

План занятия в форме психологического тренинга на тему «Я и мое здоровье».

Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей; актуализация ощущение важности здоровья и необходимости бережного и необходимого отношения к нему.

Задачи:

- способствовать осознанию ценностей здорового образа жизни для здоровья;
- способствовать усвоению знаний о факторы риска на здоровье;
- помогать осознанию собственного поведения и образа жизни как важнейшего фактора, влияющего на здоровье человека.

Целевая группа: обучающиеся 5-11 классов.

Оборудование: доска школьная, проектор, листы А4, стикеры, бейджи, пазлы с темой ЗОЖ, фигурки бабочек, рулоны туалетной бумаги, цветные карандаши, ручки.

Ход тренинга

На входе каждый участник берет бейдж одного из цветов (красный, желтый, зеленый) для того, чтобы разделиться о группам.

1. Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами собрались, чтобы хорошо провести время, а главное с пользой – узнать что-то новое и интересное! Но для начала нам с вами нужно установить правила нашего занятия. Эти правила нам будут нужны для продуктивного взаимодействия и соблюдения дисциплины. Давайте я начну, а дальше вместе продолжим».

Правила записываются на доске:

1. Предлагаю первое и самое главное правило – Активность. Очень важно включаться в работу и активно делиться впечатлениями, только так мы сможем добиться какого-то результата от сегодняшней работы.

Какие еще правила вы можете предложить? (Отсутствие телефонов, уважение друг друга и мнения другого человека, не переходить на личности и не оскорблять своих сокомандников, и т.д.).

Упражнение «Вы обо мне не знали, что...»

Участникам предлагается по очереди называть какой-либо интересный факт о себе. Начинает ведущий.

Упражнение «Пожелание на сегодняшнее занятие»

Ведущий: «Я желаю вам начать тренинг с хорошим настроением и получить от него удовольствие и хорошие результаты. Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшнее занятие. Пожелание должно быть коротким. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшнее занятие. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

2. Основная часть

Ведущий: «Для того чтобы определиться с темой тренинга, я предлагаю вам собрать пазл».

Участники собирают пазл и называют тему – здоровье.

Ведущий: «Ребята, так что же такое это здоровье? В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Предлагаю вам посмотреть видео «Здоровье и его виды»».

Упражнение «Пути здорового образа жизни»

Участники по группам, каждая из которых получает задание: на рулоне бумаги создать «Путь здорового образа жизни».

Важно обратить внимание и помочь участникам сформулировать их позиции по сохранению развития здоровья. Отвечать на вопрос: «Что делать, как действовать?».

Упражнение «Стена вредных привычек»

Ведущий: «Что мешает нам вести здоровый образ жизни? На каждом шагу человека подстерегают опасности: курение, алкоголизм, наркомания, которые из невинного развлечения, могут превратиться в привычку. А что же такое привычка? Привычка – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными. Давайте подумаем, какие вредные привычки могут подорвать здоровье человека. У вас есть стикеры, запишите на них эти привычки, а затем прикрепите их на стенд «Вредные привычки»».

Ведущий: «На пути человека стоит стена из вредных привычек, и только от него зависит, обойдет он ее или нет. А впоследствии и состояние его здоровья. Ведь, по мнению ученых на здоровье человека влияет очень много факторов: наследственность (20%), состояние здравоохранения (10%), окружающая среда (20%) и образ жизни (50%)».

Упражнение «Нарисуй себя через 10 лет»

Ведущий: «А сейчас я предлагаю вам нарисовать себя через 10 лет. Данное упражнение позволит вам прогнозировать свое будущее без вредных

привычек. Каждый сможет увидеть себя не только красивым, успешным, но и здоровым!».

3. Заключительный этап

Упражнение «Ваше здоровье в ваших руках»

Ведущий: «В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. «Живая она или мертвая?» – был следующий вопрос. И старец ответил: «Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!»

Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

Возьмите бабочки в руки – это ваше здоровье. Оторвите крыло у бабочки. Жалко. А это наше здоровье. Кто надорвал крыло: вы видите, что если его и склеить на нём останется трещина так и ваше здоровье, если к нему не относиться, бережно оно не будет прежним. Здоровье, ни вернуть не за какие деньги».

Рефлексия. Ведущий: «Я выбираю здоровый образ жизни! Кто со мной? Поднимите руки!»