



Муниципальный форум
«Здоровое поколение—будущее России»

Вестник Форума "ЗОЖ"

08 декабря 2016 г. №2

«Мы добьёмся всего, если вместе пойдём...»

8 декабря состоялся ежегодный муниципальный Форум, посвящённый пропаганде здорового образа жизни в школах нашего города.

По традиции Форум прошёл на базе МБОУ «СОШ №83».

В рамках Форума были проведены пять образовательных событий: заочный конкурс семейных фотографий (5-11 классы), защита социального плаката в форме агитбригады (7-8 классы), презентация социальных акций по пропаганде здорового образа жизни, реализованных с декабря 2015 года по ноябрь 2016 год (9-11 классы); «Социальный

театр – равный равному» и квест-игра «Твоя жизнь в твоих руках».

В работе Форума приняли участие учащиеся и педагоги 15 общеобразовательных учреждений города, участники муниципального проекта «Точка роста», активисты Городской детской организации "Факел Дружбы", участники муниципального проекта «Социальный театр равный – равному», с п е ц и а л и с т ы



«Вместе мы сила!» (команда шк. 80)

КДНиЗП. Охват участников составил 250 человек.

Победители и участники были награждены грамотами, сертификатами, памятными призами и хорошим настроением.

Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.

А. В. Луначарский

Впечатления



Макаревич Вера, шк. №84, участница команды «Здоровячки»

- Вера, расскажите, пожалуйста, о своих впечатлениях от Ф о р у м а .

- На самом деле, мне очень нравится этот форум, я участвую в нём не первый раз. Во время выступлений получаешь множество полезных советов, есть возможность посмотреть на других ребят и оценить их идеи. Это несомненный опыт в коммуникации и рас-

ширении знаний!

- Понравилось ли Вам, как выступали остальные команды?

- Да, мне безусловно понравилось! Все участники очень творческие, оптимистичные, их выступления веселые и достаточно энергичные; они справились с раскрытием темы и всё прошло просто отлично!

Я рада быть здесь!

В этом выпуске:

Форум: время перемен	2
Агитбригада ЗОЖ	3
Пропаганда ЗОЖ	4
О Социальном театре...	5
Квест-игра	6
Конкурс фотографий	7
В лучах славы	8



Форум: время перемен



Винникова Елена Ивановна — организатор и руководитель Форума. По традиции мы попросили Елену

Ивановну рассказать о программе Форума-2016.

- Елена Ивановна, что нового в этот раз было на Фестивале по сравнению с прошлым годом?

- У нас изменилось многое! Так конкурс фотографий был семейный. Оценивались фотографии с изображением спортивной жизни семьи. А в конкурсе социальных плакатов мы выбрали семь лучших работ, которые участники защищали в форме агитбригады.

И в этом году мы внедряем муниципальный проект «Социальный театр—равный—равному». Взяли три школы—это 87, 88 и 198. Пригласили тренера Баляеву Полину Вениаминовну, которая по этой технологии работает уже долгое время. Она обучила учащихся и педагогов. Дети разработали свои сценки, и сегодня мы показывали две из них. Что важно: социальный театр построен на импровизации. То есть сегодня выбрали тему, распределили роли и тут же сыграли спектакль. А после просмотра спектакля прошло обсуждение обыгранных ситуаций со зрителями зала. Причём до последнего актёры остаются в тех образах. И до последнего зритель думает, что это они и есть: наркоман, тот, кто дерётся или третировает своих одноклассников. Только потом в конце обсуждения увиденного, актёры признаются, кто они такие на самом деле.

- Почему вы решили включить социальный театр в Форум?

- Мне кажется, это сейчас достаточно новая и интересная для детей технология. Актуаль-

ная, необычная форма работы, интерактивная. Ребята вместе со зрителями проживают моменты из жизни, которые помогут им избежать ошибок в будущем. Зрители получают возможность поразмышлять: может, и они себя так же порой ведут по отношению к родителям, к самим себе. Могут посмотреть на себя со стороны. Идёт переосмысливание, дети выходят на новый уровень перевоспитания себя.

