**Занятие-тренинг**

**"Время быть здоровым"**

***Тема:*** Время быть здоровым!

***Цели:*** расширить знания подростков о здоровье и здоровом образе жизни; показать значимость здоровья для каждого обучающегося и для общества в целом; способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью; развивать ответственное поведение подростков.

***Оборудование:*** бейджи трех цветов; мяч; "Стена вредных привычек"; стикеры: карточки на виды здоровья, ватманы, маркеры, цветные карандаши (для каждой группы), презентация, притча «Все в твоих руках», анкета обратной связи, буклеты «Здоровый образ жизни»

***Целевая аудитория:*** (участники тренинга): студенты 1-2 курсов.

**Ход тренинга**

*Перед началом тренинга участникам предлагается выбрать бейджи понравившегося цвета и занять место за соответствующим столом. Таким образом, формируются три рабочие группы, за зеленым, желтым и красным столами.*

**І. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ( все стоят по кругу)**

Ведущий: "Я рад приветствовать вас на занятии-тренинге, который позволит нам пообщаться. Но сначала мы познакомимся. Каждый, к кому в руки попадает мяч называет свое имя и прилагательное о своем качестве на эту же букву:. Я- Татьяна- тихая, и так далее"

***Затем, участники делятся на три группы по цвету бейджиков (желтые за желтый стол, зеленые за зеленый, красные за красный)***

**ІІ. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Упражнение “Ассоциации”**
Что такое здоровье? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации.

И так, здоровье для вас – это…

**Тема занятия «Время быть здоровым» *слайд №1***

**Эпиграф**

«Здоровье-это не подарок,

который человек получает один раз

и на всю жизнь, а результат

сознательного поведения каждого человека»

( П.Фосс - немецкий профессор)

**Психолог:**

"Существует более 200 определений , что такое здоровье…  В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается “**состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.**

**Работа в группах с карточками ( изучить что такое физическое здоровье и его критерии, психическое и его критерии, социальное - и его критерии)**

**выступление**

***1 группа Физическое здоровье***

связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста.

Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

Так, к числу основных факторов, влияющих на физическое здоровье, относятся: система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры.

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

**2 группа** Под ***психическим здоровьем*** мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того какие у нас преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи (мамы и папы). Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать другим, не создавать конфликтные ситуации.

На психическое здоровье в первую очередь воздействуют система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные особенности.

3 группа ***Социальное здоровье человека***– это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом.

Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие – в семье и детях.

Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.

Социальное здоровье личности зависит от соответствия личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенности семейным и социальным статусом, гибкости жизненных стратегий и их соответствия социокультурной ситуации (экономическим, социальным и психологическим условиям

**Вывод: Мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.**

**Здоровый образ жизни**

**Упражнение «Что формирует здоровье?»**

Цель: определение особенностей поведения и образа жизни как важнейших факторов, влияющих на здоровье человека.

Какие существуют факторы влияния на здоровье человека?

 Предложения записывают на стикерах. После того, как все предложения записаны, психолог предлагает объединить похожие факторы, выделить существенные: наследственность, медицина, окружающая среда, образ жизни человека. Научные исследования дают нам такие результаты по значимости влияния тех или иных факторов на здоровье человека:

- наследственность - 20%;

- уровень медицинского обеспечения - 10%;

- экология - 20%;

- образ жизни - 50%.

***Вывод: Хотя существует несколько важных факторов, влияющих на развитие и сохранение здоровья, поведение человека, его образ жизни является решающим в сохранении здоровья.***

**Чем здоровый человек отличается от нездорового?**

***(Ответы******участников)***

слова для характеристики здорового человека: красивый, ловкий, статный, крепкий, стройный, сильный, румяный, подтянутый.

Давайте попробуем изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

***Упражнение “Модель здорового человека”***

***( плакаты-1/2 ватмана с изображением контура человека***

**Упражнение «Пути здорового образа жизни»**

Цель: формирование понимания участниками сути здорового образа жизни, того, в каких действиях и поведении оно проявляется. Ведущий дает определение «здорового образа жизни».

***Здоровый образ жизни – это такая жизнедеятельность человека, которая способствует сохранению и укреплению его здоровья.***

Участники объединяются в три подгруппы, каждая из которых получает задание: на рулоне бумаги создать «Путь здорового образа жизни».

Важно обратить внимание и помочь участникам сформулировать их позиции по сохранению развития здоровья. Отвечать на вопрос***: «Что делать, как действовать?».***

**Участники по группам создают модели здорового человека
(выходят и защищают свои проекты)**

Как вы думаете, какой человек, здоровый или нездоровый, чувствует себя комфортно?  *(Ответы участников)*

**Упражнение «Верю-неверю»**

***Теперь поиграем в игру «Верю - не верю»***

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

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

5.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)

6.Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)

7.Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)

**Упражнение «Я- забота о здоровье**»

(анкета индивидуальная)

*оценить себя по 5 бальной системе*

**Вывод: Кто может с уверенностью сказать о себе «Я веду здоровый образ жизни…»**

**Упражнение “Стена вредных привычек”**

Что мешает нам вести здоровый образ жизни? *(Ответы участников)*

На каждом шагу человека подстерегают опасности: курение, алкоголизм, наркомания, которые из невинного развлечения, могут превратиться в привычку.

А что же такое привычка? *(Ответы участников)*
Привычка – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными. Давайте подумаем, какие вредные привычки могут подорвать здоровье человека.

У вас есть стикеры-кирпичики, запишите на них эти привычки.

*Участники записывают вредные привычки на стикерах-кирпичиках и размещают их на стене вредных привычек, расположенной между моделями здорового и нездорового человека*



На пути человека стоит стена из вредных привычек, и только от него зависит, обойдет он ее или нет. А впоследствии и состояние его здоровья.

**Для чего так важно человеку быть здоровым*? (социальный ролик о ЗОЖ)***

**ІІІ. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

***Упражнение “Ваше здоровье в ваших руках”(притча)***
В одном селении жили два умных человека. Один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов. Другой был хитер, зол и расчетлив. Люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью.

Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. “Живая она или мертвая?” – был следующий вопрос. И старец ответил: “Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!”

**Мораль такова:** *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.
Здоровье, если к нему не относится бережно, не будет прежним. Здоровь, не вернуть ни за какие деньги.*

***Раздать буклеты***

**На столах у каждого листы с обратной связью**

***Упражнение“Пожелание”(стать в круг)***

Ведущий:

Надеюсь сегодняшнее занятие было для вас полезным, вы получили новую информацию и сделаете для себя правильный выбор. Выбор в пользу здорового образа жизни. Скажем друг другу слова-пожелания.

 Пожелание должно быть коротким.

Всем спасибо за работу!