

Урок-тренинг "Здоровый образ жизни"

Цель: показать значимость здоровья для каждого учащегося и для общества в целом.

Задачи:

- вместе с учащимися прийти к выводу, что их здоровье на 50% зависит от них самих;
- научить некоторым способам сохранения здоровья;
- способствовать выработке умения противостоять вредным привычкам.

Оснащение: листы бумаги А-4, фломастеры, ватман, цветная липкая бумага, клей, скотч.

Ход тренинга:

Мозговой штурм "Что такое здоровье?"

Цель: ввести участников в тему, актуализировать их личностное видение того, что такое здоровье, дать определение здоровью.

Упражнение 1.

Классный руководитель напоминает о том, что, когда мы произносим свои приветствия друг другу, мы тем самым желаем здоровья, то есть чего-то очень важного в нашей жизни. Что же такое здоровье?

На ватмане или на доске классный руководитель записывает все мысли участников о том, что такое, по их мнению, здоровье и с чем оно у них ассоциируется.

После обсуждения предлагается определение Всемирной организации охраны здоровья: "Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков".

Упражнение 2.

"От чего зависит здоровье?"

Цель: определить, что собственное поведение, образ жизни является главнейшим фактором, влияющим на здоровье человека.

Ход упражнения

Классный руководитель предлагает участникам назвать ряд наиболее сильно влияющих на здоровье человека факторов (4-5) и записывает на листе ватмана (доске):

- наследственность;
- состояние здравоохранения;
- окружающая среда;
- образ жизни и т. д.

Каждый участник получает 4-5 цветных листков липкой бумаги с написанными на них цифрами-рангами. Например, синий - 1, красный - 2 и т. д. Каждый участник определяет, какой фактор, по его мнению, является наиболее влиятельным, какой - менее, а какой - еще менее. Затем каждый участник прикрепляет свои листочки в соответствии с рангами против написанных факторов.

Полученные результаты обсуждаются в группе.

Затем классный руководитель предлагает результаты научных исследований расположить по важности влияния тех или иных факторов на здоровье человека.

От чего зависит здоровье?

Наследственность	20%
Здравоохранение	10%
Окружающая среда	20%
Образ жизни	50%

Упражнение 3. "Путь здоровья"

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

Ход упражнения

Участники делятся на три подгруппы, каждая из которых получает задание: на рулоне бумаги (шпалере) изобразить "Путь здоровья". Для этого из цветной бумаги нужно вырезать "следы", на которых написать действия и поступки, которые, по мнению участников, способствуют здоровому образу жизни, и прикрепить их к шпалере. Каждая подгруппа презентует свой "путь". Затем все варианты объединяются в один "путь".

Упражнение 4. "Что такое здоровый образ жизни?"

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

Методом "мозгового штурма" выясняется, из чего складывается стиль жизни.

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

Обсуждается каждое утверждение. Затем дается научное определение: "здоровый образ жизни - это осознанное, активное отношение к собственному здоровью, аккумуляция определенных позитивных или нейтрализация негативных факторов, внешних и внутренних.

Вопрос: Какая из составляющих носит негативный оттенок?

Ответ: Вредные привычки.

Вопрос: Какие существуют вредные привычки?

Ответы фиксируются на ватмане (доске).

Вредные привычки

Табакокурение	Наркотики	Алкоголь	Переедание	Чрезмерный просмотр телепередач
---------------	-----------	----------	------------	---------------------------------

Упражнение 5. "Как научиться говорить "НЕТ!"

Цель: формировать навыки убедительно высказывать свою позицию по отношению к вредным привычкам и предложениям по приобщению к ним.

Ход упражнения:

Ведущий выбирает четырех добровольцев (двух мальчиков и двух девочек) для участия в ролевой игре и дает каждой паре лист бумаги с написанной инструкцией. Каждая инструкция состоит из одинакового диалога между мальчиком и девочкой и одной из предложенных ситуаций.

Мальчик: Чего ты боишься? Давай попробуем, все будет хорошо!

Девочка: Нет, я не хочу!

Ситуации:

1. Пойти вместе на вечеринку
2. Вместе попробовать наркотики.

Ведущий поясняет участникам, что они должны использовать слова только из приведенного диалога, ничего не добавляя от себя.

Потом каждая пара по очереди разыгрывает свою ситуацию несколько раз, используя разные подходы: изменяя тон или тембр голоса, позы, жесты, мимику и т. д.

В конце выступления первой пары и до начала выступления второй ведущий поясняет суть диалогов.

После окончания ролевой игры ведущий ставит группе вопросы и коротко записывает на доске ответы.

Вопросы для обсуждения:

- Какие приемы использовали "актеры", чтоб сказать "Нет"?
- Всегда ли Вы верили в искренность тех, кто говорил "Нет"?
- Когда именно Вы почувствовали, что все уговоры напрасны и участник (участница) диалога не согласится на предложение?
- Что именно в поведении "актера" заставило Вас поверить, что "Нет!" действительно означает отказ?

В обсуждение ролевой игры важно обратить внимание участников на такие выводы: мы сами отвечаем за свои решения, за то, чтоб установить соответствующие нравственные границы. Частью этого процесса является умение говорить "Нет!", и это умение надо тренировать, чтобы быть готовым сказать "Нет!" тому, что может повредить твоему здоровью в реальной жизни.

От чего зависит здоровье?

Наследственность	20%
Здравоохранение	10%
Окружающая среда	20%
Образ жизни	50%

СТИЛЬ ЖИЗНИ

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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –

это осознанное, активное отношение к собственному здоровью, аккумуляция определенных позитивных или нейтрализация негативных факторов, внешних и внутренних

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- ТАБАКОКУРЕНИЕ
 - НАРКОТИКИ
 - АЛКОГОЛЬ
 - ПЕРЕЕДАНИЕ
- ЧРЕЗМЕРНЫЙ ПРОСМОТР
ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

От чего зависит здоровье?

Наследственность
Здравоохранение
Окружающая среда
Образ жизни

От чего зависит здоровье?

Наследственность
Здравоохранение
Окружающая среда
Образ жизни

От чего зависит здоровье?

Наследственность
Здравоохранение
Окружающая среда
Образ жизни

От чего зависит здоровье?

Наследственность
Здравоохранение
Окружающая среда
Образ жизни

От чего зависит здоровье?

Наследственность
Здравоохранение
Окружающая среда
Образ жизни

От чего зависит здоровье?

Наследственность
Здравоохранение
Окружающая среда
Образ жизни

