

Подорож до країни здоров'я

Заняття з елементами тренінгу



*Життя і здоров'я – найдорожче, що є у людини,
тому підхід до них повинен бути –
найсерйознішим і ретельно вивченим.*

(Т.Малахов)

Мета: популяризація здорового способу життя серед підлітків;

Завдання:

- Поглиблення знань підлітків про здоров'я;
- Формування в учнів навичок здорового способу життя;
- Профілактика шкідливих звичок;
- Розвиток навичок колективної праці.

Тривалість: 1 година.

Матеріали: вирізані з паперу різноманітні фрукти, ручки, фломастери та олівці, скотч, мультимедійне обладнання, презентація до теми, карта «Шлях до Країни Здоров'я», паперові човни, літаки, автомобілі, ватмани, журнали для коладів, клей ножиці, аркуші формату А-4, велика паперова квітка з різнобарвними пелюстками, паперові сонечка для побажань.

Плакати: «Здоров'я дитини – здоров'я нації», «Чистота – запорука здоров'я», «Твоє здоров'я – у твоїх руках», «Їжа – джерело росту та здоров'я», плакат із зображенням кошика для очікувань.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Настрій»

Соціальний педагог пропонує кожному з учасників зайняти зручне місце та продовжити речення:

- Твої очі випромінюють _____, а це - здоров'я. *(Кожен учасник вставляє в речення свої слова та озвучує фразу для свого сусіда).*
- «Бути здоровим» для мене означає _____ *(Кожен учасник надає відповідь, що для нього означає здоров'я).*

Прийняття правил роботи в групі.

Соціальний педагог пропонує учасникам на період проведення тренінгу вважати їхню групу великою сім'єю, в колі якої обговорюватимуться проблемні питання. Наступним кроком є формулювання правил спільної взаємодії, що сприятимуть продуктивній праці протягом тренінгу. Учасники вносять свої пропозиції методом мозкового штурму. Кожне запропоноване правило обговорюється й, якщо всі згодні, записується.

II. Мотиваційний етап

На дошці прикріплено малюнок кошика.

Соціальний педагог. Доброго дня! Ви вже, напевно, здогадалися, що йтиметься про здоров'я. Ми будемо збагачувати свої знання із цієї теми. А що ви очікуєте від нашого заходу? Прошу Вас записати на паперових фруктах свої плани-мрії, очікування від сьогоднішньої зустрічі й озвучити їх.
(Учні записують очікування на аркушах паперу у формі фруктів, зачитують і по черзі прикріплюють на дошці).

Соціальний педагог. А як ви думаєте, чому саме на таких малюнках ви робите записи? (Відпові учнів).

III. Вивчення нового матеріалу **Мозковий штурм «Здоров'я – це...»**

Соціальний педагог. А що ж таке здоров'я? Які думки й асоціації виникають у Вас щодо цього слова? (Учні висловлюють думки, доповнюють один одного).

Міні-лекція

Соціальний педагог. Здоров'я – це стиль, який людина обирає для себе, і саме він визначає, чи досягне вона благополуччя. До доброго здоров'я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навпаки – інвалідом. Воно містить усі цілі людини, її інтереси та корисні звички. Це почуття, сповнене любові до самого себе.

Науково-технічний прогрес, поява нових складних видів трудової діяльності змінюють звичний ритм життя. Останнім часом фізичне навантаження більшості людей зменшується, а нервово-емоційне напруження зростає. Людина, поки не відчуває себе хворою, не витрачає сил і часу для підтримки здоров'я.

Українська народна мудрість має рецепти того, як бути здоровим. Давайте разом з Вами згадаємо прислів'я та приказки про здоров'я.

(Учням надається «мішечек народної мудрості», в якому знаходяться прислів'я та приказки про здоров'я. Учні по черзі їх зачитують).

Українська народна мудрість:

Найбільше багатство – здоров'я.

Держи ноги в теплі, голову в холоді, живіт у голоду – не будеш хворіти, будеш довго жити.

Держи голову в холоді, ноги в теплі – проживеш довгий вік на землі.

Було б здоров'я – усе інше наживемо.

Добрі жорна все перемелють.

Аби зуби, а хліб буде.

Здоровому все здорово.

Не здужає третього хліба з'їсти.

Старому та слабому годи, як малому.

Кого болять кості, той не думає в гості.

