

Тема: спосіб життя і здоров'я.

Мета: формувати в учнів поняття про здоровий спосіб життя, сприяти активному усвідомленню необхідності берегти здоров'я; вдосконалити навички аналізу, вміння працювати в групах, оцінювати інформацію; виховувати почуття відповідальності за збереження здоров'я.

Обладнання: папір формату А2, клейкі папірці, кольорові фломастери, маркери чорного кольору, м'яка іграшка.

Хід заняття.

Для проведення тренінгу з класу потрібно забрати зайві парти, стільці розставити по колу. Бажано мати фліп-чарт. Тема заняття записана на дошці.

I. Повідомлення теми і мети тренінгу:

Найцінніше для людини,

Для дорослого й дитини –

Це здоров'я, знає кожен.

Ми його поліпшити можемо,

Мусим добре берегти,

Бо як згубиш – не знайти.

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? Від чого воно залежить? Як його зберегти?

Знайомство. Для ефективного співробітництва ми спочатку познайомимось. Назвіть своє ім'я, і скажіть, яким казковим або мультиплікаційним героєм ви могли б себе уявити? Чому?

Правила. Вся наша діяльність тим чи іншим чином підпорядкована певним правилам. Нам потрібно створити власні правила для роботи. Зараз я роздам вам клейкі папірці. Напишіть, будь ласка на кожному папірці якусь умову, за якої вам комфортно працюватиметься. (2 хв) А зараз ми об'єднаємося в 3

групи за кольорами світлофора. Кожна група одержить листок паперу, на якому потрібно зобразити сонечко. Погрупуйте подібні між собою комфортні для праці умови і приклейте папірці з ними вздовж промінців. (3 хв) А зараз спробуйте придумати правило, котре може забезпечити вам ці умови і запишіть його вздовж промінця. (5 хв). Кожна група презентує свої правила, вони приймаються іншими групами і записуються на окремому аркуші.

Очікування. Правила роботи ми прийняли. А що ви чекаєте від нашої сьогоднішньої зустрічі?

Очікування учасників записуються на клейких папірцях у вигляді хмаринок, котрі на плакаті закривають зображення сонця.

Основна частина.

1) Вступне повторення. Гра «Асоціації»-прямокутник до терміну «здоров'я» (синоніми, антоніми, прикметники, дієслова)

2) Робота в групах. Учні вибирають по одному жетону різних кольорів (жовтого, зеленого, блакитного і червоного). Об'єднуються в групи за кольором жетона. Учням пропонується розглянути вивішену на дошці схему, обговорити і пояснити свій (за кольором) елемент цієї схеми.

3) - Від чого залежить здоров'я людини, ми з'ясували. А тепер давайте спробуємо створити „модель” здорової людини. Для цього об'єднаємось у нові групи за формою обраних вами жетонів. У кожній групі 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 15 хвилин.

Поки учні працюють, звучить музика.

4) Обговорення і захист „моделей здоров'я”.

5) – А зараз подаруйте свою „модель” сусідній групі. Будь-яку хорошу річ дуже легко зіпсувати. Карієс нищить чудову усмішку, образа вбиває хороший настрій. Завдання груп полягає в тому, щоб маркерами чорного кольору зіпсувати „модель здорової людини”, створену вашими друзями, використовуючи знання про хвороби, шкідливі звички, різні несприятливі чи небезпечні чинники. На цю роботу вам відводиться 5 хвилин.

6) „Презентація” зіпсованих моделей. Обговорення:

- Які почуття у вас виникли, коли команда однодумців створювала модель здоров'я?

- А що ви відчули, коли інша команда псувала створене вами?

- Що кожен з нас може та повинен зробити для збереження і зміцнення власного здоров'я?

7) Створення „квітки” умов для підтримання здорового способу життя.

- На пелюстках квітки записані умови, необхідні для підтримання здорового способу життя:

- Висока рухова активність без примусу.
- Збалансоване харчування.
- Сприятливий психологічний клімат в сім'ї, школі, суспільстві.
- Творча активність.
- Повноцінне сімейне життя.
- Високоморальне ставлення до довкілля, людей, самих себе.
- Відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків).

Виберіть серед них найважливіші. Чи легко це зробити? Чому?

Оскільки кожна з цих умов є необхідною, всі вони рівноцінні, тож давайте розмістимо їх по колу у вигляді квітки.

V. Підведення підсумків заняття.

- У першому посланні апостола Павла до Коринфян сказано: „Чи ви не знаєте, що ви храм Божий, і Дух Божий живе у вас? Якщо хто зруйнує храм Божий, того покарає Бог, тому що храм Божий святий, а цей храм – ви”.

- Як узгоджуються ці слова апостола Павла з метою нашого заняття?

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

VI. 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.

- До зустрічі!

Тренінг

"Спосіб життя і здоров'я"

