Дискуссия в 6 классе на тему:

«4 составляющие здорового образа жизни человека»

Цель:

- создание условий для формирования представления о здоровье как совокупности физического, психологического, социального и духовного развития человека.

Задачи:

Образовательные:

- вызвать у участников интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье – самое ценное достояние  человека.

- сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.

- научить способам конструктивного взаимодействия с окружающими, разрешения конфликтов

Развивающие:

- ознакомить участников с четырьмя составляющими  здорового образа жизни.

- повысить уровень социализированности учащихся.

- научить сохранять  эмоциональное равновесие, дать основы навыков саморегуляции

- развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.

- развивать устную речь учащихся,  навык самоанализа.

Воспитательные:

- стимулировать стремление  заботы к собственному организму.

- дать понятие  о триединстве «Чувство, мысли, действие».

- закрепить у всех субъектов образовательного процесса стремления вести здоровый образ жизни, быть ответственными за свое здоровье.

Необходимые материалы:

1. Плакат

«Моя жизнь - это особый дар мне, и я несу ответственность

за заботу о ней!».

2. Плакат с правилами работы.

3. Пустые бланки для заполнения для каждого участника.

4. Плакат  Триединство «Мысли-чувства-действия»

1. МЫСЛЬ: Какие новые мысли возникли у меня во время сегодняшнего занятия, которые могли бы помочь мне вести более здоровый образ жизни?

2. ЧУВСТВО: Что я почувствовал сегодня из того, что могло бы помочь мне жить более здоровой жизнью?

3. ДЕЙСТВИЕ: Что бы я мог сделать для того, чтобы жить более здоровой жизнью?

5. Обычно на занятиях с элементами тренинга участники располагаются кругом для создания обстановки равноправия и комфорта, в данном занятии у участников есть необходимость писать, заполняя пустые формы, поэтому удобнее будет сесть за парты. Если занятие проводится с учащимися среднего звена,  в процессе работы появится необходимость в проведении упражнений – энергизаторов, должно быть предусмотрено наличие свободного пространства в классе.

1.9. Рекомендации по использованию методической разработки в практике   
работы классных руководителей. Данное занятие будет полезно для проведения классными руководителями среднего и старшего звена, при упрощении преподнесения материала и добавлении игровых элементов и для учащихся начальной школы. Занятие может проводиться как классный час или в системе реализации программ первичной позитивной профилактики.

2. Основная часть   
1. Описание подготовки воспитательного мероприятия (воспитательной   
практики)   
2. Описание проведения воспитательного мероприятия (сценарий, конспект,   
дидактическая карта мероприятия и др.)

Ход работы.

1. Приветствие участников практикума, принятие правил.

Правила поведения на групповых занятиях обеспечивают атмосферу безопасности для всех участников и достижение запланированных результатов. Их необходимо знать и соблюдать всем.

Ведущий первоначально предлагает участникам назвать необходимые на их взгляд правила и дополняет их своими. Если предложений от участников не поступает, озвучивает сам подготовленный заранее список правил: конфиденциальность, добровольность, активность, взаимное уважение, честность. Каждое правило нужно объяснить, выяснить у участников, правильно ли его понимают.  Общий свод правил фиксируется на заранее подготовленном плакате. Плакат нужно расположить так, чтобы всем участникам было его видно. При нарушениях правил в процессе занятия можно возвращаться к плакату, напоминать о правилах, акцентировать внимание на определенных. Важно объяснить участникам, чем  соблюдение правил поможет в процессе работы:

- без опасений делиться своими чувствами и мыслями.

- знать, что тебя выслушают с интересом.

2. Обсуждение основного вопроса.

             Ребята, каждый день мы встречаемся с таким понятием, как здоровый образ жизни. Как вы его понимаете?

(Участникам дается  2-3 минуты для обдумывания вопроса «Что значит жить здоровым образом жизни?». Затем все могут  поделиться своими мыслями с группой. Чаще всего участники сразу начинают предлагать варианты: заниматься спортом, не пить алкоголь, не курить. Необходимо сформировать у участников правильное представление о здоровом образе жизни: «Жить здоровым образом жизни – это быть благополучным, успешным и счастливым».)

        Здоровый образ жизни  - это такая организация жизни человека, которая позволяет ему быть каким? Ответы участников: здоровым, успешным, умным, красивым, сильным, бодрым и др. Ребята, кто из вас хочет быть таким: здоровым, успешным, умным, красивым, сильным, бодрым и др. Что поможет нам в этом?

        Здоровый образ жизни – это выбор, который делаете вы сами. Если вы знаете, как совершить мудрый выбор, ваша жизнь может стать здоровой и завершенной. Однако, беря за образец вариант плохого, нездорового выбора, вы способствуете нарастанию ваших проблем, с которыми столкнетесь позже в своей жизни. Совершить мудрый выбор – беречь и сохранять собственное здоровье – задача непростая. Более того, это – тяжелая работа. И вам будет необходимо овладеть новыми умениями и навыками. Мы приступим к изучению этих ценных жизненных навыков.

