Голубівська ЗОШ І – ІІІ ступенів

Новомосковської районної ради

Дніпропетровської області

51230 вул. Леніна, буд. 17, с. Голубівка

Новомосковський район, Дніпропетровська область

Тел. (05693)53193

**Тренінг**

**«Відповідальність людини**

**за власне здоров’я»**

Класний керівник 7 –Б класу

Мала Лариса Миколаївна

2011 – 2012 н. р.

Тренінг

«Відповідальність людини за власне здоров’я»

Мета:

* учити підлітків робити правильний вибір життєвого шляху на основі здорового способу життя;
* формувати відповідальність за власне здоров’я, мотивацію здорового способу життя, активну позицію щодо охорони свого здоров’я;
* розвивати творчі здібності, соціальну активність учнів;
* виховувати загальну культуру;

Обладнання і матеріали: аркуші паперу формату А4, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч.

Хід тренінгу

**1.Знайомство**

Продовжити фразу: «Якщо людина веде малорухомий спосіб життя, переїдає, має шкідливі звички, але вважає, що її здоров’я погіршується, через погану спадковість і забруднення навколишнього середовища, то я б їй порадив…»

**2. Гра-розминка „Емоція по колу”.**  
  
**Мета:**зняти емоційну напругу, пожвавити роботу.  
Хід вправи: Всі учасники сідають у коло, кожен по черзі за допомогою міміки передає якусь емоцію, всі інші один за одним її повторюють. Вправа закінчується, коли всі учасники передадуть свої емоції.

**3. Обговорення правил групи.**  
Правила – це закони групи, за якими вона живе під час проведення тренінгу. Тренер з учасниками обговорює правила спілкування в групі.:  
- дотримуватись регламенту (пунктуальність);  
- слухати і чути;  
- бути активним;  
- говорити тільки за темою і тільки від свого імені;  
- не критикувати: кожен має право на власну думку;  
- конфіденційність;  
- взаємоповага;  
- говорити коротко, по черзі;  
- правило піднятої руки;  
- право ведучого .

**4.Інформаційне повідомлення „Що таке здоров’я?”**  
  
Тренер: Здоров’я – спосіб життя людини. Це той стиль, що людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено що усе, що робить людина, відбивається на стані її здоров’я. Добре здоров’я – це постійний процес. До доброго здоров’я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров’я містить всі цілі життя людини, її інтереси і звички. Людина в житті може йти двома шляхами: один веде її до здоров’я, інший – від здоров’я.   
  
Отже, сьогодні ми спробуємо скласти свій шлях до здоров’я, а от в якому напрямку до нього йти – обирати вам!  
  
Що таке здоров’я?  
  
- Здоров’я–це нічого, але все без здоров’я ніщо.  
  
- Здоров’я–це стан повного фізичного, соціального і психічного благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи немічність.  
  
- Здоров’я–це утримування від уживання спиртних напоїв і паління. (ВООЗ: статут, 1948 р.)  
  
- Концепція здоров’я означає ступінь, в якому особистість чи група осіб здатна, з одного боку реалізувати свої потреби, а з іншого, змінювати середовище і справлятися з ним. Отже, здоров’я  можна розглядати як ресурс повсякденного життя, а не як ціль життя. Це позитивна концепція, у якій на перший погляд висуваються суспільні й особистісні ресурси, а також фізичні здібності.  
  
- Фізичний чи психічний стан, коли відсутній дискомфорт чи біль, що дозволяє конкретній людині найефективніше і найдовше функціонувати в середовищі, в якому вона опинилася внаслідок випадку чи вибору, найбільш наближений до поняття „здоров’я”.(Дюбуа).  
  
- Здоров’я – це стан, при якому люди здатні контролювати своє життя завдяки справедливому розподілу можливостей і ресурсів. Таким чином, здоров’я – це сукупна цінність. Я не можу бути здоровим за рахунок інших чи надмірного використання природних ресурсів.  
  
- Здоров’я значить бути щасливим.  
  
- Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов’язки, які покладає на неї життя та повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.  
  
- Здоров’я – це відчуття радості від того , як ти виглядаєш.  (Бутс).  
  
- Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життя, який зберігає і поліпшує здоров’я.

**5. Вправа „10 заповідей здоров’я”.**  
  
**Мета:**звернути увагу учасників на власні звички та необхідність здорового способу життя, закріплення знань, отриманих на занятті.  
  
**Хід вправи:**  
1. Тренер запитує в учасників: „Що таке заповідь?” Учням пропонується уявити себе мудрецями, які жили в давнину і дати 10 настанов – заповідей для зміцнення здоров’я. Після закінчення тренер пропонує одній групі учасників назвати свої заповіді і записати їх на дошці, інші учасники груп доповнюють цей перелік.  
Потім учні роблять висновок, які заповіді найважливіші (акцент робиться на ті, що найбільше повторюються).