- Как на Форуме появилась квест-игра?

- В этом году мы добавили квест-игру «Твоя жизнь в твоих руках», которую проводили участники городской общественной организации «Факел Дружбы». Когда я обратилась к руководителям «Факела Дружбы» с предложением поучаствовать в Форуме, ребята предложили сами



сделать эту игру. Они полностью это взяли на себя: и тему разработали, и наполнение игры, и вопросы подготовили. Как я поняла, ребятам, участвующим в квесте, она очень понравилась.

- В прошлом году Вы обещали, что Форум поменяет свой логотип.

- У нас логотип сменился. Победителем конкурса эмблем Форума стала Кутукова Анастасия из 83 школы. Её работа в этом году стала нашей официальной эмблемой. Участники Форума теперь



могут её видеть в своих сертификатах.

- Каковы сейчас Ваши впечатления, когда Форум закончился? Достигнуты ли цели? Довольны ли Вы результатами?

- Мы не ожидали, что так много детей придёт. Тут ещё спасибо и 83 школе, что они так хорошо своих детей настроили на рабочий лад. Я рада результатам работы! Мы готовились очень долго, было задействовано много сил и психических, и физических, и моральных. Однако, я надеюсь, что всё-таки мы цели свои достигли. Дети будут понимать, что вредные привычки—это не моё. Что моё—это сохранение здоровья и здоровый образ жизни.

- Сегодня на Форуме Вы отметили победителей и участников хорошими подарками. А кто выступал спонсором мероприятия?

- В городе реализуется муниципальная программа «Профилактика алкоголизма, наркомании, токсикомании и ВИЧ-инфекции», а Форум является одним из её мероприятий, поэтому всё финансирование идёт за счёт программы.

- Какие у вас сейчас планы на будущее? Что-нибудь новое уже задумали?

- Я думаю, на следующий год уже что-нибудь новое появится, потому что мы не стоим на месте. Такие образовательные события, как Социальный театр и квест-игра, останутся. Надеюсь, будут и новые формы работы.



Агитбригада ЗОЖ

Всё в твоих руках, особенно — здоровье. Здоровое поколение сегодня—это здоровое будущее завтра. Трудно не согласиться с таким утверждением, тем более, когда оно ярко представлено в конкурсе социальных плакатов.

«Всё в твоих руках» — так назывался плакат команды «Здоровячки» из школы №84. Девочки исполнили танец и песенку, призывая нас постоянно двигаться, упражняться, не сидеть на месте: спорт, активность, труд — всегда формула здоровья. «Свое здоровье умножай, тем Россию укрепляй!»



Далее свой очень трогательный плакат «Мама, я хочу жить» нам представила команда школы №78. Главным в выступлении была сцена, которая, к сожалению, действительно встречается в нашей жизни. Две девочки изображали еще не родившихся детей, мамы которых вели очень разную жизнь. Одна — правильно питалась, вела активный образ; другая же — пила, курила, принимала наркотики, и всё это неистовое зло передавалось ребенку. Оказалось, что, по статистике, у 90% курящих и пьющих женщин из 100% рождаются дети с самыми разными физи-

ческими и психическими пороками. «Одумайтесь, мамы, подарите ребенку счастливую и здоровую жизнь!»



Третьими по счету плакат был представлен Северной гимназией. Они доносили до нас, что жизнь просто необходимо беречь, ведь можно её просто лишиться. Купить можно много: мобильник, компьютер, скутер — лишь новую жизнь прикупить невозможно! Выбор есть у каждого: что ты ешь, чем дышишь, где гуляешь, что читаешь, кто твой лучший друг. «Мы сами выбираем эту жизнь, главное — себя не потерять!»

Школа №80 представила очень энергичную защиту. Выступало несколько человек, которые делали зарядку, гимнастику, изображали бокс и борьбу, а также рассказывали о правильном режиме дня и важности спорта в нашей жизни. Выступление было очень ярким и описало большой перечень правил, которые необходимо соблюдать при здоровом образе жизни. «В общем двигаться — активно, и красиво, и спортивно!»

