



Центр
медицинской
профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»

ТРЕНИНГ «ДА - ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»

для среднего школьного возраста (11+)

(учебно-методическое пособие)

Киров, 2018 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГА

ТРЕНИНГ

«ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»

учебно-методическое пособие
для медицинских и педагогических работников

Авторы-составители: О.Г. Малышева (Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»), Л.В. Рудакова (Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»).

Технический редактор А.Б. Воробьева (Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ»).

Учебно-методическое пособие предназначено для медицинских и педагогических работников, ответственных за проведение профилактических мероприятий с детьми и подростками.

СОДЕРЖАНИЕ

Цели, задачи, методическое обеспечение	4
Что такое здоровье, ЗОЖ	5
Игра «Ассоциации»	5
- Физическое здоровье	6
Физкультминутка	6
- Психическое здоровье	7
Игра «Как я справляюсь со своими негативными эмоциями (злость)»	7
- Социальное здоровье	12
Игра «Как я разрешаю конфликты»	12
Закрепление понятия «здоровье».....	16
Упражнение со словами-ассоциациями «Паровоз здоровья» (5-7 минут)	16

ТРЕНИНГ

«ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»

Время проведения – 45 минут

Возраст – 11-12 лет

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 в здоровом образе жизни.

Методическое обеспечение:

1. Плакат (листА3) «Как я справляюсь с негативными эмоциями».
2. 18 карточек со словами «Как я справляюсь с гневом», 18 карточек-картинок «Как я справляюсь с гневом».
3. 8 карточек «Как я разрешаю конфликты».
4. Картинка паровоза с тремя отдельными вагонами.

Здоровье

– Здравствуйтесь, ребята! Когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся.

– Мы говорим вам «здравствуйтесь», а это значит, что мы всем вам желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

– Здоровье для человека – одна из главных ценностей. Давайте поприветствуем друг друга на разных языках.

– Какие слова-приветствия вы знаете? (*дети называют слова*).

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!

– Мы предлагаем вам немного поиграть.
И первая игра называется «Ассоциации»

Игра «Ассоциации»

Задания по рядам (*командам*).

– Ребята, вы должны записать по одной ассоциации на одном листочке на слово, которое я произнесу (всего листочков 5).

СЛОВО: ЗДОРОВЬЕ

Время для подбора ассоциаций – *5 минут*.

Каждый ряд (команда) зачитывает свои слова-ассоциации, которые записываются на лист бумаги.

– И так, здоровье для вас – это...

(перечислить слова-ассоциации, записанные на листе бумаги).

– А более подробно о здоровье вы узнаете из нашего рассказа.

– 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 аспектов.

И сначала рассмотрим физическое здоровье.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, 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. Здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

Физкультминутка (5 минут)

Дети, стройтесь по порядку на активную зарядку (*ходьба на месте*)

Левая, правая, бегая, плавая (*бег, движения руками «басс»*)

Мы растем смелыми, на солнце загорелыми

(руки за голову, прогнуться)

На носочки поднимайтесь (*подняться на носки*)

Руки к солнцу. Улыбайтесь! (*руки в стороны, вверх*)

Потянулись, наклонились (*руки на поясе, наклон вперед*)

И обратно возвратились.

Повернулись вправо дружно (*повороты туловища направо*)

Влево тоже делать нужно (*повороты туловища налево*)

Делай раз и делай два. Не кружись голова!

Повороты продолжай и ладошки раскрывая

(повороты туловища, руки в стороны)

А теперь наклон вперед выполняет весь народ

(наклон вперед, выпрямиться)

Поднимай колено выше – на прогулку цапля вышла

(поднимание согнутых ног)

А теперь еще задание – начинаем приседания

(движения приседания)

Приседать мы не устанем, сядем-встанем, сядем – встанем.

Проведем еще игру:

Все присядем – скажем: «У!» («У» с приседом)

Быстро встанем – скажем: «А!» («А» со вставанием)

Вот и кончилась игра!

