

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН

"ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК"

02/2024





СЦЕНАРНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

*Бондаренко Марина Анатольевна,
методист, педагог
дополнительного образования
МБУ ДО ДДТ им. Л. А. Колобова
г.Новокубанска*

Мероприятие проводится на неделе, посвященной здоровому образу жизни.

Представленный материал содержит подробный сценарий занятия, направленного на формирование у учащихся осознанного отношения к здоровью, развитие навыков самооценки и командообразования в контексте здорового образа жизни.

Цель:

1. Познакомить учащихся с понятием «здоровый образ жизни».

2. Сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности.

3. Создать условия для первичной оценки детьми своего здоровья.

4. Помочь учащимся понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.

5. Воспитывать у учащихся чувство коллективизма, активности, определение лидерских качеств.

6. Работать в команде, эффективно общаться со сверстниками.

7. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

Задачи:

1. Создать условия для формирования у учащихся стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нём.

2. Сформировать представления о понятии здоровья, его оценки через

самопознание и самооценку внутреннего мира.

3. Овладение психотехническими приёмами, направленными на создание положительного образа Я.

4. Выработать у учащихся способность к преодолению психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, а также осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

5. Сформировать у детей понятие о здоровом образе жизни как о возможности положительно (адекватно) оценивать своё здоровье.

Условия проведения и оборудование: кабинет, доска, листы ватмана, фломастеры, листы А4 для записи учащимися информации, памятки по мини-лекциям для учащихся, компьютер, проектор, презентация основных моментов урока.

Ход мероприятия:

1. Организационный момент:

- Приветствие учащихся.
- Знакомство с целями, задачами урока.
- Распределение по группам (4-5 человек) случайным методом (цветные стикеры, карточки).

2. Основная часть:

На экране эпиграф «Всё имеет смысл, пока мы здоровы»

Педагог: Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной

проблемой общества. Современный человек все более осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности и улучшении здоровья.

Упражнение «Ассоциативный ряд»

Задача: Выявить имеющиеся представления и сформировать общее понятийное поле.

Проведение: Каждая группа получает по два листа и маркеры.

На первом листе записывается ответ на вопрос: «Здоровый образ жизни – это...»

На втором листе: «Вредные привычки – это...»

Презентация результатов: По одному представителю от группы озвучивает 2-3 ключевые ассоциации.

Синтез: Педагог фиксирует ключевые слова на общей доске, выделяя категории:

- физическое здоровье;
- психологическое состояние;
- социальные аспекты;
- поведенческие паттерны.

Методический комментарий: Важно подчеркнуть, что ЗОЖ – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия (по определению ВОЗ).

Упражнение «Анализ вредных привычек»

Задача: Развить критическое мышление и углубить понимание механизмов формирования привычек.

Проведение: Каждая группа получает один из вопросов для анализа:

Группа 1: «Курение: социальная норма или зависимость? Проанализируйте не только физический вред, но и психологические механизмы привыкания»

Группа 2: «Алкоголь: традиция или опасность? Рассмотрите культурные, социальные и физиологические аспекты»

Группа 3: «Цифровая зависимость: новая реальность или угроза? Проанализируйте критерии здорового и нездорового использования гаджетов»

Группа 4: «Пищевые привычки: как отличить культурные традиции от вредных паттернов?»

Инструкция для групп:

- выделить не менее 3 факторов формирования привычки;
- предложить 2 аргумента «за» (социальные мифы);
- предложить 3 научно обоснованных аргумента «против»;
- предложить 1 рекомендацию по профилактике.

Презентация: Каждая группа представляет результаты в формате небольшого выступления. Педагог обобщает ответы, дополняет научными данными, демонстрируя на слайдах.

Педагог: Сегодня вы узнали, что наше здоровье – только от нас. И поэтому девиз занятия «наше здоровье – в наших руках».

Работа в группах «Портрет личности»

Задача: Создать наглядные образы, отражающие взаимосвязь образа жизни и качества жизни.