Вслед за этим плакат «Мы за здоровое поколение» защищала школа №83. Если у вас нет здоровья, за деньги его не купить, но можно его в спортзале укрепить!

После этого ребята вместе с залом начали делать упражнения зарядки, что стало очень полезной частью выступления, которую все оценили. «Ты запомни навсегда: лень гроша не стоит, солнце, воздух и вода — формула здоровья!»

Школа №87 имела такое же название плаката «Мы за здоровое поколение», но большее внимание они уделили иной очень важной долей ЗОЖ — питанию! Выступление состояло из сценки, в которой мальчик играл жертву нездорового питания: чипсы, хот-доги, кока-кола — вот его рацион. После этого ему стало плохо, но, к счастью, агитбригада «Зожики» пришла ему на помощь и обратила внимание на рекомендации по здоровому питанию: овощи, фрукты, мясо, рыба. «Мы живем, не чтобы есть, а едим, чтоб просто жить!»

Последнее, седьмое выступление, было представлено командой «Беспокойные сердца» из школы №88. Они направляли нас на выбор здоровья, правильного питания; и неважно, каким спортом ты займешься, главное — старание. «Сердце — огромный сосуд, в котором содержатся все радости и переживания человека. Берегите свое здоровье, заботьтесь о нём!»

Конкурс агитбригад вновь дал понять и участникам, и жюри, что здоровье зависит от «здоровых» мыслей, слов и дел.

Бочкарёва Катя



СОШ №84



«Северская гимназия»



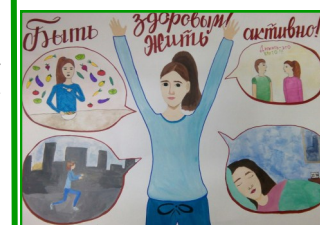
СОШ №83



СОШ №87



СОШ №88



СОШ №80



СОШ №78



Пропаганда ЗОЖ

Как привить молодёжи любовь к здоровому образу жизни? Как привлечь её к спорту, к здоровому питанию? Как отвлечь от компьютера?

- Ответы на эти вопросы предлагали команды из пяти школ в конкурсе презентаций социальных акций по пропаганде здорового образа жизни, реализованных с декабря 2015 года по ноябрь 2016 года (учащиеся 9—11 классов).

Первое место в конкурсе жюри единодушно присудили команде школы 87. Идея их акции «Переменка» весьма актуальна для любой школы, где есть начальные классы. Укрепить здоровье и с пользой провести школьные перемены ребята предложили в специально созданных для этого игровых зонах. Всё устроено так, чтобы перемены ребят полезны и безопасны для здоровья.

«Без здоровья—нет будущего», — утверждает команда СФМА. Для здорового будущего ребята организовали досуг выходного дня, провели укрепляющие здоровье спортивно-массовые мероприятия для детей и их родите-

лей. Всего—266 человек! Эта акция заслужила почётное второе место.



Как хорошо быть в жюри!

Команда Северной гимназии представила акцию «Мы за ЗОЖ», которой жюри присудило третье место. Чтобы включить в свои ряды учащихся с 1 по 11 классы, организаторы устроили неделю здорового образа жизни и провели спортивные мероприятия в гимназии. Всего акция задействовала 211 участников вместе с болельщиками.

Четвёртое место получила школа 80 и их акция «Весёлая карусель». Питаться правильно нужно учиться с детства, например, с 1 по 5 класс. Зна-

чимость здорового питания ребята представили через увлекательную игру, которая позволила не только рассказать о здоровой пище, но и научила составлять полноценное меню своего стола. Приятным бонусом к полезным знаниям стали интересные подарки для участников «Весёлой карусели».

Проблемы ВИЧ-инфекции сегодня вовсю обсуждаются обществом. Красная лента—международный символ борьбы со СПИДом. Одноименное символу название получила акция школы 196 — пятое место.

В День борьбы со СПИДом ребята призывают задуматься, как недопустить эту беду в свой дом. Красные ленточки, листовки, информационные стенды, по их мнению, — эффективное средство борьбы с болезнью.

