

Тренінг на тему: «Ми за здоровий спосіб життя»

Мета: надати учасникам тренінгу інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на формування здоров'я, створити комфортну атмосферу, актуалізувати відчуття важливості здоров'я, розуміння складності його досягнення та збереження.

Завдання: за допомогою вправ тренінгу допомогти учням зробити вибір на користь здорового способу життя.

Форма проведення: тренінг з виконанням вправ, бесіди, малювання.

Обладнання : плакат з правилами роботи групи; папір, олівці, фломастери.

1. Вправа « Знайомство»(5 хв.)

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, гарний настрій, сприяти згуртованості групи.

Хід вправи

Учасники сідають у коло. Ведучий знайомить з талісманчиком, кожний учасник передає його по колу, промовляючи слова:

Наше коло, мов сім'я.
Друзі ми: і ти, і я.
Добрий день, сусіде справа,
Добрий день, сусіде зліва.
Ми – одна сім'я,
Наше коло, мов сім'я.
Друзі ми: і ти, і я.
Обніми сусіда зліва,
Обніми сусіда справа.
Ми - одна сім'я.

2. Встановлення правил групи (10 хв.)

На плакаті записують правила, що колективно складаються в групі.

- 1, Бути чесними.
2. Бути толерантними.
- 3, Не критикувати, а допомагати.
4. Один говорить – всі слухають.
5. Правило піднятої рук.
6. Дотримуватись регламенту.
7. Бути активним і позитивним.

3. Вправа «Очікування» (10 хв.)

Мета: визначити сподівання і очікування учасників щодо тренінгу.

Хід вправи

Учасники на стікерах записують свої очікування від тренінгу. Потім, виголошуючи свої очікування, приклеюють їх на плакаті «Береги», де з двох

боків річки зображені береги – «Берег надій» та «Берег реалізованих сподівань». Учасники приклеюють свої стікери ближче до «Берега надій», вирушаючи у подорож до протилежного берега.

4. Мозковий штурм «Що таке здоров'я?»

Мета: ввести учасників тренінгу в тему, актуалізувати їхнє особисте розуміння того, що таке здоров'я, подати його визначення.

Хід вправи

Ведучий пропонує висловити своє розуміння , що таке здоров'я. Потім пропонується визначення поняття здоров'я Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я : « Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.»

5. Вправа «Модель здоров'я» (35 хв.)

Мета: актуалізувати відчуття важливості здоров'я, розуміння складності його досягнення й збереження та необхідності дбайливого та відповідального ставлення до нього.

Хід вправи

За допомогою гри «Фруктовий сад» ведучий поєднує учасників у три групи. Для цього пропонується стати в коло і назвати дерева, що там ростуть: яблуня, черешня, груша, учасники називають по порядку дерева, а потім за їх назвою створюють групи.

Кожна з них отримує лист паперу і завдання - зобразити модель здоров'я. Кожна з груп зображує свій малюнок, куди вкладає певний зміст і показує його, пояснюючи зміст, який було втілено.

Обговорення вправи. Групи порівнюють свої роботи та дають відповіді на запитання:

- Які думки у вас виникли під час виконання роботи?
- Як ви думаєте, що найважливіше для вашого здоров'я?

Після презентації вправи ведучий пропонує всім уявити собі ті шкідливі, руйнівні фактори, які є в нашому житті, що впливають на здоров'я людини.

Отже, у нас є багато ідей щодо реалізації здорового способу життя і тільки від нас самих залежить, як його зберегти.

Ведучий пропонує учасникам розказати, що вони відчували, коли створювали модель здоров'я.

Потім групам пропонується помінятися аркушами паперу з малюнками „Модель здоров'я". Зіпсувати малюнок протилежної команди. Учні легко псують чужу роботу. Але на певному етапі розуміють, що з їхнім малюнком роблять те ж саме. Після закінчення роботи розглядаються „Моделі здоров'я", що зіпсовані.

Обговорення вправи. Пропонується дати відповіді на такі питання:

- Що ви відчували, коли руйнували чужу «Модель здоров'я»?
- Що ви відчували, коли отримали свою модель зруйнованою?

- Чи можна відновити те, що вже зруйноване?

Виявляється, що зіпсувати здоров'я іншим людям значно легше. Треба навчитись берегти не тільки своє здоров'я, а й оточуючих людей. Дим від куріння однієї людини вражає також інших людей, тому що вони стають пасивними курцями. Після обговорення, коли висловили всі бажаючі свою думку, ведучий пропонує результати наукових досліджень щодо вагомості впливу різноманітних факторів на здоров'я людини.

Фактори, що впливають на здоров'я:

- спадковість - 20%;
- рівень розвитку медицини - 10%;
- екологія - 20%;
- спосіб життя - 50%).

Отже, робимо висновок, що поведінка людини, її спосіб життя є найважливішими у збереженні здоров'я.

6. Вправа «Психодрама» (30 хв.)

Група ділиться на 4 підгрупи за допомогою розбивки «Доба»: по черзі учні називають слова: ранок, день, вечір, ніч. Кожна з груп отримує завдання: розіграти сценку на задану тему:

- 1 - поведінка підлітків, яких хтось один з них підбурює до куріння;
- 2 - розмова між батьками і дитиною, яка почала курити;
- 3 - бесіда між класним керівником, директором та учнями, які піймалися з цигарками;
- 4 - нарада на фірмі, що виробляє цигарки, між керівником та підлеглими, які здійснюють рекламу тютюновим виробам. Кожна група висвітлює свою проблему.

Учні роблять висновок, що тютюнові вироби приносять одним людям прибутки, а інші позбуваються свого здоров'я.

7. Робота з брошурою, виданою Київським міським центром здоров'я „Правда про алкоголь та куріння”.

Розглядання ілюстрованого матеріалу про шкідливість куріння та алкоголізму на організм підлітка та дорослого. Висновки про користь невживання алкоголю та некуріння тютюнових виробів:

- у тебе красивий здоровий вигляд, ти маєш білі зуби і сяючу посмішку та приємний запах;
- у твоїх легенях немає смоли;
- у тебе серце працює рівно, а не як перевантажений насос;
- ти вільний господар свого життя, не залежний від куріння чи алкоголю;
- ти не сварися зі своїми батьками через те, що вони знайшли у тебе цигарку;

- ти не отруюєш здоров'я ні собі, ні іншим людям;
- алкоголь - не помічник у вирішенні проблем;
- пиво не можна пити в необмеженій кількості, тому що це слабоалкогольний напій;
- справжні друзі не будуть примушувати тебе робити те, що ти робити не хочеш;
- якщо ти будеш твердо дотримуватись свого рішення, то незабаром переконаєшся, що інші стануть поважати твій вибір;
- не думай, що ти єдиний, хто не хоче вживати алкоголь чи курити; у тебе завжди знайдеться підтримка;
- завжди роби вибір на користь здорового способу життя.

Очікування. Чи збулися ваші очікування?

Що вам найбільше запам'яталося?

Бажаю вам завжди бути здоровими!