

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 мое 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.