**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа пгт. Нема»**

**Немского района Кировской области**

**Тренинг**

***«За здоровый образ жизни».***

Разработала педагог-психолог

Михайлова Таисья Сергеевна, 28 лет,

пгт. Нема, ул. Заводская, 10-1

пгт. Нема 2014 год.

**Цель:**  Пропаганда здорового образа жизни среди подростков, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

**Задачи:**

1. Дать представление о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни» в широком смысле слова: физическом, социальном, психическом аспектах.

2. Способствовать формированию потребности здорового образа жизни.

3. Побудить подростков поделиться своим мнением, обобщать и комментировать высказывания других.

**Форма:**групповая работа.

**Оборудование:**карандаши, фломастеры, карточки с заданиями, бейджи.

**Оформление:** правила работы в группе, запись ролика «Я выбираю жизнь», музыкальное оформление.

**Участники:**учащиеся старшего звена школы (7-11 классы).

**Ход тренинга:**

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о здоровье и здоровом образе жизни, а для начала предлагаю вам посмотреть один ролик.

**Введение и выяснение ожиданий участников группы.**

Просмотр ролика «Я выбираю жизнь»

           … -  Каждый человек на земле имеет свое предназначение. И всю жизнь мы стремимся к нему ежедневно, ежеминутно, выбирая свою дорогу, по которой пойдем. Быть ли нам счастливыми, любимыми или всю жизнь потратить на перетряхивание мелких проблем зависит от нас. Но, иногда определяя дальнейший путь, жизнь очень жестко ставит условия «или - или» и тогда все зависит только от силы твоего духа от твоей способности противостоять. Так же мы определяем быть нам здоровыми, вести здоровый образ жизни или выбрать совсем другой путь…

Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закаляться, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,

Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы

Тогда года нам будут не беда!

- А теперь предлагаю вам немного поиграть.

***Упражнение “Ассоциация”***

На доске фраза: “Здоровье-это…”. У каждого из вас есть три маленьких листочка, напишите в них по одной ассоциации на слово “здоровье” (анонимно). После этого прикрепите листочки к доске, где написана фраза. *(Листочки просмотреть, зачитать и обобщить.)*

-       А теперь о здоровье мы узнаем подробнее..

-       Итак, ребята, что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простым вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности.

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой Сейчас мы с вами порассуждаем, что же такое здоровье с позиции трех составляющих. У каждой группы свой вид здоровья, изучаем теоретический материал на карточках, которые лежат на столе, а затем выполним задание.

***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.

- А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

***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.

 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 них 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.

Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных состовляющих здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

И приступаем к следующему упражнению - *«Паровоз здоровья».*

***Упражнение со словами-ассоциациями.***

У вас на столах лежат листочки со словами-ассоциациями, нужно прикрепить ассоциации к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово (на доске изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагон - социальное здоровье, 2 вагон - психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье).

Время на выполнение задания – 1 минута.

Озвучиваются выводы по упражнению.

Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

А самое главное вы узнали, что наше здоровье зависит только от нас. А теперь проведем еще одно упражнение, которое обобщит и завершит наше занятие.

###### **Упражнение «Додумай историю»**

**Цель:** способствовать  формированию ответственности за свои поступки.

Задание: каждая группа  получает карточку, на которой написана история, вам необходимо закончить историю и сделать правильный вывод, начиная словами:

**Я понял…**

###### **Я хочу сказать…**

**Я надеюсь….**

***Для упражнения «Додумай историю»***

**ИСТОРИЯ ПРО МИШУ**

Миша был единственным и долгожданным ребёнком в семье. В детстве ему прощалось всё. Учился Миша в школе средне, но  друзей у него было много. Миша был весёлым и  компанейским парнем, родители постоянно давали ему деньги, которые он с удовольствием тратил с друзьями на пиво.

После школы Миша поступил на коммерческое отделение престижного ВУЗа, и родители купили ему машину. Миша водил плохо, но очень любил одну рискованную игру, резко тормозить перед зазевавшимися прохожими.

Однажды со своими друзьями, напишись пива, они бесцельно катались по городу. Дорогу переходила молодая женщина с девочкой. Миша, как всегда, решил пошутить…

## ИСТОРИЯ ПРО ДИМУ

Однажды Дима позвал одноклассников  к себе на день рождения. Когда родители оставили подростков, Дима предложил всем выпить водки и вина. Выпили. Потом ребята прихватили пачку сигарет, купили ещё пива и джин-тоника и пошли гулять.

Погода была тёплая, все сели около воды на железобетонные плиты, стали выпивать и  болтать ни о чём. Вдруг Ире стало плохо. Она потеряла сознание. Все испугались. Дима вскочил, чтобы принести воды, но не удержался, упал на плиты  и скатился в воду. Ребята запаниковали, они не знали, что делать, кому помочь…

**ИСТОРИЯ ПРО ОЛЕГА**

Олег рос в хорошей, обеспеченной семье. Родители его любили и старались выполнить все желания. Олег был  застенчив, боялся знакомиться с девушками, на школьных вечерах обычно стоял в стороне.

После 9 класса он поступил в колледж. Там была совершенно другая компания. Мальчики после колледжа собирались, шли в кафе, пили пиво иногда вино.

 Олег заметил, что после того как он выпьет, то  становится смелее, говорит, что думает, может  знакомиться с девушками.

Однажды они с друзьями выпили на дискотеке и там познакомились с двумя девчонками. После окончания дискотеки все пошли домой к Олегу, у которого родители уехали на дачу. Там выпили ещё. Девочки запросились домой, но их никто не отпускал…

- Наше занятие подходит к концу. Что нового узнали для себя?

- Нам хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность. Надеемся, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам в вашей жизни и вы будете вести здоровый образ жизни.