человека в современном мире является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, творческой активности. Самое эффективное и доступное средство удовлетворения этой потребности – здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек. Поэтому я хочу предложить вам сыграть в интерактивную игру, которая называется «Привычка быть здоровым».*

Вариант объяснения участникам правил игры:

*«Чтобы достичь конечной цели игры и получить бонус, вам предстоит последовательно выполнить 5 заданий. Первым делом я предлагаю вам определиться, кто будет капитаном команды. Капитан должен вносить ответы, которые являются правильными, по мнению команды».*

### 2. Основной этап игры

Игра начинается с запуска игрового меню. После его появления на экране, ведущий еще раз акцентирует внимание на том, что нужно последовательно выполнять задания. Перед выполнением каждого задания, ведущий объясняет участникам, что нужно сделать.

Вариант объяснения инструкции к заданиям.

Задание 1. Заполни пропуски

*«Перед вами правила здорового образа жизни. Вам нужно вставить в них пропущенные цифры: из выпадающего списка выбрать цифру, которая, на ваш взгляд, должна быть на месте пропуска. Не забывайте о том, что вы – команда, советуйтесь, обсуждайте варианты».*

Задание 2. Классификация

*«Вы знаете, что на состояние нашего здоровья оказывают влияние многие факторы. Одни факторы укрепляют здоровье, а другие – разрушают его. Давайте попробуем в этом разобраться. Перед вами поле, которое разделено на две половины: левая половина предназначена для факторов, оказывающих отрицательное влияние, а правая – для факторов, положительно влияющих на здоровье. Ваша задача: распределить все факторы на эти две группы. Можете приступить к выполнению задания».*

Задание 3. Найди пару

*«Эксперты Всемирной организации здравоохранения еще в 80-х годах XX века определили примерное соотношение различных факторов обеспечения здоровья человека, выделив в качестве основных четыре группы. На экране вы можете увидеть карточки с названиями групп и карточки с процентной долей. Вам нужно соотнести карточку с названием группы с карточкой, на которой указана процентная доля. Можете начинать».*

Задание 4. Кроссворд

*«Я думаю, каждый из вас когда-либо решал кроссворд. Это и будет следующим заданием. Предупреждаю сразу, вопросы не из легких, но я уверен (уверена), что, работая в команде, у вас получится все преодолеть».*

Задание 5. Викторина

«Последним заданием игры будет викторина. Для каждого вопроса вам необходимо из трех предложенных вариантов ответа выбрать один, который является верным, на ваш взгляд. Внимательно читайте вопросы и не спешите отвечать».

Бонус – просмотр видеоролика «Как выработать привычку».

«Главный бонус, который вы могли получить, вы уже получили – это знания. Знания о том, что ухудшает качество жизни и даже значительно сокращает ее, а что, наоборот, оказывает благотворное влияние. Полезные привычки отлично укрепляют здоровье. Но как же сформировать полезную привычку? (участники игры высказывают свои мнения). Да, безусловно, вы правы, но давайте разберемся в этом более подробно. Вот, собственно, и ваш бонус – это видеоролик «Как выработать привычку».

### Часто задаваемые вопросы:

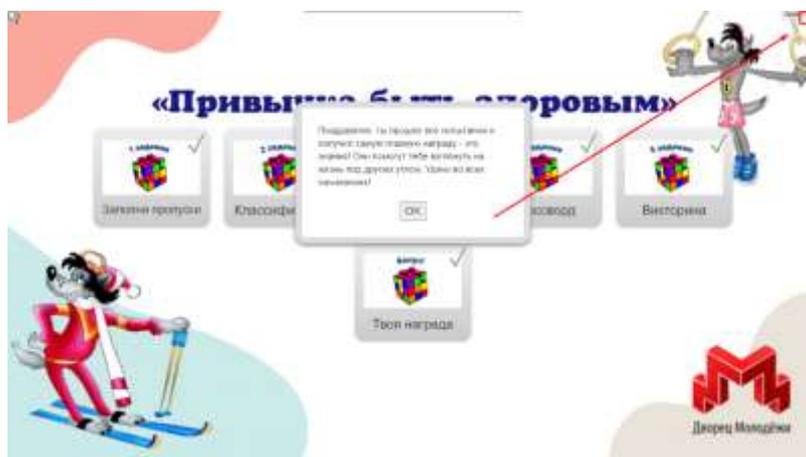
#### Как запустить игру?

Для запуска игры необходимо перейти по ссылке:

<https://learningapps.org/display?v=p4u69nmon21>

#### Как перевести игру в полноэкранный режим?

Для перехода в полноэкранный режим необходимо нажать на крестик в правом верхнем углу (см. рисунок).



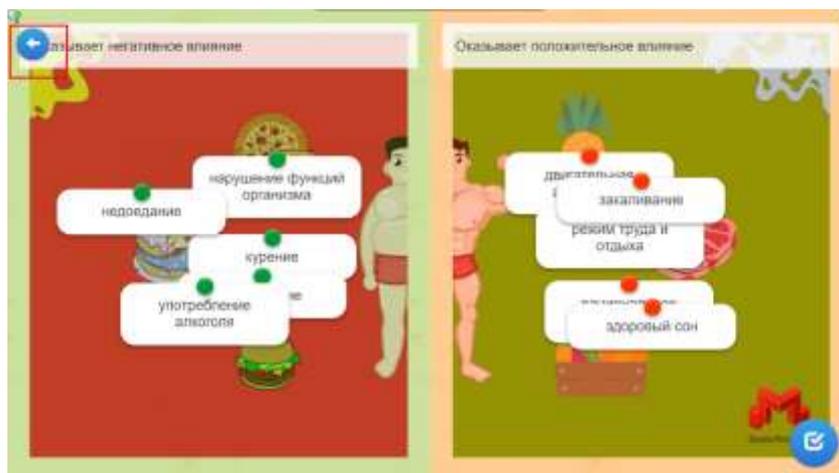
#### Как проверить правильность ответа?

