

## Урок-тренинг "Время быть здоровым" для учащихся 7-9 классов

### Описание материала:

Урок-тренинг "Время быть здоровым!".

Данный материал будет полезен классным руководителям, социальным педагогам, учителям-предметникам. Урок-тренинг направлен на расширение знаний подростков о здоровье и здоровом образе жизни; показ значимости здоровья для каждого учащегося и для общества в целом; формирование ценностного отношения к собственному здоровью; развитие ответственного поведения подростков.

**Тема:** Время быть здоровым!

**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.

**Оборудование:** бейджи двух цветов; мяч; плакаты "Правила работы", "Река ожиданий", "Экспресс здоровья", "Стена вредных привычек"; стикеры: в виде корабликов, кирпичиков; листы А-4, ватманы, маркеры, цветные карандаши (для каждой группы).

**Целевая аудитория:** (участники тренинга): учащиеся 7-9 классов.

### Ход тренинга

*Перед началом тренинга участникам предлагается выбрать бейджи понравившегося цвета и занять место за соответствующим столом. Таким образом, формируются две рабочие группы, за зеленым и желтым столами.*

## I. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Я рада приветствовать вас на уроке-тренинге, который 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".

### **Упражнение "Три слова о себе"**

Чтобы настроиться на доброжелательные отношения, предлагаю начать со знакомства. Мы все имеем право на имя, так давайте скажем, как бы мы хотели, чтобы нас сегодня называли, а также охарактеризуем себя тремя словами. Имя за слово не считается.

*Предлагается передавать информацию по кругу, от первого (тренера) до последнего участника. Затем участники пишут это имя на своем бейдже*

*рядом с официальным. Когда последний участник назвал свое имя, группам дается другая задача.*

### ***Упражнение “Пожелание на сегодняшнее занятие”***

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.

### ***Упражнение “Река ожиданий”***

Идя на сегодняшнее занятие, каждый задавал себе вопрос: "А чего я ожидаю от тренинга?" Обозначьте, пожалуйста, на корабликах, ожидания от нашего мероприятия. Озвучьте их, пожалуйста.

*Участники озвучивают свои ожидания и размещают их на плакате “Река ожиданий”, прикрепив к берегу надежд*

### ***Упражнение “Принятие правил работы в группах”***

Прежде чем перейти к дальнейшей работе, предлагаю вам принять определенные правила, по которым будем работать в течение нашей встречи:

- 1.Общение на основе доверия.
- 2.Общение по принципу “здесь” и “сейчас” (говорить о том, что беспокоит именно сейчас).
- 3.“Я-высказывания” (я думаю, я считаю).
- 4.Искренность общения (нет желания высказаться откровенно, лучше промолчи).
- 5.Активное участие в происходящем (активно слушаем, смотрим, говорим; не замыкаемся, мы все время в группе, внимательны к окружающим).
- 6.Толерантность друг к другу (уважение, тактичность, терпение, сострадание, общительность, равенство, любезность, интеллигентность).
- 7.Работать “от” и “до”.

Согласны ли вы с такими правилами? Предлагаю принять их в целом.

## **II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### ***Упражнение “Ассоциации”***

Что такое здоровье? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации. Я предлагаю каждой команде записать на стикерах по три ассоциации.

Итак, здоровье для вас – это...

*Участники перечисляют слова-ассоциации записанные на стикерах*

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".

*Участники просматривают и обсуждают видео "Здоровье и его виды"*

Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу здорового образа жизни.

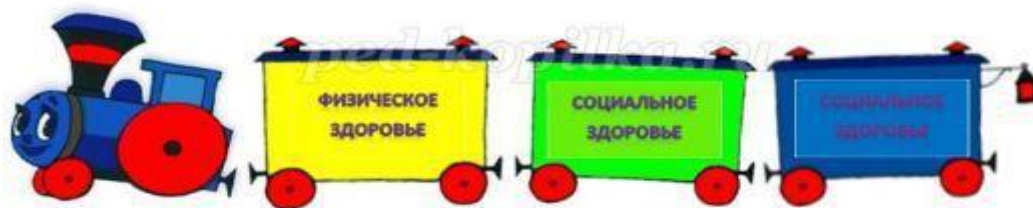
### **Упражнение “Экспресс здоровья”**

Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Вы узнали, что такое физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.

У вас есть листочки со словами–ассоциациями. Прикрепите их, пожалуйста, к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово.

*Участники прикрепляют листики со словами-ассоциациями к плакату с изображением паровоза с тремя вагонами: 1 вагон – социальное здоровье, 2 вагон – психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье*

## **ЭКСПРЕСС ЗДОРОВЬЯ**



### **Упражнение “Модель здорового и нездорового человека”**

Чем здоровый человек отличается от нездорового? *(Ответы участников)* Выберите слова для характеристики здорового человека: красивый, ловкий, статный, крепкий, сутулый, бледный, стройный, неуклюжий, сильный, румяный, толстый, подтянутый. Давайте попробуем изобразить здорового человека и нездорового и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

*Участники по группам создают модели здорового и нездорового человека*

Как вы думаете, какой человек, здоровый или нездоровый, чувствует себя комфортно? От чего это зависит? *(Ответы участников)* Человек, ведущий здоровый образ жизни чувствует себя гораздо лучше.

### **Упражнение “Ромашка здорового образа жизни**

Что же такое здоровый образ жизни? *(Ответы участников)* Здоровый образ жизни – это осознанное, активное отношение к

собственному здоровью, аккумулярование определенных позитивных или нейтрализация негативных факторов, внешних и внутренних. Предлагаю вырастить ромашку, лепестки которой будут составляющими здорового образа жизни.

## РОМАШКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



### **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*

### **СТЕНА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



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

### **III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

#### ***Упражнение “Ваше здоровье в ваших руках”***

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 не будет прежним, если к нему не относится бережно. Здоровье не вернуть ни за какие деньги.

#### ***Упражнение “Река ожиданий”***

Мы провели с вами замечательный тренинг о здоровом образе жизни. Я предлагаю вам вернуться к “Реке ожиданий”. Скажите, пожалуйста, оправдались ли ваши ожидания? *(Ответы участников)*

*Участники делятся своими мыслями, если их ожидания оправдались, они перемещают кораблики к берегу сбывшихся надежд*

Надеюсь, сегодняшнее занятие было для вас полезным, вы смогли из него что-то почерпнуть и сделаете для себя правильный выбор, выбор в пользу здорового образа жизни. Спасибо за активную работу!