

Заняття з елементами тренінгу

«Я обираю здоровий спосіб життя»

Мета:

1. Створити позитивну атмосферу в групі, актуалізувати тему здоров'я;
2. Допомогти учням глибше засвоїти поняття «здоров'я», та сприяти розвитку вміння володіти навичками здорового способу життя;
3. Формувати вміння звільнитись від напруженості, вільно володіти собою, адекватно ставитись до світу довкола.

Завдання тренінгу:

- надати інформацію про сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та розкрити фактори, що впливають на здоровий спосіб життя;
- сприяти формуванню у дітей свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я як однієї з найважливіших життєвих цінностей;
- дізнатися про фактори, які впливають на здоров'я людини;
- зрозуміти взаємовплив між цими факторами, поведінкою учнів та їх здоров'ям;
- формувати навички здорового способу життя;
- надати можливість учасникам усвідомити наявність в житті факторів, що руйнують здоров'я;
- усвідомити місце здоров'я серед ціннісних пріоритетів особистості;
- отримати необхідну мотивацію до збереження здоров'я як необхідної складової життєдіяльності людини;
- виховувати прагнення берегти своє здоров'я як найдорожчий скарб.

Цільова група: учні 6-9 класів.

Кількість учасників: 10 – 15

Обладнання: мультимедійний екран, маркери, стікери, «Хмаринка очікувань», папір А-4.

Час проведення: 40 хв.

Вступ

Ви – молоді, завзяті, кмітливі, сповнені сил та енергії. У вас багато мрій, бажань, планів на майбутнє. Щодня ви пізнаєте життя, відкриваєте для себе світ. Ви прагнете все спробувати, все зрозуміти і бути зрозумілими. Ви рухаєтесь уперед, наближаючи своє майбутнє.

Ваше майбутнє ви тримаєте у власних руках і лише ви самі відповідальні за нього. Уже від ваших сьогоднішніх рішень залежить, якими ви будете.

Щороку дедалі більше свідомої молоді обирає здоровий спосіб життя, спрямовує зусилля на збереження і зміцнення свого здоров'я. Адже здоров'я є тим чарівним ключем, який відчиняє двері до можливостей: прагнути і досягати, омріювати і здійснювати, розвивати себе.

Мода – це стиль, це спосіб життя. Ви – люди нового тисячоліття. Сучасна мода одна – здоров'я. Бути здоровим – красиво, модно, стильно.

По-справжньому сучасний еталон краси – здорова людина, яка обирає здоровий спосіб життя.

Наша зустріч присвячена проблемі здоров'я, а саме виробленню власного відповідального ставлення до свого здоров'я і до впливу шкідливих звичок.

1. Вправа « Коло асоціацій зі словом «здоров'я» (6 хв)

Мета: активізувати учасників для виконання наступної вправи, створити позитивний настрій.

А зараз я пропоную кожному з вас по черзі назвати асоціацію до слова «здоров'я». Ви можете пропонувати будь-яке слово, яке перше з'являється у вас в думках, коли ви чуєте слово «здоров'я».

(викликаю одну дитину до дошки, яка записуватиме всі асоціації на фліп-чарті)

Здоров'я

Отже, ми з вами з'ясували з чим у кожного з вас асоціюється слово «здоров'я». Всі наші асоціації позитивні *(посмішка, сонце, радість, успіх і т.д.)*

Давайте подумаємо, що ж може негативно вплинути на наше здоров'я? Так, екологія, неправильне харчування, звички, азартні ігри і т.д.

І як під впливом цього негативу можуть змінитися наші позитивні асоціації ? *(сонце перетворюється на хмару, посмішка на сльози, радість на смуток, успіх на негаразди).*

« Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я – ніщо». Такий афоризм дійшов до нас ще з давніх часів, і він не потребує коментарів.

Всесвітня організація охорони здоров'я дає таке визначення здоров'я:

***Здоров'я – це стан повного фізичного,
духовного та соціального благополуччя.
а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.***

Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, покладені на неї життям, і повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

А зараз я пропоную вам поглянути на екран і ознайомитись з інформацією про те, від яких основних факторів залежить здоров'я:

Спадковості – на 20%;

Рівня медицини – на 10 %;

Екології (стану довкілля) – на 20 %;

Способу життя – на 50 %;

Спосіб життя – це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від нашої поведінки. Так що половина здоров'я залежить від кожного з нас, тому своє здоров'я можна поліпшувати або псувати.