Гнила дошка цвяха не приймає.
здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.
Як нема сили, то й світ не милий.
Поганому животу й пироги вадять.
На похиле дерево й кози скачуть.
Череп'я довше живе, як цілий глек.
Скрипуче колесо довго їздить.
Скрипливе дерево довше росте.
Плохеньке поросля і в Петрівку мерзне.
Світ великий – було б здоров'я.
Хоч мале, та вузлувате.
Подивись на вид та й не питай про здоров'я.
Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.
Як на душі, так і на тілі.
Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий.
Без здоров'я немає щастя.
Гіркий тому вік, кому треба лік.
Весела думка – половина здоров'я.

IV. Закріплення нового матеріалу

Гра «Шлях до Країни «Здоров'я»

На дошці прикріплено карту «Шлях до Країни Здоров'я», діти записують на човниках, літаках, автомобілях, яких шкідливих звичок потрібно уникати і яких правил дотримуватись, наприклад: не курити, загартовуватися, займатися спортом, не переїдати, не вживати алкоголь і наркотики тощо), та прикріплюють до карти.

Соціальний педагог, слухаючи дітей, коментує їхні відповіді.

Створення плаката «Країна Здоров'я»

Соціальний педагог поділяє клас на дві (групи) команди. Створені команди придумують назви (бажано, щоб вони відповідали темі виховного заходу).

За 5-10 хвилин учні повинні намалювати плакат або створити колаж для пропагування здорового способу життя.

Головні вимоги: образність, яскравість, оригінальність.

По закінченні роботи групи презентують плакати. Після підбиття підсумків їх вивішують у класі.

Вправа «Циферблат життя»

Соціальний педагог. Я пропоную помалювати. Візьміть аркуші, що лежать у вас на столах, і намалюйте велике коло – циферблат. (*Діти малюють*).

Але цифри на ньому позначатимуть не час, а роки нашого життя. Ми щойно народилися – цифра 0. Потім росли, стрілка рухалася від цифри до

цифри і зараз вона стоїть напроти однієї з них. скільки років кожному з вас? Знайдіть цю цифру на колі. Малюйте далі стільки ви хочете прожити.

(Діти говорять, скільки років вони хочуть прожити. Найчастіше називають 120, 150, 200 років).

Але важливо не лише, скільки, а і як жити. Якими ви хочете стати зараз і в майбутньому? Якими ви будете через 10, 15, 20 років? Напишіть і це на циферблаті.

Продовжте речення «Я хочу бути... (яким?).

(Діти пишуть. Час на виконання – 3 – 5 хв.)

Соціальний педагог. Що у вас вийшло? Ким ви хочете стати? *(Діти називають свої варіанти).*

Усі ви хочете бути успішними. Для досягнення мети нам необхідне здоров'я. Чи означає це, що бути здоровим – важливо для всіх нас? Прикріпіть ці циферблати в щоденниках.

Гра «Ланцюжок»

Соціальний педагог. А зараз кожен з вас продовжить речення: «Я хочу бути здоровим тому, що...».

V. Завершальний етап

Вправа «Відмова»

Нехай кожен дасть відповіді на запитання:

- Коли ви отримуєте те, чого не хочете?
- Як потрібно відповісти, щоб не отримати того, чого не хочеш?

Соціальний педагог. Умійте зберегти своє здоров'я, сказавши чітко і впевнено: «Ні».

Людина має жити між людьми. Спілкування, присутність інших – основне середовище людини, навіть коли воно не надто здорове. В усьому потрібно вміти знайти позитив. Обмежена у спілкуванні людина «в'яне», як квітка без води. І саме тому вам, навіть після непорозумінь в учнівському колективі, хочеться до школи після канікул. Я пропоную вам методику, за якою ви визначите, чи є у вас голод спілкування.

№ з/п	Конкретні ситуації	Хочу бути разом з іншими	Хочу бути на самоті	Це не має значення
1	Коли у вас поганий настрій			
2	Коли у вас особисте горе			
3	Коли ви втомилися			
4	Коли ви щасливі			
5	Коли вас діймає сильне почуття провини			
6	Коли ви чимось серйозно заклопотані			
7	Коли ви – у новій для себе ситуації			
8	Коли ви робите щось уперше			

Загальна кількість балів			
--------------------------	--	--	--

Найбільша кількість відповідей «хочу бути на самоті» свідчить про потребу в спілкуванні. Що більше таких відповідей, то вираженіша потреба.

Соціальний педагог. Якщо у вас проблеми – не залишайтеся наодинці! Збережіть своє здоров'я!