Под **ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ** мы понимаем наши чувства, душевное состояние, настроение (хорошее, веселое, грустное, плохое), чувство радости, счастья, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, но есть такие отрицательные эмоциональные состояния, как страх, гнев, страдание, отвращение, обида. И в зависимости от того, какие преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

Игра «Как я справляюсь со своими негативными эмоциями (злость)»

(Методика Г.Б.Монина, Е.К. Лютова-Робертс «Как я справляюсь со своим гневом») *(адаптирована для проведения тренинга)* **10-15 минут**

Цель:

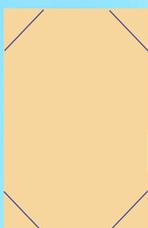
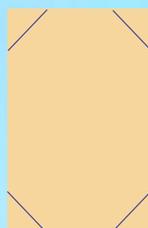
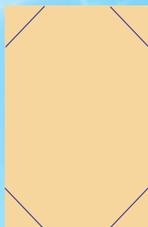
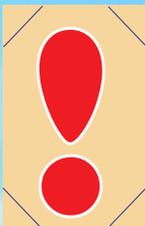
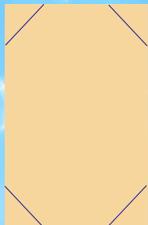
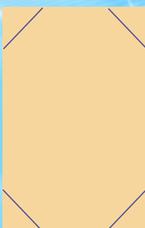
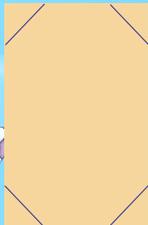
проведение профилактической работы, сплочение коллектива, предотвращение конфликтных ситуаций.

Беседа «Что такое злость, гнев?»

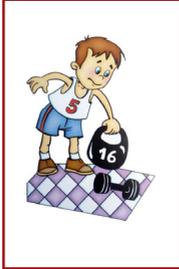
Ожидаемые ответы:

- взрыв чувств;
- чувство, разрушающее человека изнутри;
- неподвластное состояние, когда человек готов на любые необдуманные поступки;
- плохое настроение, разочарование, оскорбление, ссора, непонимание;
- потребность на кого-то накричать.

КАК Я СПРАВЛЯЮСЬ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ



СТУЧУ КУЛАКОМ ПО СТОЛУ	ДЕРУСЬ	ЦЕЛЮЮ МАМУ	ЗВОНЮ ДРУГУ
БЬЮ ТАРЕЛКИ	ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ	ИГРАЮ НА КОМПЬЮТЕРЕ	БЬЮ ПОДУШКУ
МОЮ ПОСУДУ	ГРОМКО КРИЧУ	ДУМАЮ О ТОМ, ЧТОБЫ ОТОМСТИТЬ	ДЕЛАЮ ЗАРЯДКУ
ПРИНИМАЮ ДУШ	ДЕЛАЮ УБОРКУ В КВАРТИРЕ	РУГАЮСЬ С РОДИТЕЛЯМИ	СЛУШАЮ МУЗЫКУ
	СМОТРЮ ТЕЛЕВИЗОР	ОБЩАЮСЬ С ЖИВОТНЫМИ	



– Ребята, скажите, зачем человеку злость? *(ответы детей: чтобы обратить на себя внимание, для расслабления, для мобилизации сил)*

– Мы с вами решили, что без гнева в жизни не обойтись, но всё же это не самое приятное чувство.

– А теперь вспомните, почему чувство гнева у вас прошло. Оно прошло само по себе или вы что-то для этого делали? Дети высказываются.

– Подумайте, как бы вы отреагировали на ситуации, вызывающие гнев, злобу и выберите актуальные для них способы. Разложите одну или несколько карточек на плакате.

Знакомство с плакатом. По всему полю плаката в форме круга располагаются 10 квадратов, на которые участники наклеивают свои карточки. В центре – квадрат с ! знаком. Здесь в конце занятия закрепляется вариант ответа, выбранный в группе в процессе работы. Педагог задает вопросы группе (или раздает карточки в группе).