Вправа «Дорога життя до здоров'я»

Тренер. Щоб ваше життя було довгим, щасливим, без хвороб – вам потрібно бути здоровим. Яким способом можна бути здоровим, ви зараз напишете на слідочках. А зараз давайте утворимо з них дорогу, що веде до здорового способу життя.

Учні приклеюють свої стікери у вигляді дороги

Вправа «Скріпка»

Тренер дає кожному учню по одній скріпці, пропонуючи її розігнути і скласти якусь іншу фігурку. Потім тренер просить учнів скласти скріпку у початкову форму. Звичайно, зробити це нікому не вдається.

Тренер: отож, уявімо, що наше здоров'я – це скріпка. Ми робимо з ним все, що завгодно, а саме: куримо, вживаємо спиртні напої, можливо, хтось пробував і наркотичні речовини. Потім ми хочемо бути здоровими, але це вже неможливо так само, як повернути цю скріпку у початкову форму.

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, а потім презентує перед усіма.

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 роботи, 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.

Проблемні ситуації «Зроби вибір»

Мета: сформувати в учасників усвідомлення відповідальності за власну поведінку в ситуаціях ризикованих пропозицій; пошук шляхів вирішення в ситуаціях ризику.

Учням пропонується об'єднатися у 4 групи. Групам учнів пропонується розглянути ситуації, які необхідно проаналізувати і запропонувати власний варіант її розв'язання.

Ситуація 1. Твій хлопець (дівчина) приводить тебе в компанію молоді в кафе. За столиком усі палять, ви ніколи не пробували палити. Але вам пропонують цигарку як засіб влитися в компанію. Ваші дії.

Ситуація 2. Ви збираєтесь на дискотеку. Раніше на дискотеках ви почувалися ніяково, коли запрошували на танець. Цього разу ваші друзі пропонують вам «найсильніший» рецепт – випити сто грам «для хоробрості». Ви не знаєте, що буде після цих ста грамів. Твоє рішення. (а що може бути?)

Ситуація 3. Одного разу в шкільному туалеті старший за віком учень запропонував вам цигарку. Ви відмовились. Тоді він почав насміхатися з вас, говорячи при цьому, що «ти ще малий» тощо. Ви дуже обурені ще й тому, що поряд стоять важливі для вас люди, однолітки. Ваша поведінка.

Ситуація 4. Ви разом зі своєю подругою на дні народження у приятеля. Усі розмовляють, розважаються. Один із товаришів каже, що хорошого настрою недостатньо, і дістає пляшку з горілкою. Він активно починає пропонувати всім випити. Вам налили чарку. Ваша подруга просить вас не пити, а всі навкруги наполягають випити: «Тобі що, слабо?». Як ви поведетесь?

Обговорення ситуацій

1. Чи важко було відмовитись від пропозиції випити чи закурити?
2. До чого могло призвести вживання алкоголю та куріння?
3. Що допомогло вам відмовитись від вживання наркотичних речовин?
4. Чи вважаєте ви, що вживання НР – особиста справа кожної людини?
5. Що втрачає людина, коли починає вживати НР?

Вправа «Притча про аристократа»

Аристократу весь час було мало свого багатства, через жадібність його ніхто не любив. І тут він почув від сусідів, що його бідного брата поважають і люблять у селі всі: і діти і старі, і що він знає відповіді на всі запитання. Аристократ попросив свого слугу привести бідняка, а сам вирішив узяти в руку горобця, а коли прийде бідняк, запитати у нього: «Що у моїх руках: живе чи мертве?». Якщо той відповість, що живе, то багатій стисне кулак і задавить горобця, а якщо скаже – мертве, то він розкриє долоню і випустить

горобця. Та на таке його запитання бідний чоловік відповів «Все у твоїх руках!».

Отож, і в наших руках перебуває наше здоров'я. Яке воно буде зараз і майбутньому, залежить від нас. Ви вже дорослі і здатні мислити, тому перш ніж зробити щось невіправне, добре подумайте.