

Тренінг на тему „ Обираємо здоровий спосіб життя ”

Мета: сприяти усвідомленню учасниками необхідності здорового способу життя; формувати в них відповідальне ставлення до власного життя й здоров'я; визначити власну позицію щодо вживання алкоголю, наркотичних речовин, куріння.

Обладнання: папір формату А3, клейкі папірці, кольорові маркери, маркери чорного кольору.

Хід заняття.

Повідомлення теми і мети тренінгу (тема заняття записана на дошці)

Привітання. Вправа «Привіт з торбинки/коробки»

Хід вправи: Тренер підходить до кожного з учасників і пропонує навмання витягти з торбинки/коробки/ дитячу іграшку, назвати її своїм ім'ям та побажати присутнім здоров'я.

Правила гри. Давайте з вами визначимо, яких правил ми будемо додержуватись на нашому занятті. І так кожен називає правило, а я його записую.

Очікування. А зараз я пропоную вам на стікерах написати, що ви очікуєте від сьогоднішнього заняття. Очікування учасників записуються на клейких папірцях у вигляді хмаринок, котрі на плакаті закривають зображення сонця. (Учні записують свої очікування та прикріплюють на дошці)

Вчитель:

А тепер я хочу звернути увагу на таблички у вас на стільцях з номерами 1,2,3) - уявіть собі, що ви заблукали в густому лісі. І ось перед вами три дороги. Кожна може вивести з лісу за певних умов.

1. Першою дорогою підеш – велике багатство знайдеш, та здоров'я втрапиш.
2. Другою дорогою підеш – половину багатства знайдеш і половину здоров'я втрапиш.
3. Третьою дорогою підеш – нічого не знайдеш, але здоров'я збережеш.

Покажіть номер дороги, якою ви підете. Поясніть своє рішення.

(учні прикріплюють номерок на намальовану дорогу).

Що є найдорожчим у цьому світі? Що потрібно кожній людині - сьогодні, завтра, завжди?! Без чого немає сенсу в житті? Що ми не цінуємо, маючи його, та жалкуємо, коли загубимо? Відповідь одна – здоров'я. Ми не звикли приділяти увагу собі на

належному рівні. Ми не зважаємо на тривожні симптоми й відкладаємо до останнього візит до лікаря.

Стан здоров'я населення України викликає серйозне занепокоєння. Майже 90% дітей та підлітків мають певні відхилення, понад 50% студентів та призовників мають незадовільну фізичну підготовку. Щороку зростає кількість молодих людей, що вживають наркотики. На сьогоднішньому занятті ми спробуємо дати відповідь на наступні запитання: що таке здоров'я? Яка користь від здорового способу життя? Як його зберегти?

Основна частина.

1) Мозковий штурм. Гра «Асоціації» Що таке «наркоманія», «алкоголь», «паління», «здоров'я»? (іменники, прикметники, дієслова). На фліп-чарті тренер записує всі варіанти відповідей учасників тренінгу на питання про те, що таке, на їхню думку, здоров'я, з чим воно асоціюється.

2) Вправа «Фактори здоров'я» -

Мета: актуалізувати відчуття важливості здоров'я, розуміння складності його досягнення й збереження та необхідності дбайливого і відповідального ставлення до нього, визначити, що власна поведінка і спосіб життя є найважливішими факторами, які впливають на здоров'я людини.

Хід вправи: Учасники об'єднуються в три групи і протягом 5-ти хвилин думають, які фактори мають вплив на формування здоров'я, а які - руйнують його, записуючи свої варіанти на окремих аркушах. Після презентації тренер пропонує в тих самих групах намалювати „модель” здорової людини. Для цього об'єднаємось по парам. У кожній парі є фломастери, папір, скотч. Вам потрібно за допомогою підручних засобів зобразити, якою має бути здорова людина. Це можуть бути малюнки, схеми, записи, котрі потрібно буде пояснити. На роботу відводиться 10 хвилин.

Поки учні працюють, звучить музика.

3) Рухова вправа «Вишикуйтеся за ростом»

Мета: подолання бар'єрів у спілкуванні між учасниками та їхнє розкріпачення.