Карточки:

«думаю о том, чтобы отомстить», «играю на компьютере», «принимаю душ», «бью подушку», «громко кричу», «слушаю музыку», «ругаюсь с родителями», «стучу кулаком по столу», «делаю зарядку», «мою посуду», «стираю белье», «бью тарелки», «дерусь», «целую маму», «занимаюсь спортом», «звоню другу», «общаюсь с животными», «смотрю телевизор».

У каждой группы карточки с надписями и картинки, которые изображают, как справляться со своим гневом.

– Выполняя следующее задание, вы должны будете опираться на свой опыт, вспоминать случаи из своей жизни.

– Выберете те из них, которые используете ВЫ в жизни и поместите на плакат «Как я справляюсь со своим гневом». Затем в группе все вместе обсудите эти способы и оставьте только те, которые соответствуют правилу: **«СВОИМИ ДЕЙСТВИЯМИ Я НЕ ДОЛЖЕН МЕШАТЬ ОКРУЖАЮЩИМ»** *(Правило вывешивается на доску или пишется на доске).*

Предложить детям из каждой группы **выбрать ОДИН из способов, как справиться с гневом**, и продемонстрировать его всем вместе, чтобы другая группа смогла отгадать этот способ. (На подготовку даётся не более 5 минут.)

При выполнении этого задания необходима помощь взрослых.

Обсуждение выполненного задания. Каждый участник аргументирует свой выбор.

Педагогам: выбранный группой вариант ответа может быть как позитивным способом решения проблемы, так и необычным или негативным. Поэтому, следует не оспаривать решение группы, а работать с предложенным вариантом.

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – это социальная активность, поведение в обществе, способность к общению с другими людьми в условиях социальной среды и наличие личностных взаимоотношений. Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и личностному развитию.

Игра «Как я разрешаю конфликты»

(Методика Г.Б.Монина, Е.К. Лютова-Робертс «Как я разрешаю конфликты») 10-15 минут

Цель:

формирование представлений о причинах возникновения конфликтов между детьми и родителями, учителями, одноклассниками, приобретение навыков конструктивного разрешения ситуации.

В игре необходимы карточки с описанием конфликтных ситуаций (6-8), карточки «Как я разрешаю конфликты» плакат-поле с пятью стратегиями выхода из конфликта. Класс делится на 3 группы. Каждой группе предоставляется по 2-3 ситуации.

Конфликтные ситуации:

1.Твой одноклассник просит займы денег и обещает вернуть на следующий день, но ты знаешь, что эти деньги он может не вернуть.

2.Родители просят сходить в магазин, а договорился с другом идти гулять.

3.Родители хотят подарить тебе на день рождения подарок, который, как ты считаешь, не очень нужен тебе. А ты хотел получить новый телефон.

4.У тебя плохое настроение, а родители попросили тебя прибраться в квартире.

5.Твой друг просит дать списать домашнее задание по (математике, русскому языку). Это происходит очень часто. Учитель заметила, что у вас одинаковые записи и сказала тебе, что в следующий раз не будет засчитывать ваши работы.

6.Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому не успеваешь делать уроки и поздно ложишься спать. Они запретили играть на компьютере, стали убирать сетевой шнур. Тебя это не устраивает.

7.Родители сердятся, когда ты громко включаешь музыку. Ты не можешь слушать в наушниках. Твои действия.

8.Твоя взрослая сестра, которая живет отдельно и далеко от вас,

Твой одноклассник просит займы денег и обещает вернуть на следующий день, но ты знаешь, что эти деньги он может не вернуть.

Родители просят сходить в магазин, а ты договорился с другом идти гулять.

Родители хотят подарить тебе на день рождения подарок, который, как ты считаешь, не очень нужен тебе. А ты хотел получить новый телефон.

У тебя плохое настроение, а родители попросили тебя прибраться в квартире.

Твой друг просит дать списать домашнее задание по (математике, русскому языку). Это происходит очень часто. Учитель заметила, что у вас одинаковые записи и сказала тебе, что в следующий раз не будет засчитывать ваши работы.

Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому не успеваешь делать уроки и поздно ложишься спать. Они запретили играть на компьютере. Тебя это не устраивает.

Родители сердятся, когда ты громко включаешь музыку. Ты не можешь слушать в наушниках. Твои действия.

