# Муниципальное казённое образовательное учреждение

# Воробьёвская основная общеобразовательная школа

# Психологический тренинг

# « ЗДОРОВАЯ ПЛАНЕТА

# НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ ! »

# для обучающихся 5 класса

# E:\тренинг 5 класс\фото тренинг 5 класс\16.jpg

# Подготовила: С. П. Панасенко учитель МКОУ «Воробьёвская ООШ»

# Дата проведения: 23 ноября 2012 года

# «Здоровая планета начинается с меня!»

**Цели:**

**- Предоставить учащимся информацию о здоровье, здоровом образе жизни и факторах, влияющих на формирование здоровья;**

**- Способствовать формированию у детей сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью как одной из важнейших жизненных ценностей;**

**- Формировать навыки здорового образа жизни.**

**Участники: обучающиеся 5 класса. Продолжительность: 45-50 мин.**

**Основные задачи:**

**- Осознать актуальность проблемы здоровья;**

**- Узнать о факторах, влияющих на здоровье человека;**

**- Понять взаимовлияние между этими факторами, поведением учащихся и их здоровьем;**

**- Уяснить место здоровья среди ценностных приоритетов личности;**

**- Получить необходимую мотивацию к сохранению здоровья как необходимой составляющей жизнедеятельности человека.**

**Оборудование и материалы:**

- Листы бумаги формата А2 и А3;

- Цветные стикеры, цветные лодочки и кружочки из бумаги (по 10 штук);

- Плакат «Планета здоровья»;

- Фломастеры, маркеры;

- Дидактические карточки;

- Вырезанные из цветной бумаги цветы, листочки, ладони детей;

- Обруч с желтыми лентами-лучами.

**Дети работают в группах по 5-6 человек.**

**Ход мероприятия**

1. **Разработка правил поведения на тренинге.**

**Правила работы:**

ценить время

быть доброжелательным и вежливым

быть активным

говорить по одному

работать тихо, быстро, организованно

Распределение поручений в группе

В каждой команде избираются:

**«Хронометрист»** (учитель) - тот, кто будет следить за временем,

**«Секретарь»** - тот, кто будет фиксировать все идеи,

**«Спикер»** - тот, кто будет озвучивать идеи.

2. **Сообщения темы тренинга.** **Время выполнения 2 мин.**

**Цель.** Сообщить **тему « Здоровая планета начинается с меня!»**

и основные задачи тренинга

**Задачи тренинга:**

- Ознакомиться со здоровым образом жизни;

- Определить составляющие здоровья;

- Учиться беречь свое здоровье.

**Учитель.** Сегодня нам необходимо поговорить о здоровом образе жизни, из каких факторов состоит здоровье, и как его сохранить.

**3. Знакомство.** **Время выполнения 5 мин.**

**Упражнение «Комплименты»**

Дети становятся в круг и, обращаясь к тому, кто стоит рядом, говорят слова - комплименты.



4. **Мозговой штурм.** **Время выполнения 3 мин.**

**Цель.** Ввести участников тренинга в тему; актуализировать их личное понимание того, что такое здоровье, дать определение «здоровье».

**Учитель.** Когда мы здороваемся друг с другом, мы говорим «Здравствуй!». Тем самым желаем здоровья, т.е. чего-то важного в нашей жизни.



**Что же такое здоровье?**

**5. Дидактическая игра «Выбери правильное изображение».**

**Время выполнения 5 мин**

Участникам предлагаются дидактические карточки с изображением различных предметов или действий людей. Надо выбрать только те рисунки, которые символизируют здоровье или связанные с ним.

