

Тренинговое занятие по акции «За здоровый образ жизни»

Тема «Здоровым жить – успешным быть»

Цель: активизировать осознанность необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- обсудить понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие;
- познакомить с компонентами понятия «здоровье».

Участники: воспитанники творческих коллективов «Оранжевое настроение», «Граф дизайн», «Флористика», «Керамика + изо», «Ералаш», «Интрига», «Вдохновение», «Радуга», «Эдельвейс», «Белые тигры», «Радость творчества».

Возраст: 7-14 лет.

Ведущий: педагог – психолог Бойко Наталья Викторовна

Ход занятия:

1. Приветствие.

Здравствуйте. Предлагаю вам «передать» соседу слева улыбку, назвать своё имя и рифму к имени. Например, «Меня зовут Светлана, я много ем сметаны», «Меня зовут Антошка, я не люблю копать картошку». И так по кругу.

2. Разминка.

Упражнение «Поменяйтесь местами».

Сейчас мы немного подвигаемся и разомнемся. Я уберу один стул. Для того, чтобы занять место, необходимо кого-то поднять. Я задаю вопросы, вы должны поменяться местами.

- У кого здоровые зубы?... поменяйтесь местами
- У кого крепкие нервы?
- Кто спит 8 часов в сутки?
- Кто каждый день ест овощи?
- Кто каждый день ест фрукты?
- Кто питается 5 раз в день?
- Кто ложится спать до 10 часов вечера?
- Кто любит физкультуру?
- Кто делает утреннюю гимнастику?
- Кто больше двух часов в день находится на улице?
- Кто не курит?

3. Основная часть. Введение в тему:

Говорят: «Самое ценное у человека – жизнь, Самое ценное в жизни – здоровье».

Тема сегодняшней нашей встречи «Здоровым жить – успешным быть».

- Здоровый образ жизни, что это? Как вы считаете?

Упражнение «Дебаты»

Участники разбиваются на 3 команды: «Отрицающие», «Утверждающие» и «Эксперты»

На обсуждение выносятся вопрос: «Так ли важно вести здоровый образ жизни?»

Команда «Утверждающих» должна доказать, что важно вести ЗОЖ - «да»; команда «Отрицающих» - «нет».

Подведение итогов дискуссии командой «Экспертов».

Обсуждение:

- как вы чувствовали себя во время дебатов,
- совпадала ли ваша личная точка зрения с задачей команды.

Тест «Я и мое здоровье».

Давайте проведём тестирование. На каждое утверждение ответьте «да» или «нет». При ответах будьте откровенными, 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. К некоторым утверждениям вы можете мысленно подставлять слова «как правило». 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. Задумайтесь над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

Упражнение «Гадание на поговорицах»

При помощи поговорицы или поговорки человек осознает лучше свою проблему и, как правило, справляется с ней. Подумайте о своей проблеме, вытаскивайте одну из поговориц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

Пословицы:

- Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.
- Без осанки конь – корова.
- Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.
- Хоть изба еловая, да сердце здоровое.
- Чистая вода – для хвори беда.
- Заболел живот, держи пустым рот.
- Береги глаз, как алмаз.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Зубы служат не только для еды, но и для красоты.
- Мойся белее – будешь милее.

4. Прощание.

Наша встреча заканчивается. Профилактикой любой хвори является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, что мы слышим. Предлагаю вам сказать соседу слева комплимент и так по кругу.

5. Рефлексия.

- что нового вы узнали сегодня,
- какие чувства и эмоции переполюняли вас.

Подготовила

педагог – психолог Полякова Л.В.

- Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.

- Без осанки конь – корова.

- Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.

- Хоть изба еловая, да сердце здоровое.

- Чистая вода – для хвори беда.

- Заболел живот, держи пустым рот.

- Береги глаз, как алмаз.

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.

- Зубы служат не только для еды, но и для красоты.

- Мойся белее – будешь милее.