Конспект занятия на тему: «Будь здоров!»

Педагога-психолога Аминевой А.С

Цель занятия: Формирование культуры здоровья у подростков.

Задачи:

1. Привлечь внимание подростков к проблеме здоровья;
2. Дать  возможность выразить свои мысли, идеи, свой взгляд и свое понимание темы;
3. Воспитание культуры общения и поведения.

Материалы: 2 больших листа ватмана, 2 листа формата А4, ручки, журналы, клей, ножницы, цветные мелки.

Ход занятия

1. **Вводная часть**

Психолог: - Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее доброе слово, желая друг другу здоровья. А что же такое здоровье?

Существует более 300 определений “здоровья”. Выделим основные группы, в которых здоровье определяется: как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов; так же мы можем понимать здоровье как совокупность физических и духовных способностей (жизнеспособность), которыми располагает организм, личность.

Среди видов выделяют физическое и психологическое здоровье.

- Ребята, сейчас вы разделитесь на две подгруппы. Первая подгруппа должна обсудить и записать, как вы понимаете, что такое физическое здоровье и в чем оно проявляется? Вторая подгруппа обсуждает психологическое здоровье и его проявления.

После обсуждения, один представитель из каждой подгруппы высказывает общее мнение, которое тезисно записывается психологом на доске. После психолог, по необходимости, дополняет сказанное ребятами, своими примерами:

Психологическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

В качестве главных критериев психологического здоровья можно выделить следующие:

1. Самопринятие - позитивное отношение к себе и своей жизни;
2. Позитивное самоощущение – позитивное восприятие окружающего мира, основной эмоциональный фон настроения положительный;
3. Цели в жизни - наличие целей и занятий, придающих жизни смысл;
4. Компетентность - способность выполнять требования повседневной жизни;
5. Личностный рост - чувство непрекращающегося развития и самореализации;
6. Позитивные отношения с другими - отношения с другими, пронизанные заботой и доверием;
7. Автономность - способность следовать собственным убеждениям, принимать решения

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Физическое здоровье – основная составляющая здорового образа жизни.

Факторы физического здоровья:

1. Уровень физического развития
2. Уровень физ. подготовки
3. Уровень функциональной готовности к выполнению нагрузок
4. Уровень мобилизации адаптационных резервов и способность к такой мобилизации, обеспечивающие приспособление к различным факторам среды обитания.
5. Отсутствие болезней
6. Крепкий иммунитет

**2. Основная часть.**

Психолог: - Ребята, а теперь попробуйте представить и перенести все, о чем мы с вами говорили на бумагу с помощью техники создания коллажа. Из журнала выбрать подходящие картинки, можно с текстом, вырезать и расположив на холсте приклеить. Также можно использовать цветные мелки, для создания дополнительных рисунков и надписей. Первая группа создает коллаж о физическом здоровье, а вторая о психологическом.

- После того как ребята закончат создание коллажа, обсудить, что же получилось. Как созданные на листе образы связаны со здоровьем.

**3. Заключительная часть.**

Психолог: - Здоровье человека – бесценный дар природы, который дается ему в подарок к первому дню рождения. Но этот же самый человек удивительно устроен: он не ценит того, что дается ему даром. Он беспечно растрачивает доставшееся ему в наследство здоровье и спохватывается лишь тогда, когда нечем расплатиться за удовольствие жить дальше. И здесь встает очень важный вопрос о том, что главное не только иметь хорошее здоровье, но и сохранить его как можно дольше.

- Ребята как вы считаете, как можно сохранить здоровье? Расскажите, как лично вы боритесь за сохранение своего здоровья. Какие есть результаты?

Психолог может дополнить высказывания детей «правилами здорового образа жизни»:

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности;
2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком;
3. Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством;
4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения;
5. Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы;
6. Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие;
7. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

Психолог: - В ходе сегодняшней беседы вы убедились в том, что главная ценность в жизни человека - здоровье. И помните, что сохранность нашего здоровья в наших руках.

Будьте здоровы!