**Работа в двух группах. Обсуждение результатов.**

** **

**Введение**

**Обратная связь.**

Каждый знает, что наше здоровье зависит от многих факторов, в том числе от образа жизни. Тот, кто ведет здоровый образ жизни, обычно спокойный и более уравновешенный. А кто невнимателен к своему здоровью, то часто нервничает, конфликтует, болеет, не верит в себя. А когда человек теряет веру в собственные силы, то перестает ценить сам себя и даже может причинить себе вред, например, начать курить или употреблять алкоголь. Мол, вот я, «крутой»! Именно поэтому лучшей профилактикой стрессов, конфликтов и вредных привычек в вашем возрасте является умение научиться ценить и беречь свое здоровье, внимательно прислушиваться к советам взрослых.

**5. Информационное сообщение.**

**Упражнение - игра «Слагаемые здоровья». Время выполнения 5 мин.**

**Выбрать правильное утверждение, хлопая один раз в ладоши:**

здоровое питание, режим дня, употребление алкоголя, употребление наркотиков, личная гигиена, спорт, несоблюдение режима дня, нерациональное питание, употребление немытых овощей и фруктов, утренняя зарядка, курение, подвижные игры.



**Учитель:** Из всех названных составляющих здоровья мы должны щедро черпать положительные эмоции, вдохновение, желание быть здоровыми, а значит красивыми, счастливыми и уверенными в себе.

**6. Упражнение «Мое здоровье»** **(разрыв цветных кружочков).**

**Время выполнения 2 мин.**

****

**Учитель.** Разрушить значительно легче, чем создать. Очень важно сохранить то, что имеем. От нас самих зависит, что мы выберем: путь к здоровью или от него. Поведение человека, его образ жизни очень важны в сохранении здоровья.

**7. Работа в группах. «Обсуждение проблемы»**  **Время выполнения 7 мин.**

**Цель.** Активное обсуждение участниками того, что является здоровым образом жизни.

Объединяем учеников в три группы. **Задача каждой группы:**

**1 группа - обсудить, что нам нужно для соблюдения личной гигиены;**

**2 группа - обсудить, из чего состоит здоровое питание.**

**3 группа - обсудить, нужна ли нам зарядка и уроки физкультуры.**

**Демонстрация проектов… обсуждение….**

** **

** **

**8. Игра «Собери «Планету здоровья».** **Время выполнения 5 мин.**

**Цель.** Активизировать участие детей в работе над плакатом **«Планета здоровья»;** осознать участникам, в каких их действиях и поведении проявляется здоровый образ жизни.

**(Дети кладут к волшебному плакату свое «разорванное» здоровье, перемешивают, закрывают глаза и говорят волшебные слова).**

**Учитель** в это время прикрепляет плакат «Планета здоровья».

- Из каких составляющих образовалась «Планета здоровья»?

Повторение составляющих здоровья:

- Зарядка, спорт

- Режим дня;

- Личная гигиена;

- Здоровое и рациональное питание;

- Отсутствие вредных привычек.

**Дети украшают «Планету здоровья» цветами, листьями, человечками, вырезанными из цветной бумаги.**

****

**9. Упражнение « Выскажи своё мнение». Учимся говорить, аргументировать.**

**Время выполнения 7 минут.**

Знакомство с учебным пособием для обучающихся Воронежской области «Наш выбор: Здоровый Образ Жизни» .

Цель: высказывание мнений, рассуждений , оценка и защита своего мнения и мнения другого.

** **

****

**10. Игра-разминка «Солнышко желаний».** **Время выполнения 3 мин.**

**Цель.** Создать хорошее настроение, снять усталость.

Дети берут обруч, к которому привязаны желтые ленты-лучи, образующие «солнышко», по очереди говорят пожелание: **«Я хочу, чтобы все были веселы, здоровы ...»**

****

**11. Подведение итогов**

**Берег реализованных надежд. Время выполнения 5 мин.**

(Дети записывают: понравилось им на тренинге или рисуют свое настроение на стикерах и приклеивают на плакате «Здоровая планета»)

- Какие знания вы получили?

- Как эти знания вы используете в личной жизни?

- Какие советы дадите взрослым для сохранения или укрепления здоровья?

**Все вместе: Будьте здоровы!**