Свой «Секрет здоровья» представила и команда школы 78—почётные участники конкурса. Секрет этот, как и всё гениальное, достаточно прост. Правильно питайся, напрочь игнорируя чипсы и кока-колу и регулярно занимайся спортом.

ЗОЖ на «Переменке»

Всех участников и жюри конкурса акций буквально очаровал профессиональный голос Алёны и её культура речи. Это сыграло не последнюю роль в победе команды 87 школы.

Алёна любезно согласилась ответить на несколько наших вопросов.

- Алёна, в чём ваша команда видит значимость своей акции?

- На переменках дети в основном не заняты чем-то полезным, часто бегают, травмируются, конфликтуют из-за этого. Чтобы детей как-то организовать в перемены, мы играем с ними в игры, укрепляющие здоровье. Детям нравится внимание старших школьников. И

даже завязываются дружеские отношения.

- Когда были ребёнком, что Вы делали на перемене?

- Я отличница. И всегда уделяла много времени домашнему заданию. Травмы мне поэтому не грозили (улыбается).

- Что представляет собой игровая зона?

- У нас есть различные игровые столики, скакалки, фитболы, на которых можно прыгать и играть. Также у нас в планах установить швед-



Алёна Сягровец, талантливый оратор

скую стенку в следующем году.

- Кто выделяет деньги на эти нужды?

- Нашими партнёрами выступают родители и учителя.

- Все ли ребята на перемене играют с вами в игровой зоне?

- Большинство ребят идёт нам навстречу. Есть и те, которые скептически как-то к этому относятся. Однако, таких немного.

Вот так решают вопрос о «бегающих детях» в 87 школе. А что можете предложить вы?



Серьёзный разговор между равными

Новинкой Форума стало представление социального театра, построенного по принципу «равный—равному». Важные социальные подростковые проблемы на сцене разыгрывали и обсуждали сами подростки. Вся постановка построена на импровизации. По окончании просмотра спектакля у зрителей есть возможность пообщаться с персонажами – актёрами в образах – и обсудить с ними увиденное.

На сцене разыграли две сценки.

Первая сценка говорила о проблеме употребления алкоголя школьниками. В гости к брату и сестре пришли их друзья, а чтоб встреча была «повеселее», девочки принесли с собой бутылку водки. Тут-то и произошёл конфликт. Ребята отговаривали подруг, просили не забавляться спиртным. Закончилась сценка взаимным непониманием: поссорившись, друзья разошлись.

Своей игрой актёры хотели показать, какие решения нужно принимать по отношению к алкоголю, тем более в таком возрасте. На контрасте зрители увидели тех подростков, кто заботится о себе и может разумно оценить ущерб, наносимый подобными вещами, и тех, кто рвётся лишь к поддельной «взрослости» и минутному удовлетворению своих желаний. Сама не эстетичность употребления спиртного, показанная в сценке, должна предотвратить желание попробовать его хоть раз.

Однако это не единственный проблемный вопрос данного действия. Тщательный выбор друзей – вот какой совет хотели дать зрителям актёры. Ведь, действительно, с кем поведёшься, от того и наберёшься, – гласит известная пословица. Наше окружение может как мотивировать нас на саморазвитие, познание мира, искусства, так и тянуть вниз, на самое дно. А что именно произойдет, зависит от нас и только от нас.

Вторая сценка раскрывала проблему вэйпинга (курение электронных сигарет). За основу ребята взяли историю о мальчике и его сестренке. Тяжело сказать, что чувствуешь, когда ребята так запросто отвечают на все вопросы из зала, касающиеся чего-то, на первый



взгляд, абсолютно недопустимого для обсуждения на людях. Во время истории все сопереживали «брату и сестре», было интересно, чем всё это обернулось для их семьи. Зрители волновались, смеялись, временами даже грустили, ведь образы так удачно подходили актерам. А те превосходно держались, хотя, выходя на сцену, они не имели отработанного плана действий – это была чистая импровизация. Согласитесь, что мандраж

перед выходом на сцену мог смутить многих взрослых, не то что подростков. Однако, ребята держались крайне смело и спокойно,



что не могло не радовать.

