

План-конспект занятия с элементами тренинга «ДА-здоровому образу жизни»

Подготовили и провели:
психолог Станина О.Н.,
воспитатель Кириллова Т.А.

Организационный момент. Ритуал приветствия.

Я рад приветствовать вас на сегодняшнем занятии, которое позволит нам расширить знания о здоровье и здоровом образе жизни “ДА-здоровому образу жизни!”.

Упражнение “Два 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 двумя словами. Имя за слово не считается.

Предлагается передавать информацию по кругу, от первого (психолога) до последнего участника. Затем участники пишут это имя на своем бейдже рядом с официальным.

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. Искренность в общении. В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа – это, то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса - лучше промолчать.

2. Правило «АКТИВНОСТИ». Обязательное участие в работе группы в течение всего времени. Активная работа на занятии каждого участника. Это правило вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

3. Правило «СЕКРЕТА». Не вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Все что говорится здесь, должно остаться между нами. Это - одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то, проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

4. Право каждого члена группы сказать «стоп»- прекратить обсуждение его проблем. Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму - воспользуйтесь этим принципом.

5. Правило «Я». Каждый участник говорит за себя, от своего имени. Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так думают», «большинство так считают». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...».

6. Правило «РАВНЫЕ ПРАВА». Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать других, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание. Каждый имеет право на своё мнение

7. Правило «ОДИН В ЭФИРЕ» (Не перебивать того, кто говорит.)

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

Упражнение “Мозговой штурм”

На экране фраза: “Здоровье-это...”. У каждого из вас есть три маленьких листочка, напишите в них по одной ассоциации на слово “здоровье” (анонимно). После этого передайте листочки мне.

Листочки просмотреть, зачитать и обобщить.

На экране определение понятия здоровье (уч-ся делают записи в тетрадях).

Упражнение “Здоровье-богатство?”

Вопросы для групп: один из учащихся записывает общее мнение группы по данному вопросу в папку.

1. Какое значение имеет для вас здоровье? Дайте определение понятие “здоровье”
2. Что значит для вас быть больным? Дайте определение понятия “болезнь”

3. Перечисли факторы, мешающие современному человеку сохранить здоровье.

Почему? (Обоснуйте свой ответ.)

4. Кто несет ответственность за сохранение здоровья? Почему? (Обоснуйте свой ответ.)

Легенда о напыщенном мандарине

Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатые наряды и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках-живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушу бабочку, а если мертвое-выпущу ее». И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь отворилась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда хитрый мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках-живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.

Обсуждение легенды:

- Как вы понимаете выражение «Все в твоих руках»?

- От кого зависит решение, которое мы принимаем?

Закключение. Мораль такова: все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его будущее. 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.

Упражнение “Ассоциации”

На экране написана фраза “Здоровый образ жизни - это...”, а справа - “Вредные привычки – это ...”. У каждого из вас есть шесть маленьких листочков, на первых трех напишите по одной ассоциации на словосочетание “здоровый образ жизни”, а на оставшихся трех – по одной ассоциации на словосочетании “вредные привычки” (анонимно).

Листочки просмотреть, зачитать, обобщить.

- На экране определение ЗОЖ (учащиеся делают записи в тетради)
- На экране вредные привычки (учащиеся делают записи в тетради)

Упражнение “Анализ вредных привычек”

Один из уч-ся записывает общее мнение группы по данному вопросу.

Вопросы для групп:

1. Дайте определение понятию вредные привычки и опишите симптомы их проявления.
2. Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Дайте определение термину курение и перечислите основные признаки.
3. Алкоголизм - тоже вредная привычка. Какова его природа (почему человек начинает пить)? Какой вред для человека приносит увлечение алкогольными напитками?
4. Компьютерная зависимость - вредная привычка или норма? (Обоснуйте свой ответ)

Психологический комментарий: упражнение позволяет уч-ся осознать опасность вредных привычек

Просмотреть листочки, зачитать и обобщить.

Упражнение-игра «Верю – не верю»

Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
- Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
- Правда ли, что соблюдение режима дня способствует улучшению здоровья? (да)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
- Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)
- Правда ли, что если курить, то организм быстрее состарится? (да)
- Правда ли, что коктейли менее вредны чем крепкий алкоголь? (нет)
- Если курить самые легкие сигареты, то меньше вреда нанесешь организму? (нет)
- Верно ли, что можно выспаться на неделю вперед? (нет)
- Правда ли, что спорт продлевает жизнь? (да)

Тест «Я и мое здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Рефлексия

В течении часа мы обсуждали проблему ЗОЖ, хотелось бы задать вам несколько вопросов:

- что для себя нового вы узнали?
- какой факт, который вы сегодня узнали вас удивил?
- какой информацией вы поделитесь со своими родителями, друзьями?
- с чем вы не согласны или хотите дополнить?
- изменилась ли ваша жизненная позиция в отношении ЗОЖ и в какую сторону?
- на память о нашем занятии вы получаете памятки с правилами ЗОЖ.

Спасибо за участие!

Простые правила здорового образа жизни

1. Занимайтесь физической культурой!
2. Рационально питайтесь!
3. В течение дня пейте больше жидкости!
4. Соблюдайте режим дня!
5. Закаливайте свой организм!
7. И конечно не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками!
8. Почаще гуляйте на свежем воздухе!
9. Творите добро!

Даже исполнение половины правил, добавит вам здоровья!

Будьте здоровы!