Гра «Чарівна квітка»

Соціальний педагог. На цій квітці багато пелюсток. Давайте запишемо на них поради. Наприклад: до всіх доброзичливо усміхайся; допоможи своєму другу, якщо він має шкідливі звички; озирнись: світ прекрасний; загартовую свій організм тощо.

Соціальний педагог бере в руки чарівну квітку. Учасники тренінгового заняття по черзі підходять до неї та, обравши якусь пелюстку, записують на ній пораду. Соціальний педагог озвучує записи учасників на пелюстках квітки.

Соціальний педагог. Тепер попрошу всіх підійти до квітки. Простягніть до неї руки, відчуйте її у своїх руках. Ваші руки відчують тепло, яке зігріває ваше тіло й душу. Від неї лине якась чарівна музика, яку хочеться послухати.

Помістіть цю музику у своє серце. Від цього у вас з'являться нові сили, нова радість. Якщо кожен із нас візьме цю квітку, то шлях до Країни Здоров'я буде коротким.

Рефлексія.

Допомогти зберегти здоров'я вашого внутрішнього світу, оздоровитись, відвідати чарівний світ або просто відпочити від буденності вам допоможе релаксаційна вправа «Заховаюсь у квіточку». Нехай вона супроводжує вас щодня.

Вправа-релаксація «Заховаюсь у квіточку»

Соціальний педагог. Сядьте зручно. Заплющте очі. Розслабте плечі, руки, ноги, звільніться від думок, сконцентруйте свою увагу на почутому. Глибоко вдихніть повітря. Вас ніщо не хвилює.

Ви бачите сонце, блакитне небо. Вам приємно, тепло. Повітря переповнюється пахощами квітів із лісової галявини. Ви на лісовій галявині зцілення. Тут усе чарівне: квіти, трави, сонце, повітря, аромат. Вас вабить кожен дотик до природи. Яскраве проміння сонячного дня голубить ваше тіло. Кожний промінчик, що несе в собі здоров'я, пронизує вас наскрізь. Ці промені роблять чарівним усе навкруги. Відчуйте тепло, приплив нових сил. Вам приємно.

У вас на очах на лісовій галявині підрастає трава, розпускаються пуп'янки квітів, вони стають дедалі більші, вони вже більші за вас. Вони

прекрасні. Це фантастика. Це казка. Вас вабить сон-трава. Вам цікаво: а що всередині цілющої квітки?... Ви обережно по стеблю забираєтеся в суцвіття і, забуваючи про все на світі, вмостившись зручно, насолоджуєтесь цілющим ароматом, приємним дотиком, казковим кольором блакиті. Відчувайте незрівняний аромат, вдихніть його на повні груди. Дихайте ще і ще... проведіть рукою по пелюстці. Відчуйте казково ніжний дотик. Вам приємно. Вдивіться в глибину – це ваше щасливе життя. Побачте себе там принцом, принцесою, складіть свою казку...

Повільно повертаємось до реальності. Будь ласка, розплющте очі.

Соціальний педагог. Підійдіть по черзі до кошика очікувань і скажіть, чи здійснилися ваші очікування від сьогоднішньої зустрічі.

Учні по черзі підходять до кошика та озвучують здійснені чи нездійснені очікування.

Вправа-підсумок «Я тобі бажаю...»

Соціальний педагог. А завершимо наш захід грою «Я тобі бажаю». (Учні пишуть на сонечках побажання здоров'я одне одному).

Насамкінець хочу сказати словами К. Рахнера: «Людина в глибині душі знає тільки, що знання її, як маленький острів у безкрайому океані. Питання в тому, що вона любить більше – маленький острів свого так званого знання чи море безкінченої таїни».

Нехай завжди вас вабить море неосяжних таємниць!

Список використаної літератури:

1. Абетка соціального педагога/укладач. В.В. Волканова. – Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 235 с.
2. Березовський І.П. Закувала зозуленька. Антологія української творчості. – К., 1989. – С. 24.
3. Корекційна робота соціального педагога. Ігри та вправи/уклад. Л.В. Гурінцева. – 2-ге вид. – Х.: Вид. група «Основа», 2014. – 127 с.
4. Професійна діяльність соціального педагога: метод. Посіб./К. Моїсеєнко. – К.: Шк. світ, 2009. – 120 с.
5. Професійний довідник соціального педагога/Уклад О.І. Рассказова. – Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 208 с.
6. Психічне здоров'я дитини/Упорядник Т. Гончаренкр. – К.: Редакція загальнопедагогічних газет, 2003. – 112 с.