Судя по оживленным комментариям, то и дело летящим из зала, зрители были заинтересованы в развитии истории и разрешении данной проблемы. Они активно принимали участие в обсуждениях тех или иных проблем, вели задорные и живые диалоги с актерами и крайне эмоционально реагировали на сценку.

Эти и некоторые другие проблемы и вопросы актёры со зрителями обсуждали и выясняли после представления. Вопросы были как не особо значимые, так и глубокие, над которыми игравшим ещё нужно было подумать.

Для многих это был взгляд со стороны, откуда «всегда лучше видно». Это была возможность задуматься над современной «болью» общества, понять мотивы, толкающие подростков на вред своему здоровью. Понять и, быть может, не повторять ни чужих, ни своих ошибок.

*Мария Филиппова и
Анна Лапина*

Мысли вслух



*Журналисты за работой:
проводят опрос*

- Какая вам история понравилась больше и почему?

- Наверное, мне больше понравилась вторая сценка, которая рассказывала о вреде вейперов. Сегодня очень много даже маленьких детей, которые ещё в начальной школе балуются этим. Это ни к чему хорошему не приведёт, только принесёт большой вред здоровью.

- Актуальна ли эта пробле-

ма сейчас?

- На данный момент эта проблема актуальна, даже очень.

- Нашли ли вы для себя что-нибудь?

- Да, я поняла, что нужно выбирать не тех друзей, которые тебя будут подталкивать к чему-то плохому, а – таких, которые просто будут радоваться вместе с тобой и радовать тебя.

Полина Коляснова, СОШ №198

**«ТВОЯ ЖИЗНЬ—В ТВОИХ РУКАХ»****Мнение****Евгения Казанцева,
12 лет**

- Мне понравилось разгадывать загадки, находить разные вещи и решения для непростых ситуаций.

**Жигин Алексей,
13 лет**

-Мы пытались освободить человека, который запутался в своих вредных привычках. Чтобы его освободить, мы искали разные подсказки, предметы, разгадывали таинственные квестовые задания, что мне очень понравилось.

Игра «Квест»—ещё одна новинка Форума, сегодня весьма популярная среди молодёжи. Организовали и провели Квест ребята из городской детской организации «Факел Дружбы».

В игре приняли участие учащиеся разных школ из 5-6 классов. Сама игра была очень интересной! Участники должны были следовать подсказкам, чтобы найти ключ и освободить человека, который стал пленником своих вредных привычек.

Игра состояла из нескольких этапов.

На первом этапе игроки искали любимую книгу заложника. В

книге была часть репродукции картины «Три богатыря». Следуя подсказкам и своей интуиции, нужно было найти ее части. Ребята вместе искали по всей комнате эти части, и через короткое время они собрали всю картину. На её обратной стороне была ещё подсказка в виде чисел. Вскоре игроки нашли листок с пословицами, где было много ошибок и ребятам нужно было их исправить.

Второй этап. Подсказки привели их к

**В плену своих вредных
привычек**

последней подсказке—двум листкам, где было много картинок, и оставалось только найти отличия.

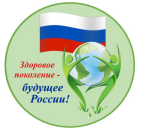
Третий стал последним этапом. Ребята с помощью командного духа и слаженной работы нашли ключ и, наконец, помогли освободиться человеку, который запутался в дорогах своей жизни.

Наблюдая за командами, можно было заметить, как дружно работают ребята. Игра их так затянула, что они даже не заметили, как прошло время.

*Анастасия Дедкова и
Полина Белькова*

**Дружная команда Квеста****В поисках отличий**

Квест — это развлекательная игра для команды из нескольких человек в специально подготовленном помещении. Нужно применять логику, ловкость, координацию и работать в команде.