        Отвечая на вопрос, о том, что такое здоровый образ жизни, вы предлагали свои варианты, вспомним какие. Но будет ли нам и любому другому человеку этого достаточно? Ведь человек состоит не только из тела, своей физической оболочки. Для человека важно не только физическое здоровье - здоровье его тела, всего есть 4 области, важные для нашей жизни:

Физическое здоровье – поддержание нашего тела здоровым,

Психологическое здоровье  – сохранение здоровья нашего разума и чувств,

Социальное здоровье – здоровые  взаимоотношения с окружающими нас людьми,

Духовное здоровье  –  своеобразная философия жизни. Духовное здоровье определяет и физическое, и неразрывно с ним связано.

        Сейчас наша задача - всем вместе найти максимальное количество способов  сохранения и улучшения нашего здоровья в каждой из четырех областей.

        (Каждый участник получает листок с пустой формой для заполнения. На доске  ведущий  рисует  большой круг,  разделенный на четыре сектора,  каждый  сектор  подписан, и обозначает одну  из областей здоровья (физическое здоровье, психологическое здоровье, социальное здоровье, духовное здоровье).

        Начинается обсуждение, «мозговой штурм». Общая задача - определить способы сохранения  здоровья человека в каждом секторе круга. Участники называют способы, ведущий может помогать, подсказывать правильное направление мысли. Ведущий постепенно заполняет форму на доске, одновременно свои формы на отдельных листках заполняют участники занятия, создавая свою личную памятку. Нужно понимать, что окончательный вариант заполнения на каждом отдельном занятии с разными участниками будет так же разным, так как ведущий только дополняет, возможно, формулирует предложенные варианты.  Примерный вариант заполнения может содержать следующие правила.

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое  Здоровье  Питаюсь здоровой пищей  Занимаюсь физкультурой  Закаливаюсь  Правильно отдыхаю  Высыпаюсь  Провожу много времени на свежем воздухе  Соблюдаю личную гигиену  Не употребляю ПАВ  (алкоголь, никотин, токсические и наркотические вещества)  Не употребляю лекарства без назначения врача | Психологическое здоровье  Много читаю  Получаю образование  Стараюсь проявлять любознательность, интересуюсь новым  Приобретаю новые умения и навыки  Учусь преодолевать трудности  Поддерживаю позитивный настрой  Ищу для себя увлечения, любимые занятия,  хобби  Развиваю мышление, память, воображение, внимание  Учусь сохранять эмоциональное равновесие  Владею навыками саморегуляции  Умею порадовать себя |
| Социальное  здоровье  Ищу близких мне по духу людей, учусь дружить, дорожу друзьями  Налаживаю семейные взаимоотношения  Учусь проявлять  любовь и  уважение к  близким  Стараюсь быть благодарным  Стараюсь быть полезным  по отношению к другим людям  Сотрудничаю и работаю совместно с другими | Духовное  здоровье  Стараюсь видеть  прекрасное и возвышенное в жизни  Изучаю и узнаю себя, занимаюсь самоанализом  Учусь жить в гармонии  с самим собой  Знаю, что я часть чего - то большего  Познаю смысл жизни  Нахожу свою цель в жизни |

        Обратите внимание участников на утверждение: «Не употребляй вредные химические вещества». Спросите группу, «Как вы думаете, что это обозначает?» Важно объяснить, что любое употребление алкоголя, табака и химических веществ, изменяющих сознание, рискованно и нездорово. Дети получают информацию о влиянии ПАВ на организм человека и законодательстве РФ, определяющем ответственность за употребление ПАВ.

3. Знакомство с принципом триединства «Мысли-чувства-действия»

Ребята, сегодня  мы хорошо поработали, у каждого получилась своя личная памятка, результат работы, которой вы сможете пользоваться для достижения главной цели. Какую цель мы ставили в начале занятии?

1. Здоровый образ жизни является тем, что каждый должен практиковать в течение всей своей жизни, а не только говорить об этом. Давайте познакомимся с триединством «Мысли-чувства-действия» и постараемся ответить на вопросы.

1. МЫСЛЬ: Какие новые мысли возникли у меня во время сегодняшнего занятия, которые могли бы помочь мне вести более здоровый образ жизни?

2. ЧУВСТВО: Что я почувствовал сегодня из того, что могло бы помочь мне жить более здоровой жизнью?

3. ДЕЙСТВИЕ: Что бы я мог сделать для того, чтобы жить более здоровой жизнью?

4. Заключение. Рефлексия.

Участники высказывают  по очереди свое мнение:

 «Важным для меня на этом занятии было…, потому что…»

Упражнения-энергизаторы

Участники стоят в кругу. Стоящие друг напротив друга участники встречаются взглядом и меняются местами. Поменяются практически все одновременно. Предложите меняться молча в полной тишине, не прерывая контакт глазами. Затем предложите поприветствовать друг друга в центре круга.

Примечание: Это упражнение можно использовать для сплочения группы. Причем в данном энергизаторе используется невербальный подход установления контакта в группе. Проведение данного упражнения эффективно в уже сложившейся группе для большей оптимизации контактов.

Итог занятия.