Учасники стають щільним колом, заплющують очі. Їхнє завдання полягає в тому, щоб із заплющеними очима вишикуватися за ростом. Після того як учасники виконають завдання, тренер дає команду відкрити очі й подивитися, що вийшло. Після вправи можна обговорити, чи було складно виконати це завдання, як почували себе учасники.

4) «Мозковий штурм». Але не завжди людина намагається бути здоровою. Зараз ми з вами визначимо причини того, чого підлітки починають палити, вживати алкоголь та наркотики.

І так я пропоную кожному на одному кольоровому аркуші паперу написати причини вживання шкідливих речовин, а другому – наслідки. (Діти працюють). А тепер давайте підсумуємо те, що ви написали. (Кожен виходить і прикріплює свій аркуш на намальований будинок).

5) Гра «Маріонетка». Я запрошую до мене 6 добровольців.

Мета: визначити, що може відчувати людина, коли нею хтось керує, коли вона не є вільною.

Учасники розбиваються на трійки. Кожній трійці дається завдання: два учасника грають роль ляльководів - повністю керують усіма рухами ляльки-маріонетки, один учасник грає роль ляльки. Для кожній трійки розставляються два стільці на відстані 1,5-3 м. Мета ляльководів - перевести ляльку з одного стільця на інший. При цьому людина, яка грає ляльку, не повинна чинити опір тому, що з нею роблять ляльководи.

Обговорення: - Що відчували учасники, коли були в ролі ляльки?

- Чи сподобалося їм це почуття, чи було комфортно?

- Чи хотілося щось зробити самому?

Висновок: зруйнувати здоров'я значно легше, ніж створити. Дуже важливо зберегти, що маємо. Від нас самих залежить, що ми оберемо - шлях до здоров'я чи навпаки - шлях від здоров'я.

6) Вправа «Відмова» - 15 хв.

Мета: навчити учасників навичок упевненої поведінки, аргументованої відмови.

Хід вправи: Учасники об'єднуються у 3 групи, кожній з яких пропонується одна з поданих нижче ситуацій:

1. Однокласники пропонують заховати пляшку вина або пачку сигарет у тебе вдома.
2. Однокласник наполягає залишити у тебе якісь речі.
3. Однокласник наполегливо просить збрехати його батькам стосовно чужих речей, які лежать у нього вдома.

Завдання підгрупам: придумати якнайбільше аргументів для відмови у цих ситуаціях. Потім кожна підгрупа показує свою ситуацію іншим учасникам.

Висновок: Наполягати на чомусь значно важче і складніше, ніж відмовити. Наполягання на чомусь потребує більших ресурсів, умінь, винахідливості, адже людина начебто залежить від свого опонента. А для того, щоб відмовити, достатньо лише заперечно похитати головою.

- Чому ж у реальному житті не завжди виходить відмовити?

Ситуацію можна взяти під контроль тільки тоді, коли поводишся усвідомлено і впевнено. Тому я завжди вам кажу вмійте сказати «Ні», якщо розумієте, що воно вам не потрібно.

7) Підведення підсумків заняття.

Якось Бога запитали, що його дивує в людях. І Бог відповів...

Людям набридає дитинство, вони поспішають подорослішати, а потім мріють стати знову дітьми...

Люди втрачають здоров'я, заробляючи гроші, а потім утрачають гроші, відновлюючи здоров'я...

Люди так багато думають про майбутнє, що забувають про сьогодні настільки, що не живуть ні в сьогодні, ні в майбутньому...

Одже, давайте обирати здоровий спосіб життя і берегти своє здоров'я.

- Кожен з нас сьогодні щось зрозумів, чомусь навчився, чимось зацікавився. Давайте спробуємо висловити свою думку про заняття:

- Чи справдились ваші очікування щодо нашої сьогоднішньої зустрічі? Якщо так, зніміть з плаката хмарку, де ви записували свої очікування. Якщо зовсім не справдились, лишіть її на місці, а якщо справдились частково, прикріпіть свій листочок на краю плаката.

Прощання.

- На малюнку з'явилося усміхнене сонечко. Щоб сонячно і радісно стало у кожного в душі, давайте візьмемося за руки і побажаємо своєму сусіду щось хороше.