Твоя взрослая сестра, которая живет отдельно, уезжает в отпуск на 2 недели. Тебе в комнату привезут ее цветы, которые занимают много места. Тебе это не нравится.

уезжает в отпуск на 2 недели. Тебе в комнату привезут ее цветы, которые занимают много места. Тебе это не нравится.

Карточки «Как я разрешаю конфликты» – 12 карточек, на которых представлены различные способы выхода из конфликтных ситуаций;

– Ребята, выберите для вашей конфликтной ситуации карточку «Как я разрешаю конфликт». Прикрепите эту карточку на поле плаката со стратегиями выхода из конфликта (соревнование, компромисс, сотрудничество, избегание, приспособление).

– Обсудите, что можно разными способами выходить из конфликта. Наиболее приемлимые - это сотрудничество и компромисс. Попробуйте вашу ситуацию разрешить с помощью **этих** стратегий (сотрудничества и компромисса).

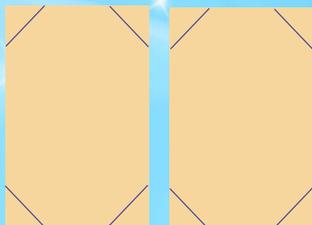
Педагог: Комфортное состояние – это общение, обмен мнениями, переживаниями, настроением, приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи. Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других людей, умел не создавать конфликтные ситуации, и научился находить правильный выход из конфликта.

Карточки «Как я разрешаю конфликты»

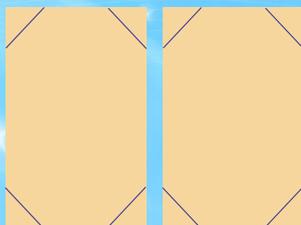
ОБСУЖДАЕМ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДРУГ ДРУГА	ПРЕДЛАГАЮ ДРУГУ САМОМУ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ	ОТБИРАЮ СИЛОЙ	ЖДУ, КОГДА ПРОБЛЕМА РЕШИТЬСЯ САМА	ПЫТАЮСЬ ВСЕ ЗАБЫТЬ	ОТКЛАДЫВАЮ РЕШЕНИЕ НА ДРУГОЕ ВРЕМЯ
ИДУ НА КОМПРОМИСС	УСТУПАЮ ВСЕ ДРУГОМУ	ПРОШУ, ЧТОБЫ В СИТУАЦИИ РАЗОБРАЛИСЬ РОДИТЕЛИ	НАСТАИВАЮ НА СВОЕМ	УСТУПАЮ РОВНО ПОЛОВИНУ	ПЫТАЕМСЯ НАЙТИ ВАРИАНТ, УСТРАИВАЮЩИЙ НАС ОБОИХ

КАК Я РАЗРЕШАЮ КОНФЛИКТЫ С ...

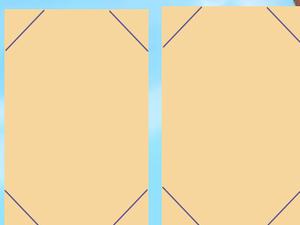
СОРЕВНОВАНИЕ (КОНКУРЕНЦИЯ)



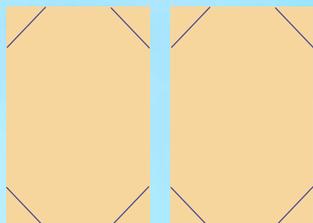
СОТРУДНИЧЕСТВО



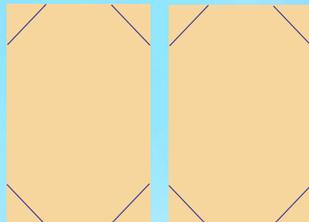
КОМПРОМИСС



ИЗБЕГАНИЕ (уход)



ПРИСПОСОБЛЕНИЕ



– Итак, ребята, мы с вами рассмотрели **три основных аспекта здоровья**, которые составляют основу **ЗОЖ**.

– У вас есть листочки со словами-ассоциациями. Нужно будет прикрепить их, к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово (на стене изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагончик – социальное здоровье, 2 вагончик – психическое здоровье, 3 вагончик – физическое здоровье).