После того как внесены/выбраны варианты ответа, нужно нажать на галочку в правом нижнем углу (см. рисунок).



### ***Как после открытия вопроса вернуться на игровое поле?***

Для того чтобы вернуться в игровое меню после открытия вопроса, нужно нажать на стрелку в левом верхнем углу (см. рисунок).



### **3. Заключительный этап игры. Подведение итогов**

По завершении игры ведущий еще раз обращается к целям занятия.

Вариант заключительного слова:

*«Ребята, вот наша игра и подошла к концу. Вы выполняли разные задания: какие-то из них показались вам лёгкими, а над некоторыми пришлось поломать голову. Вам понравилась игра?»*

*Надеюсь, что в целом вы стали более информированы, защищены, более «прокачаны» в этой теме. Теперь вы даже сможете выступить экспертами в кругу своих друзей по вопросам здорового образа жизни.*

*Большое спасибо вам за активное участие и творческий подход к делу».*

Вопросы и ответы к игре (материал для ведущего)

| Задание          | Вопрос  | Ответ   |
|------------------|---|---|
| Заполни пропуски | <p>Взрослому человеку для сна необходимо -1- часов. Ложиться лучше в -2- вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.</p> <p>Ужинать нужно не позже, чем за -3- часа до сна. Также необходимо позаботиться и о температуре воздуха – оптимальная температура для сна должна составлять + -4- градуса.</p> <p>Рассмотри свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: -5- часов работы, -6- часов отдыха (но обязательно и активного) и -7- часов сна.</p> <p>Питайся -8- раз в течение дня, желательно в одно и то же время.</p> | <p>Взрослому человеку для сна необходимо <b>8</b> часов. Ложиться лучше в <b>10-11</b> вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.</p> <p>Ужинать нужно не позже, чем за <b>2</b> часа до сна. Также необходимо позаботиться и о температуре воздуха – оптимальная температура для сна должна составлять + <b>20-22</b> градуса.</p> <p>Рассмотри свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: <b>8</b> часов работы, <b>8</b> часов отдыха (но обязательно и активного) и <b>8</b> часов сна.</p> <p>Питайся <b>5</b> раз в течение дня, желательно в одно и то же время.</p> |
| Классификация    | <p>Какие факторы оказывают положительное влияние на состояние здоровья, а какие отрицательное?</p>  | <p><b>Оказывают положительное влияние:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закаливание;</li> <li>• Рациональное питание;</li> <li>• Режим труда и отдыха;</li> <li>• Здоровый сон;</li> <li>• Двигательная активность;</li> <li>• Подобранный по сезону одежда;</li> <li>• Соблюдение личной гигиены.</li> </ul> <p><b>Оказывают отрицательное влияние:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нарушение функций организма;</li> <li>• Переедание;</li> <li>• Недоедание;</li> <li>• Курение;</li> <li>• Употребление алкоголя;</li> <li>• Чрезмерное «залипание» в телефоне;</li> <li>• «Подвороты» штанов зимой;</li> </ul>      |

|            |  |  |
|------------|--|--|
|            |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Употребление пищи с телефоном в руках.</li> </ul>   |
| Найди пару | Определите процентное соотношение факторов, влияющих на состояние здоровья человека.   | Генетика – 15-20%<br>Медицина – 10-15%<br>Образ жизни – 50-55%<br>Экология – 20-25%  |
| Кроссворд  | <p><b>По вертикали:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрасль деятельности государства, целью которой является организация и обеспечение доступного медицинского обслуживания населения, сохранение и повышение его уровня здоровья.</li> <li>2. Один из ядов, содержащихся в сигарете.</li> <li>5. Вредная привычка и опасная зависимость</li> <li>11. Острое нарушение мозгового кровообращения, сопровождающееся расстройством сознания, параличами..</li> </ol> <p><b>По горизонтали:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Тяжёлое хроническое заболевание, вызываемое злоупотреблением спиртными напитками.</li> <li>4. Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.</li> <li>6. Вещества, приём которых способствует изменению психического состояния человека и вызывает зависимость.</li> <li>7. Совокупность мер, направленных на поддержание чистоты и здоровья.</li> <li>8. Точно размеренный распорядок действий на день.</li> <li>9. Разрушение печени под воздействием алкоголя.</li> <li>10. Какой орган организма человека является «химической лабораторией»?</li> </ol> | <p><b>По вертикали:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здравоохранение.</li> <li>2. Никотин.</li> <li>5. Курение.</li> <li>11. Инсульт.</li> </ol> <p><b>По горизонтали:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Алкоголизм.</li> <li>4. Витамины.</li> <li>6. Психоактивные.</li> <li>7. Гигиена.</li> <li>8. Режим.</li> <li>9. Цирроз.</li> <li>10. Печень.</li> </ol> |
| Викторина  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На сколько лет сокращает свою жизнь человек, употребляющий алкоголь?</li> <li>2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?</li> <li>3. Как курение влияет на работу сердца?</li> <li>4. У кого развивается наибольшая зависимость от табака?</li> <li>5. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыму?</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На 10 – 20 лет.</li> <li>2. Нет, не существуют.</li> <li>3. Заставляет учащённо биться.</li> <li>4. У тех, кто начал курить до 20 лет.</li> <li>5. Свыше 4000.</li> </ol>  |