Задание для групп:

Группы 1 и 2: Создать коллаж «Портрет здорового человека».

Группы 3 и 4: Создать коллаж «Портрет нездорового человека».

Параметры для отражения:

- физическое состояние и внешний вид;
- эмоциональный фон и мимика;
- социальные связи и окружение;
- повседневные активности и ритуалы;
- жизненные перспективы и цели.

Методический приём: Предложить группам подумать не только о внешних проявлениях, но и о внутреннем мире, ценностях, круге общения.

Презентация и дискуссия: После представления коллажей ведущий задаёт вопросы для обсуждения:

- Какой человек чувствует себя более реализованным?
- Что мешает здоровому человеку потерять своё состояние?
- Каков первый шаг для нездорового человека к изменениям?
- Где находится граница личной ответственности?

Индивидуальная диагностика «Мой баланс здоровья»

Учащиеся получают анкету с 5-балльной шкалой оценки (1 – почти никогда, 5 – почти всегда):

- Физическая активность: Достаточно ли я двигаюсь для поддержания тонуса?
- Питание: Осознанно ли я подхожу к выбору пищи?
- Режим: Соблюдаю ли я баланс работы и отдыха?
- Профилактика: Умею ли я замечать первые сигналы усталости/недомогания?
- Психогигиена: Что я делаю для поддержания эмоционального равновесия?
- Социальное здоровье: Насколько качественно моё общение с близкими?
- Привычки: Есть ли у меня паттерны поведения, требующие коррекции?

Обработка результатов:

Подсчёт среднего балла по всем пунктам.

Выделение 2-3 сильных сторон (наибольшие баллы).

Выделение 2-3 зон роста (наименьшие баллы).

Инструкция: «Не стремитесь к идеальным 5 баллам. Речь идёт о балансе. Ваша задача – увидеть свою индивидуальную картину».

Упражнение «Мой первый шаг»

На основе диагностики каждый участник формулирует:

- «одно конкретное действие, которое я могу сделать уже завтра для укрепления здоровья»;
- «одна привычка, которую стоит изменить в течение месяца»;
- «один ресурс (внутренний или внешний), который мне в этом поможет».

Добровольное озвучивание 2-3 участниками своих намерений.

3. Заключительная часть:

Рефлексия.

Учащиеся по кругу завершают фразы:

«Сегодня я осознал...»

«Самым полезным для меня было...»

«Я беру с собой во взрослую жизнь мысль о том, что...»

Подведение итогов.

Педагог акцентирует:

- здоровье как процесс, а не состояние;

– важность малых, но регулярных действий;

– принцип «не навреди» в отношении себя;

– возможность обратиться за помощью при необходимости.

Педагог: Наше занятие подошло к концу. Я хочу поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеюсь, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам в вашей жизни, и вы будете вести здоровый образ жизни!

Ритуал завершения. Все участники встают в круг, кладут руки на плечи соседей и хором произносят: «Моё здоровье – в моих руках, мои решения – мой выбор!»

Критерии эффективности:

- Вовлечённость: Не менее 80% участников активно работают в группах.

- Качество дискуссии: Наличие аргументированных высказываний.

- Рефлексивность: Умение участников анализировать свой опыт.

- Практический выход: Конкретные намерения по изменению поведения.

- Эмоциональный фон: Позитивная, безопасная атмосфера.

Адаптация: Материал можно адаптировать под возраст:

Для младших подростков упростить формулировки, ввести больше игровых элементов, использовать метафоры и визуальные образы.

Для старших подростков углубить аналитическую составляющую, включить элементы профориентации (ЗОЖ как ресурс карьеры и т.п), обсудить вопросы законодательства.

Данный сценарий представляет собой гибкую модель, которую можно адаптировать под конкретные условия, возрастные особенности и временные рамки. Главное – сохранить баланс между информационной насыщенностью, практической ориентированностью и психологической безопасностью участников. Здоровье – не предмет инструктажа, а пространство для личных открытий и ответственных выборов.