Упражнение со словами-ассоциациями «Паровоз здоровья» (5-7 минут)

Задание: прикрепить карточки с ассоциациями к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово (на стене изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагон – социальное здоровье, 2 вагон – психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье). (5 минут)

Карточки с ассоциациями:

Физическое здоровье: сила, выносливость, ловкость, прыгучесть, закалка, иммунитет, здоровье, спортивный, утренняя зарядка, хороший аппетит, здоровые зубы, здоровые румяные щеки, хороший крепкий сон, правильное питание, закаливание, режим дня, занятия любимыми видами спорта и др.

Психологическое здоровье: чувства и мысли, хорошее настроение, радость, уверенность, позитив, интерес, раскрытие талантов, удивление, инициативность, способность к выбору, ответственность, самостоятельность, наблюдательность, любознательность, фантазия, воображение, творчество, преодоление страха, гнева, обиды и др.

Социальное здоровье: знай и применяй правила хорошего поведения, уступай место пожилым людям, помогай ближним, не обижай младших, заботься о животных, будь вежливым, используй в речи такие слова, как «спасибо», «пожалуйста», «извините», «здравствуйте», «до свидания», «добрый день» и др., не бери чужого без спроса, проявляй сострадание, будь общительным, дружелюбным, неконфликтным, совестливым, уважай другого человека, имей чувство долга, научись выходить из конфликтной ситуации и др.

БЫТЬ ВЫНОСИЛИМ	БЫТЬ ЛОВКИМ	ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ	ИМЕТЬ ХОРОШИЙ АППЕТИТ	БЫТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ	БЫТЬ РАДОСТНЫМ
БЫТЬ СИЛЬНЫМ	БЫТЬ СПОРТИВНЫМ	ИМЕТЬ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ	ЗДОРОВЫЕ РУМЯНЫЕ ЩЕКИ	БЫТЬ УВЕРЕННЫМ	БЫТЬ ПОЗИТИВНЫМ
ИМЕТЬ ХОРОШИЙ ИММУНИТЕТ	ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ	ИМЕТЬ КРЕПКИЙ СОН	ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ	ПРОЯВЛЯТЬ ИНТЕРЕС	УДИВЛЯТЬСЯ
БЫТЬ ДРУЖЕЛЮБНЫМ		СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ	ЗАКАЛЯТЬСЯ	ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРАХ	ПРЕОДОЛЕВАТЬ ГНЕВ
БЫТЬ ТВОРЧЕСКИМ	ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФАНАЗИЮ	ПОМОГАТЬ БЛИЖНИМ	НЕ ОБИЖАТЬ МЛАДШИХ	ЗАБОТЬСЯ О ЖИВОТНЫХ	БЫТЬ ВЕЖЛИВЫМ
БЫТЬ ИНИЦИАТИВНЫМ	УМЕТЬ ВЫБИРАТЬ	УСТУПАТЬ МЕСТО ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ	ЗНАТЬ И ПРИМЕНЯТЬ ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ПОВЕДЕНИЯ	НЕ БРАТЬ ЧУЖОГО БЕЗ СПРОСА	ПРОЯВЛЯТЬ СОСТРАДАНИЕ
БЫТЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ	ВКЛЮЧАТЬ ВООБРАЖЕНИЕ	ЧУВСТВОВАТЬ И МЫСЛИТЬ	РАСКРЫВАТЬ СВОИ ТАЛАНТЫ	БЫТЬ ОБЩИТЕЛЬНЫМ	УВАЖАТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА
УМЕТЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ОБИДЫ	БЫТЬ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫМ	БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ	БЫТЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНЫМ	ИМЕТЬ ЧУВСТВО ДОЛГА	УМЕТЬ ВЫХОДИТЬ ИЗ КОНФИЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Итак, **ЗДОРОВЬЕ** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. А самое главное вы узнали, что наше здоровье зависит только от нас.

И поэтому девиз нашего занятия «мое здоровье – в моих руках». Давайте произнесем девиз все вместе.

