# ГКОУ ЛО "Тихвинская школа-интернат"

# Золотарева Ю.М. – педагог-психолог

**ТРЕНИНГ "МЫ ЗА ЗОЖ"**

для обучающихся 5-9 классов

**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 факторах риска на здоровье.
* Помогать осознанию собственного поведения и образа жизни как важнейшего фактора, влияющего на здоровье человека.

**Дата проведения:** 8 апреля 2016г.

**Количество участников:** по 3 человека от каждого класса.

**ХОД ТРЕНИНГА**

**Упражнение "Правила работы в группе"**

*Цель:* закрепление правил работы в группе (правила написаны на доске)



*Участникам предлагается по очереди прокомментировать по одному правилу.*

– Сейчас я вам прочитаю легенду о насыщенном мандарине. Как вы думаете насыщенный мандарин, он какой?

– Теперь посмотрим, совпали ли ваши ответы с героем легенды.

***Легенда о напыщенном мандарине***

Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках – живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушу бабочку, а если мертвое – выпущу ее». И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь отворилась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках – живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.

*Обсуждение:*

* Герой этой легенды, такой же, как и те характеристики, которые вы назвали до прочтения легенды?
* А какой главный герой?
* Как вы понимаете выражение «Все в твоих руках»?
* От кого зависит решение, которое мы принимаем?

*Заключение.* Все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его будущее.

– Как вы думаете, влияет ли на наше здоровье гордость? Если да то как?

***1ВЫВОД: мы за ЗОЖ, значит, мы должны быть открытыми и добрыми с окружающими нас людьми.***

**Игровое упражнение "Поменяйтесь местами"**

*Участники сидят по кругу, ведущий встает и убирает стул.*

*Задаются вопросы, при положительном ответе, ребята должны поменять место.*

Примерные вопросы:

* У кого здоровые зубы?… поменяйтесь местами
* У кого крепкие нервы?
* Кто спит 8 часов в сутки?
* Кто каждый день ест овощи?
* Кто каждый день есть фрукты?
* Кто питается 5 раз в день?
* Кто ложится спать до 10 часов вечера?
* Кто любит физкультуру?
* Кто делает утреннюю гимнастику?
* Кто больше двух часов в день находится на улице?
* Кто не курит?

– Как вы думаете, вопросы, которые я называла, влияют на наше здоровье положительно или отрицательно?

***2 ВЫВОД: мы за ЗОЖ, значит, мы должны придерживаться элементарных правил питания, гигиены и режима дня.***

**Мозговой штурм "Что такое здоровье?"**

*Цель:* активизация знания участников о важности здоровья, определение понятия здоровья.

– Здоровье очень важно в нашей жизни. Известно более 200 определений понятия "здоровье". Давайте и мы определим, что такое здоровье. Все предложения участников записываются на доске.

По определению ВОЗ, здоровье – состояние полного физического, духовного или социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков *(на доске записывается схема)*

***3 ВЫВОД: мы за ЗОЖ, значит, мы четко знаем и понимаем, что такое здоровье.***

**Тест "Я и моё здоровье"**

– Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа "да" или "нет". Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы. Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова "как правило". Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете "да", если это случается с вами редко, то нужно отвечать "нет".

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.

3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.

5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.

6. Последнее время несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10.У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

*Обработка результатов: за каждый ответ "да" поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.*

*1-2 балла.* Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

*3-6 баллов.* Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

*7-10 баллов.* Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

– Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

***4 ВЫВОД: мы за ЗОЖ, значит, мы четко знаем на какой «ступени» стоит наше здоровье в данный момент.***

**Упражнение "Что формирует здоровье?"**

*Цель:* определение особенностей поведения и образа жизни как важнейших факторов, влияющих на здоровье человека.

– Сейчас я предлагаю вам подумать, какие существуют факторы влияния на здоровье человека.

*Предложения участниками тренинга высказываются вслух, один из них фиксирует высказывания на листке. После этого предлагается объединить похожие факторы, выделить существенные: наследственность, медицина, окружающая среда, образ жизни человека.*

– Давайте представим себя на минуточку учеными, которые проводят исследования "На сколько процентов данные факторы влияют на здоровье человека". *Предложения фиксируются на доске.*

– Научные исследования дают нам такие результаты по значимости влияния тех или иных факторов на здоровье человека:

* наследственность – 20%;
* уровень медицинского обеспечения – 10%;
* экология – 20%;
* образ жизни – 50%.

***5 ВЫВОД:*** Хотя существует несколько важных факторов, влияющих на развитие и сохранение здоровья, поведение человека, его образ жизни является решающим в сохранении здоровья. ***Мы за ЗОЖ, значит, мы в ответе за свой образ жизни.***

**Физминутка**



*Подвижная часть:*

Я могу махать рукой,

Я могу крутить ногой,

Я могу в ладоши хлопать,

Я могу ногами топать,

Я могу присесть и встать

И сначала все начать.

Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закаляться, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,

Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы

Тогда года нам будут не беда!

**Упражнение "Путь здоровья"**

*Цель:* активизировать видение участниками того, что является здоровым образом жизни, в каких действиях и поступках он проявляется.

*Ход упражнения*

Участники объединяются на две подгруппы, каждая из которых получает задание: на ватмане изобразить "Путь здоровья". Написать действия и поступки, которые, по мнению участников, способствуют здоровому образу жизни. Каждая подгруппа презентует свой "путь". Затем все варианты объединяются в один "путь".

**Упражнение "Что такое здоровый образ жизни?"**

*Цель:* сообща дать определение здоровому образу жизни; показать отрицательное влияние вредных привычек.

Мы предлагаем вам побывать в роли стилистов.

Участники делятся на группы: "мальчик", "девочка", "мужчина", "женщина"

На ватмане вы должны выработать стиль жизни для своего героя.

|  |  |
| --- | --- |
| Безопасное поведение | Стиль жизни |
| Отсутствие вредных привычек |
| Благоприятные условия труда |
| Полноценное питание |
| Нормальные бытовые условия |
| Двигательная активность |

**Работа в группах**

***Составление портрета здорового человека.***

Команда делится на 2 группы по принципу "футбол – волейбол"

*Задание 1 группы*: 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?

***6 ВЫВОД: человек, ведущий ЗОЖ, чувствует себя гораздо лучше.***

**Итог.**

***Произносится фраза "Я люблю тебя и весь мир!", которая сопровождается жестами.***

"Я" – правой рукой показываем себя;

"люблю" – правая рука прикладывается к сердцу;

"тебя" – разводим обе руки;

"и весь мир" – руками описываем большой круг и шлем воздушный поцелуй.

*Повторяем 3 раза.*

**Рефлексия.**

– Встаньте рядом с тем героем, которого вы изобразили, на кого бы вы хотели быть похожи.