Конкурс семейных фотографий

Правила здоровья

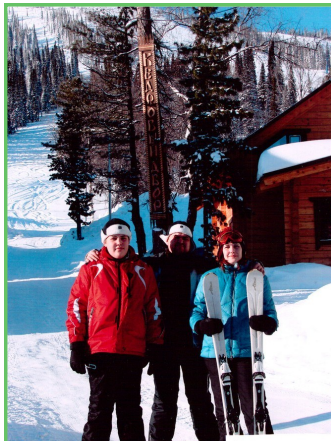
Вся Россия, вся страна,
Быть здоровою должна.
Ты здоровью другом будь,
Его правил не забудь!

Чтоб здоровье сохранить,
Нужно с лыжами дружить.
Рано утром не лежать,
Нежась на постели,
А с улыбкой пробежать
По лесной аллее.

В прорубь с головой
нырнуть
Ты хоть раз попробуй,
И все хвори пропадут,
И не будешь хворый!

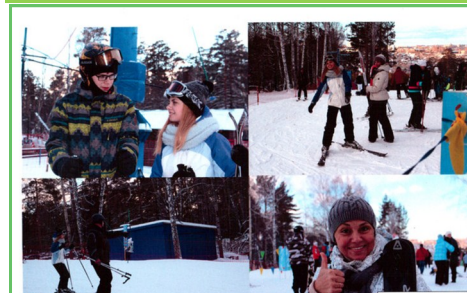
Запряги в упряжку пса,
Прокатись на нартах!
Испарится вся хандра,
Будешь свеж за партой.

Бегай, плавай, прыгай в
высь,
Ешь натур. продукты.
В общем, здраво шевелись—
Будь здоровью ДРУГ ты!



Лупанов Владимир
11 «А» класс МБОУ «СОШ № 196»

ПОБЕДИТЕЛИ



Роговцев Максим
10 «А» класс МБОУ «СОШ № 88»



Мартюкова Ульяна
6 «Б» класс МАОУ СФМА

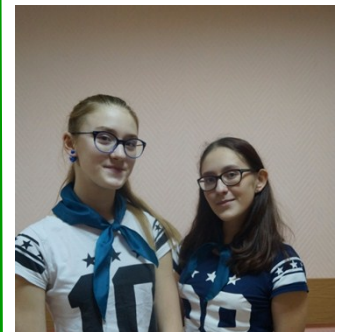


Маркушенко Григорий
2 «Б» класс МБОУ «СОШ №89»



Петрова Дарья
5 «Б» класс МБОУ «СОШ №90»

Мнение



Макаревич Вера,
Ксения Новокишнова,
шк. 84, команда
«Здоровячки»

-Что такое профилактика болезней?

-Я думаю, что это та профилактика, которая способствует тому, чтобы человек не заболел. Например, ставят прививки, едят фрукты.

-Что мотивирует человека быть здоровым?

-Мне кажется, что больше всего мотивирует само общество, потому что издавна люди знали, что здоровый человек является их идеалом, соответственно, - лидером.

Мудрая мысль Форума

Человека можно лишь направить к ЗОЖ, но если он этого сам не захочет, то никакие уговоры и запреты не помогут.

Ксения Кирпичёва,
7 «А», шк. 80

В лучах славы



Команда школы 84—победители конкурса социальных акций

«Нас переполняли чувства огромной радости, и мы вновь стали победителями, как и в том году! Было очень круто, столько счастья, мы до сих пор трясемся! Честно говоря, мы не так долго готовились и даже не думали, что всё так получится».



Потанцуем с «Факелом Дружбы»



С победой, «Северская гимназия»!



Победитель конкурса семейной фотографии—Лупанов Владимир (11 «А» класс МБОУ «СОШ № 196»)



Благодарный зритель



«Социальный театр—равный равному»

Вестник форума «ЗОЖ»/№2//декабрь 2016 г.

Учредители: Управление образования ЗАТО Северск, МАУ ЗАТО Северск «Ресурсный центр образования»

Руководители проекта: О.А. Кулешова, Е.И. Винникова

Руководитель пресс-центра: Е.Г. Тюкова

Журналисты МБОУ СОШ №89: Настя Дедкова, Полина Белькова, Вячеслав Пилипенко, Аня Лапина, Катя Бочкарёва, Маша Филиппович, Анжелика Власова

Тираж: 20 экз.