

# Тренінг "Бути здоровим – престижно!"



**Мета:** формування серед підлітків фізично і морально здорових, сильних, всебічно розвинених, спонукання молоді до активного способу життя, пропаганда здорового способу життя, формування особистості школяра без шкідливих звичок, що стає джерелом позитивного впливу, виховання в учнів розуміння здоров'я як пріоритетної цінності в житті, мотивація школярів до самовиховання, прагнення здорового способу життя, активної громадянської життєвої позиції.

**Тип заходу:** класна година.

**Вид (форма заходу):** урок-тренінг.

**Завдання:**

- залучення до пропаганди здорового способу життя учнів різних вікових категорій гімназії;
- організація уроку-тренінгу для мотивації здорового способу життя;
- розвивати організаційні та ораторські якості в учнів;
- виховувати особистість фізично й морально здорової.

**Учасники:** учні 9 класу, класний керівник (ведучий тренінгу).

**Обладнання:** тренінгова аудиторія, роздавальний матеріал (матеріали тренінгу), дошка.

## I. Організаційний блок

### 1. Привітання. Гра «комплімент по колу»

Учасники розташовуються у 2 кола: внутрішнє і зовнішнє. Учні, що стоять напроти один одного, говорять один одному компліменти. Потім за командою вчителя учасники внутрішнього кола рихуються, змінюючи партнера. Обмін висловлювання повторюється.

## **2. Знайомство**

На першу букву свого імені назвати рису характеру (наприклад: Тетяна - толерантна)

## **3. Прийняття правил роботи групи**

**Учитель.** Давайте об'єднаймося в дві групи («Земля» - «Небо»).

*(Кожна група обговорює і приймає правила роботи групи. Записують на аркуш, прикріплюють на дошку.)*

**Учитель.** Ці правила допоможуть зробити наше спілкування цікавим, корисним, продуктивним.

## **II. Блок мотивації навчальної діяльності**

**Учитель.** Тема нашого заняття – «Бути здоровим – престижно!»

### ***Вправа «Берег надій»***

**Учитель.** Чого ви очікуєте від заняття?

*(Роздати кораблики, учасники пишуть на них свої очікування, прикріплюють на дошку або на аркуш із намальованим морем.)*

### ***Вправа «Циферблат життя»***

**Учитель.** Пропоную помалювати. Візьмемо аркуші, що є у вас на столах, і намалюємо коло-циферблат.

*(Діти малюють разом з учителем.)*

**Учитель.** Але цифри на ньому позначатимуть не час, а роки нашого життя. Спочатку ми тільки народилися – цифра 0, стрілка ваших годинників показувала сюди. Потім ми росли, стрілка рухалась від цифри до цифри і зараз вона стоїть на певній цифрі. Скільки років кожному? Позначте це число на колі.

Малюємо далі стільки, скільки ви хочете прожити. Але важливо не лише скільки жити, а й як жити. Якими ви будете через 5, 10, 15, 20 років?

Напишіть це на циферблаті. Продовжте пропозицію «Я хочу бути ... (ким?)»  
*(Діти пишуть. Час виконання 3-5 хвилин)*

**Учитель.** Що у нас вийшло?

*(Діти називають свої варіанти.)*

**Учитель.** Отже, усі ви хочете бути успішними. Для досягнення цього вам необхідне здоров'я. Чи значить це, що бути здоровим важливо для всіх нас? Тоді давайте наші циферблати прикріпимо до дошки – вони нагадуватимуть нам про нашу мету.

*(Роботи дітей кріпляться скетчем до дошки.)*

## **III. Блок вивчення нового матеріалу з рефлексією**

### **1. «Мозковий штурм». «Здоров'я – це ...»**

**Учитель.** Що таке здоров'я? Які визначення, асоціації, думки виникають у вас при цьому слові?

*(Діти говорять, усі ідеї записуються на дошці, обговорюються.  
Викреслюється те, що не підходить під визначення.)*

**Учитель.** Яке місце у вашому житті посідає піклування про своє здоров'я та здоров'я близьких людей?

## **2. Міні-лекція**

**Учитель.** Щоб навчатися, подорожувати, займатися спортом, допомагати по господарству батькам, збагачувати культурну спадщину людства, необхідне здоров'я.

