

## 2.Тренінг «Година нашої планети».

### Практичне заняття з елементами тренінгу

**Цілі заняття:** привернути увагу вихованців до збереження власного здоров'я як найвищої цінності життя; виховувати в дітей стійку потребу в знаннях, відповідальне ставлення до себе і свого здоров'я, любов до мистецтва й поезії, вміння цінувати людську досконалість; формувати позитивну мотивацію на здоровий спосіб життя; залучити до обговорення та висловлення власної точки зору, аналізу факторів ризику порушення психічної рівноваги; продовжити формування вміння аналізувати, робити висновки.

**Обладнання:** намальовані моделі органів (головний мозок, серце, легені, шлунок, печінка, нирки, статеві органи), маркери, олівці, аркуші паперу, плакати, ножиці, клей, скотч, серветки, мультимедійний проектор, таблиці, заготовлені заздалегідь за формою:

Орган	Наші дії, які...	
	шкодять органу та спричиняють хвороби	корисні для органа й допомагають йому бути здоровим

#### Оформлення дошки:

Здобути та зберегти своє здоров'я може тільки сама людина. М. М. Амосов «Кодекс здоров'я»

Зміни ставлення до речей, що хвилюють тебе, і ти убезпечиш себе від них. Марк Аврелій.

#### Девіз практичного заняття:

Скажи мені, і я забуду. Покажи мені, і я запам'ятаю. Дай можливість діяти самому, і я навчусь. Китайська мудрість.

### ХІД ЗАНЯТТЯ

ЕТАП орієнтації, організаційний момент.

Психолог. Доброго дня, діти й шановні гості! Щиро рада вітати вас на практичному занятті.

Щодня ви, молоді, завзяті та кмітливі, пізнаєте життя, відкриваєте для себе світ і розкриваєте світу себе.

Ви маєте багато мрій, бажань, задумів і планів на майбутнє.

Ви хочете все осягнути, все зрозуміти й бути зрозумілими.

Ви прагнете все спробувати, випробувати себе і свої сили, утвердитись як людина й особистість, усього досягти. Ви рухаєтесь уперед, наближаючи своє майбутнє. Ви мрієте про успіх, кохання і щастя, бо ви — молоді!

Усе життя для вас — попереду.

Тому вже сьогодні ви тримаєте у власних руках своє майбутнє. І лише ви самі відповідаєте за нього. Уже від вас сьогоднішніх і від ваших рішень залежить, яким буде ваш завтрашній, майбутній день.

**Пам'ятайте: ви — люди нового тисячоліття.**

Сьогодні ми здійснимо мандрівку для пошуку чарівного ключа, який відчиняє двері можливостям прагнути й досягати, омріювати та здійснювати, розвивати себе, встановлювати орієнтири майбутнього.

Отже, пропоную налаштуватися на співробітництво та взаєморозуміння.

Візьміть із собою знання, розум і добре серце. Вони допоможуть вам приймати рішення, долати труднощі, вдало обходити «підводні рифи та течії», якими сповнене «життєве море».

Будьте наполегливими та впевненими у своєму особистому й нашому спільному успіху.

### **Активізація практичної діяльності.**

Ніхто не знає так багато, як усі ми разом.

Народна мудрість.

Психолог. Розгадайте кросворд. Із перших літер кожного слова утвориться слово, яке розкриє напрямок сьогоднішнього практичного заняття.

#### **Кросворд**

1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

#### **Запитання**

1. Яку медаль мріє отримати кожен спортсмен?
2. Хто підтримає в будь-якій ситуації?
3. Які змагання відбуваються раз на 4 роки?
4. Що відчуває людина, коли досягає перемоги?
5. Як називають людину, яка завжди налаштована в житті позитивно?
6. Що допомагає досягти мети?
7. Який снаряд штовхають атлети?

**(Із перших літер кожного слова утворюється слово «здоров'я».)**

#### **Вправа «Асоціації»**

Учасники сидять у колі. Передають один одному уявний мікрофон, називаючи якомога більше асоціацій до слова «здоров'я», наприклад:  
успіх;

спокій;  
спілкування;  
впевненість;  
стабільність;  
спілкування з природою;  
життєрадісність;  
гармонія;  
хороше самопочуття тощо.

## **ЕТАП ВИЗНАЧЕННЯ МЕТИ**

Знання складаються з дрібних крихт щоденного досвіду.

Д. Писарєв

Визначення особистого досвіду вихованців і його зв'язку з проблемою практичного заняття

### **Мозковий штурм «Що таке здоров'я?» (5 хв)**

Цілі: підготувати учасників практичного заняття до сприйняття теми, актуалізувати їхнє особисте бачення поняття «здоров'я», навести визначення терміна «здоров'я»

#### **Хід вправи**

Тренер нагадує, що коли діти віталися, то тим самим вони бажали одне одному здоров'я, тобто чогось дуже важливого.

#### **◆ Що таке здоров'я?**

На дошці ведучий заняття записує всі думки вихованців щодо асоціацій зі словом «здоров'я».

Потім він наводить 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».**

#### **Висновок**

Усе, що ми знаємо про здоров'я, допоможе нам дізнатися щось нове й засвоїти нову інформацію щодо цього поняття.

Дякую за увагу!

(ФОТОЗВІТ)