

Тренінг «За здоровий спосіб життя!» (для ліцеїстів 8 класу)

Мета: надати учасникам тренінгу інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на здоров'я

Хід заняття

1. Вправа «Знайомство» (5 хв.)

Мета: підготувати учасників до роботи, створити хороший настрій, згуртувати групу.

Хід вправи

Учасники сідають у коло. Психолог знайомить їх із символічним учасником групи- її талісманом «Здоровчиком» (іграшка). Кожен гімназист передає «Здоровчика» по колу, називаючи свої ім'я, вітається зі своїм сусідом поруч та бажає...

1. Правила роботи групи (5 хв.)

Діти по чергово називають кожне правило роботи, пояснюють його (при потребі) та приймають для подальшої роботи.

3. Повідомлення «Що відбуватиметься на тренінгу?» (5 хв.)

Мета: ознайомити учасників з основними питаннями теми та завданнями тренінгу.

4. Вправа «Очікування» (10 хв.)

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо тренінгу.

Хід вправи

Учасники на стікерах у формі корабликів записують свої очікування. Потім, виголошуючи їх, приклеюють на плакаті «Береги», де з двох берегів зображені- «Берег надій» і «Берег реалізованих сподівань». Діти приклеюють стікери ближче до «Берега надій».

5. Мозковий штурм «Що таке здоров'я?» (10 хв.)

Мета: введення гімназистів в тему.

Хід вправи

Психолог запитує у дітей: «Що ж таке здоров'я?» Він записує на дошці чи ватмані всі варіанти відповідей, що таке здоров'я, на їхню думку, з чим воно асоціюється. Потім психолог пропонує 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.

6. Вправа «Модель здоров'я».

Мета: актуалізувати відчуття важливості здоров'я.

Хід вправи

Психолог об'єднує учасників у три групи, кожна з яких отримує завдання розробити модель здоров'я (з чого складається здоров'я людини?). Під час презентацій учасникам фіксувати фактори, які формують здоров'я, і фактори, які йому шкодять.

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

7. Вправа «Формула здоров'я?»

Мета: визначити, що власна поведінка і спосіб життя є найважливішими факторами, які впливають на здоров'я.

Хід вправи

Психолог записує на ватмані фактори, які впливають на здоров'я людини, висловлені у вправі 6. Потім він пропонує об'єднати всі фактори в чотири групи, серед яких-спадковість, стан довколишнього середовища, рівень медицини, спосіб життя. Після цього кожен учасник отримує два стікери різного кольору. Потім кожен визначає фактор, який найсильніше і найменше впливає на здоров'я людини. Стікери прикріплюють навпроти написаних факторів.

Обговорення вправи.

Результати наукових досліджень щодо вагомості впливу факторів на здоров'я людини:

Спадковість- 20%;

Рівень медицини- 10%;

Екологія- 20%;

Спосіб життя- 50%.

8. Вправа «Ескалатор здорового способу життя»

Мета: активне бачення учасниками того, що є здоровим способом життя, в яких діях і поведінці він виявляється.

Хід вправи

Учасники об'єднуються в групи, кожна з яких отримує завдання: на рулоні паперу зобразити «стежку здорового способу життя». Для цього з кольорового паперу треба вирізати «квіточки» чи «знаки», на яких написані дії та приклади поведінки, які сприяють здоровому способу життя, і приклеїти. Кожна група презентує свій «ескалатор».

9. Вправа «Підсумки».

- Які знання ви отримали?

- Які знання ви б використали в особистому житті?

10. Притча «Цінність часу»

Один бізнесмен накопичив великий капітал, який складав 3 мільйони доларів. Він вирішив, що візьме собі рік відпустки, щоб удосталь відпочити. Але не встиг він прийняти це рішення, як його відвідав Янгол Смерті. Бізнесмен дуже злякався, вирішив якось умовити Янгола Смерті продати йому трохи часу.

- Продай мені три тижні життя, і я віддам тобі третину свого капіталу, мільйон доларів, - запропонував бізнесмен.

Але Янгол Смерті відмовив йому.

- Гаразд, залиш мені два тижні мого життя. Я віддам тобі 2/3 своїх грошей, це два мільйони доларів.

Янгол знову відмовив.

- Гаразд, продай мені тільки один день, щоб я зміг насолодитися красою цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких я дуже давно бачив... Я віддам тобі все, що я маю, три мільйони доларів.

Янгол відмовив.

Тоді чоловік запитав, чи може Янгол Смерті дати йому кілька хвилин, щоб він міг написати прощального листа? Янгол погодився. Чоловік написав: «Правильно використовуйте час, який вам відведено для життя. Я не зміг купити навіть години за три мільйони доларів. Перевірте, чи все, що вас оточує, справді має цінність, і чи все ви робите, цінуючи кожную хвилину свого дорогоцінного життя?»

11. Вправа «Рефлексія».

Мета: визначити, чи справдилися сподівання учасників тренінгу.

Хід вправи

Діти діляться своїми думками з приводу очікувань від тренінгу. Якщо вони справдилися, то стікери з написами прикріплюють до «Берега реалізованих сподівань».