

Тренинговое занятие «Да – здоровому образу жизни!»

Цели: расширить знания подростков о здоровье и здоровом образе жизни; показать значимость здоровья для каждого учащегося и для общества в целом; способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью; развивать ответственное поведение подростков.

Задачи занятия:

- развитие творческие способности, умение работать в группе;
- воспитание внимательного отношения к своему здоровью, воспитание взаимопомощи;
- развитие силы воли, творческих способностей;
- ознакомление со способами укрепления здоровья, обучение новым играм.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение.

Ход занятия

Я рада приветствовать вас на занятии, которое позволит нам расширить знания о здоровье и здоровом образе жизни “Время быть здоровым!”.

Неизвестно, кто, когда, но кто-то сказал слова, которые передаются нам и, которые мы передаем нашим потомкам: “Старайтесь каждый день, для каждого дела найти какое-то позитивное начало, поскольку от того настроения, с которым вы вступаете в день, или в какое-то дело зависят ваши успехи, а возможно, и неудачи”.

Я желаю вам начать занятие с хорошим настроением и получить от него удовольствие и хорошие результаты.

Разминка

Начнем мы наш разговор с разминки.

Сейчас мы с вами, передавая друг другу мяч, продолжим фразу «Когда человек здоров, то он...»

«Когда человек болен, то он...»

Как вы понимаете, что же такое здоровье? Вам нужно на каждую букву подобрать ассоциации, возникающие со словом здоровье. (Педагог-психолог пишет на доске слово «ЗДОРОВЬЕ», а учащиеся подбирают ассоциации)

Итак, что же такое здоровый образ жизни? *(Ответы участников)*

Здоровый образ жизни – это осознанное, активное отношение к собственному здоровью, аккумуляция определенных позитивных или нейтрализация негативных факторов, внешних и внутренних

Упражнение «А вы когда-нибудь ...?»

Все участники встают в круг, ведущий задает вопросы, начинающиеся со слов: «А вы когда-нибудь...». Если участник на поставленный вопрос может ответить утвердительно, то делает шаг вперед.

Список вопросов:

Разводили костер?

Строили на пляже песчаные замки?

Наряжали новогоднюю елку?

Ночевали в палатке?

Ели авокадо?

Поздравляли друзей с Новым годом в костюме Деда Мороза?
Прощали человека, причинившего вам зло?
Сажали деревья?
Клеили обои?
Гуляли под дождем?

Комментарии ведущего:

Педагог: Те, кто быстро продвигался к центру, активно познают жизнь, многое видели и умеют. Если вы не забываете о безопасности жизни и своем здоровье при этом, то поздравляю вас. Те, кто не дошел до центра или делал это более медленно, имеют возможность все, о чем выше было упомянуто, попробовать. Ведь в жизни столько интересного и удивительного.

- Человек, ведущий здоровый образ жизни не должен забывать об активном отдыхе. Предлагаю вам позабавиться.

Забава первая «А ну, попробуй!»

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!

Забава вторая - «Отдай честь!»

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!»

Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Работа в группах.

Упражнение “Модель здорового и нездорового человека”

- Чтобы картина о здоровом образе жизни была полной нам необходимо для себя выяснить, что значит быть здоровым.

Задание 1 группе: Я предлагаю первой группе изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

Задание 2: группы: изобразить нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек.

Защита работы.

Как вы думаете, какой человек (здоровый или нездоровый) чувствует себя комфортно? От чего это зависит?

Т.е., человек, ведущий ЗОЖ чувствует себя гораздо лучше.

Упражнение “Стена вредных привычек”

Что мешает нам вести здоровый образ жизни? (*Ответы участников*) На каждом шагу человека подстерегают опасности: курение, алкоголизм, наркомания, которые из невинного развлечения, могут превратиться в привычку. А что же такое привычка? (*Ответы участников*)

Привычка – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными. Давайте подумаем, какие вредные привычки могут подорвать здоровье человека. У вас есть стикеры-кирпичики, запишите на них эти привычки.

Участники записывают вредные привычки на стикерах-кирпичиках и

размещают их на стене вредных привычек, расположенной между моделями здорового и нездорового человека

На пути человека стоит стена из вредных привычек, и только от него зависит, обойдет он эту стену или нет.

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровья - это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и питание, и вредные привычки, и режим дня и много чего ещё. Что-то мы ещё не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку

Рефлексия Игра «Собираем чемодан». Спасибо всем за сегодняшнее занятие, была рада с вами встретиться. Но мне важна и обратная связь. Вам предлагается ответить, что нам может понадобиться для сохранения и укрепления здоровья. На маленьких листиках написать, нарисовать и приклеить (вложить в файл, с картинкой чемодана) на ЧЕМОДАН.