**6.Гра «Найкращий шлях»**

Уявіть собі, що ви вже дорослі й маєте власний автомобіль. Ви мешкаєте в невеликому містечку, що розташувалось у долині. За дві години можна дістатися машиною в гори. Попереду – вихідний день, ви хочете поїхати на машині відпочити в гори. Учні повинні рухатися по маршруту, вибираючи на зупинці варіанти відповідей в різних ситуаціях. В залежності від цього вони рухаються вперед або виконують команду «стоп».

***Висновок із гри***

Гравці просувались уперед або зупинялись залежно від вибору. Набагато частіше в житті ми маємо реальний вибір. Можна проаналізувати ситуацію і зрозуміти, якими будуть її наслідки. Наприклад, ми знаємо, що куріння може викликати захворювання на рак. Тому приймаємо відповідне рішення. Ми відкриваємо для себе ще одну важливу істину: «Помилкові рішення перешкоджають досягненню мети».

**7.Руханка «Австралійський дощ»**

Учасники стають у коло. Тренер каже: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Я показуватиму рухи, а ви повторюватимете їх:

* У Австралії піднявся вітер (терти долоні).
* Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
* Дощ посилюється. Починається справжня злива (плескання по ногах).
* А ось гроза, справжня буря (тупотіння ногами).
* Але що це? Буря почала вщухати. Злива перетворюється на дощ (плескання по ногах).
* Рідкі краплини падають на землю (клацання пальцями).
* Ущухає вітер (терти долоні).
* Сонце (руки догори).»

**8.Міні-лекція «Відповідальність за власне здоров’я»**

Реалізувати свої можливості на практиці і досягти в житті успіхів значно легше здоровій людині, яка веде здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя – це стиль життя, що сприяє здоров’ю, довголіттю, підтримці гарного самопочуття. Регулярні заняття спортом або фізкультурою створюють позитивний емоційний стан, поліпшують якість життя. Відмова від шкідливих звичок дозволяє уникнути втрати здоров’я.

**9.Робота з тестом «Визначення місця здоров’я**

**в ієрархії життєвих цінностей»**

Мета: навчитися визначати місце здоров’я в ієрархії своїх життєвих цінностей.

|  |  |
| --- | --- |
| Визначення місця здоров’я в ієрархії життєвих цінностей  Оцініть зазначені в таблиці життєві цінності в балах від 1 до 16. Найвища оцінка – 1, найнижча – 16. Кожну оцінку можна використовувати тільки один раз | |
| 1.Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках |  |
| 2.Упевненість у собі (незалежність від внутрішніх протиріч і сумнівів) |  |
| 3.Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів у житті) |  |
| 4.Здоровя (фізичне і психічне) |  |
| 5.Задоволення (життя, сповнене задоволень, приємного проведення часу, безлічі розваг) |  |
| 6.Цікава робота |  |
| 7.Любов |  |
| 8.Свобода і незалежність у вчинках і діях |  |
| 9.Краса (відчуття прекрасного в природі й мистецтві) |  |
| 10.Гарні й вірні друзі |  |
| 11.Пізнання (можливість самоосвіти, розширення кругозору, інтелектуального розвитку) |  |
| 12.Щасливе сімейне життя |  |
| 13.Творчість (можливість творчої діяльності) |  |
| 14.Суспільне визнання (повага з боку інших людей, колективу, товаришів) |  |
| 15.Активне діяльне життя |  |
| 16.Рівність (братерство, рівні можливості для всіх) |  |

**10. Прикінцеве слово „Все залежить від тебе”.**  
Тренер: Колись давно у стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов з підданими про власний розум і спогадів про минулу зустріч з імператором. Так ішли дні за днями, роки за роками...   
  
Аж ось пройшов усією країною  розголос, що неподалік від кордону з’явився чернець, розумніший за усіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною на світі? Але вигляду нікому про своє обурення не подав, а запросив ченця до себе у палац. Сам же задумав обдурити його: „Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що у мене в руках – живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо мертве – випущу його...”  
  
 І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося подивитися двобій найрозумніших людей на світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали ввійшов маленький невеличкий, худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь–яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, мандарин проказав: „Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?” Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: „ВСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!”   
  
Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.  
  
Отже, лише від вас залежить, чи будете ви піклуватись про своє здоров’я і чи буде ваше майбутнє щасливим  і безтурботним.

**11.Зворотній зв'язок**

Вправа «Відкритий мікрофон»

Запропонуйте учасникам продовжити речення: «Сьогодні я зрозумів, що мій життєвий шлях…» (Відповіді учнів: «…залежить від мене самого», «…залежить від того , який спосіб життя я оберу», «…залежить від стану мого здоровя»).

**12.Прощання**

Заспівати разом пісню «Новий поворот» із репертуару гурту «Машина часу».