Отже, здоров'я – це те, без чого людині дуже складно активно і щасливо жити.

Давайте ознайомимось з деякими визначеннями здоров'я.

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань і фізичних вад.

(Всесвітня організація охорони здоров'я)

Здоров'я – правильна, нормальна діяльність організму. (С. Ожегов)

Здоров'я – це узгодженість усіх його складових: фізичної, соціальної, психічної, духовної. (Т. Бойченко «Основи здоров'я», 5 клас)

Упродовж усього існування людства цінувалось над усе. Наші пращури добре розуміли значення здоров'я. У народних приказках і прислів'ях збереглося безліч порад:

Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.

Здоровий злидар щасливіший від багача.

Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий.

Як здоров'я хочеш мати, мусиш рано вставати, а звечора рано лягати.

-Які ще приказки про здоров'я ви знаєте?

Так, здоров'я треба берегти, бо його дуже важко відновити. А ви все робите, щоб зберегти здоров'я?

## **3. «Мозковий штурм».**

На дошці записуються всі запропоновані варіанти «Що для кожного з вас найцінніше в житті? (родина, здоров'я, щастя, гроші, друзі і т.д.)»

Малюється сонце життя, обираються основні поняття.

Слово «життя» багатозначне. Воно охоплює різні сторони дійсності:

-суспільне, індивідуальне життя;

-матеріальне, духовне;

-щасливе, багате, праведне і т.д.

Життя людини неповторне і звичайне, радісне і сумне, повне переживань. Людей – мільйони, усі вони неповторні й несхожі. Вони, як зірки на небі, що горять незвичайним світлом. Їхнє життя гірке, як полин, і солодке, як мед. Життя кожного – це дорога, якою тільки йому призначено пройти. І якою буде ця дорога залежить... Від кого?

«Не втрачай час на міркування про те, що і заради чого робиться, тому що життя – це спектакль (драма), план якого складений Богом і не доступний людському розумові», - сказав Марк Аврелій. Але драма

укладена не в неминучості долі для людини, а в силі або слабкості характеру, здатності або нездатності реалізувати життєві можливості.

#### **4. «Вільний мікрофон»**

Кожен бажаючий швидко і чітко висловлює свою думку.

Обговорюються питання. Після кожного робиться висновок.

-Чи може кожна людина жити так, як хоче? Що для цього потрібно?

-Чи справедливе твердження: «Моє життя, як хочу, так і живу?»

-Що важче: будувати життя чи пристосовуватися до нього?

#### **5. Вправа «Від чого залежить здоров'я?»**

На дошці малюється шкала, праворуч позначка «середовище», ліворуч – «людина». Усім учасникам роздаються стікери, пропонується подумати і дати відповідь на питання: «Від чого, на вашу думку, залежить здоров'я: від самої людини чи від середовища, яке її оточує?». Потім кожен учасник кріпить стікер відповідно до свого рішення біля правої позначки або лівої, а хто вважає, що від людини і середовища, то ближче до середини.

Потім учасники висловлюють свої міркування, доводячи свою власну точку зору.

#### **6. Вправа «Переваги здорового способу життя»**

**Учитель.** Нині в усьому світі все більшого поширення набуває рух за здоровий спосіб життя, поширюється мода на здоров'я. Бути здоровим стає не тільки модно, але й економічно вигідно. Все більше молоді у світі та нашій країні вважають: «Краще бути здоровим і багатим, ніж хворим».

Учасники об'єднуються в групи. Кожній групі пропонується скласти пам'ятку «Кроки до успіху». Подається орієнтовний варіант пам'ятки:

-зовнішні дані;

-талант;

-здоровий спосіб життя;

-освіта тощо.

**Учитель.** Назвіть складові вашого успіху. Чи вважаєте ви себе успішною людиною?

#### **7. Закінчення**

**Гра «Побажання».**

Продовжити фразу «Бажаю тобі і собі...»