**Государственное бюджетное профессиональное**

**образовательное учреждение**

**колледж связи №54 имени П.М.Вострухина**

**Сценарий развивающего занятия**

 **с элементами тренинга «За здоровый образ жизни»**

Авторы - составители

Васильева Н. В.

Мураева С. В.

2016

**Пояснительная записка**

Данная работа рассчитана на студентов всех курсов колледжа. В представленном ниже занятии в содержательном и технологическом плане, наши усилия были направлены на осознание подростками ценности своей жизни и здоровья, формирование представлений о здоровом образе жизни. Знакомя подростков с такими понятиями , как « здоровье», « здоровый образ жизни» мы не только пытаемся расширить их словарный запас и кругозор, но и хотим, чтобы выполняя конкретные упражнения, они почувствовали и осознали значимость данных понятий , их важность и значение для каждого человека.

Мероприятие интересно по форме проведения, так как все студенты становятся активными его участниками, высказывают свою точку зрения на проблему, ищут пути решения в игровой форме.

**Цель:** Пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ценностное отношение к собственному здоровью.

**Задачи:**

1. Дать представление об основах здорового образа жизни.
2. Рассмотреть основные составляющие здорового образа жизни.
3. Развивать сознательное отношение к своему здоровью – как норме поведения.
4. Научить ценить и сохранять собственное здоровье

**Время**: 1 – 1,5 часа

**Материалы:** листы формата А4, ватман, маркеры, цветные карандаши, фломастеры.

**Ход работы**

1. **Разминка Ведущий:** Здравствуйте! Я рада всех вас приветствовать.

Сегодня мы с вами постараемся ответить на очень важный вопрос: Что на свете дороже всего? И как это наше богатство сохранить и приумножить?

А для этого представьте, что мы с вами строим дом, где сбываются все ваши мечты, но каждый из вас может выбрать из списка только одну мечту: любовь, дружба, здоровье, богатство, слава, семья. Выбор за вами! Давайте проголосуем.

Подводится итог, что и сколько выбрали ребята.

Хотелось бы вспомнить слова философа Артура Шопенгауэра “Здоровый нищий счастливее больного короля” Поэтому Дороже всего на свете – ЗДОРОВЬЕ! Без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства.

**Вывод:** Здоровье человека- это главная ценность жизни каждого из нас.

1. **Основная часть**

**Теоретический блок**

А что такое здоровье? Участники занятия предлагают свои определения, потом им зачитывается правильное определение

Слово здоровье как и слово любовь, красота, радость принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному. Термин «здоровье» впервые был сформулирован ВОЗ в 1940 году и звучит так: «**Здоровье** – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней»

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, 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** связано с тем, как мы воспринимаем себя как личность, как мы общаемся, в какой среде мы живем. Т. к. большую часть времени вы проводите в колледже, то на ваше социальное здоровье влияет среда колледжа: это освещение, температурный режим помещения, влажность, наличие шума, мебель, которая должна соответствовать вашему росту. Каждый студент должен знать свой рост, в соответствии со своим ростом садиться за парту с определенной цветной маркировкой. Правильно сидеть за партой, с прямой спиной, глаза должны быть на расстоянии 15 – 20 см от тетради. Большое значение имеют занятия физической культурой и для формирования активного здоровья необходимо дополнительно заниматься в спортивных кружках и секциях, каждое утро делать зарядку.

В домашних условиях также важны бытовые условия, т.е. квартира, в которой вы проживаете должна быть теплой, светлой, уютной.

 Немаловажно, какое экологическое окружение вокруг вашего дома или колледжа. Т.е. в каком районе вы проживаете вблизи от промышленных предприятий, автомагистралей, аэропорта, в деревне или городе. Безусловно, в сельской местности, где есть лес, поля, реки, отсутствуют промышленные предприятия – экологические условия более благоприятны.

Большое значение имеют одежда, которую мы носим. Она должна быть, прежде всего, удобной, из натуральных тканей, не стесняющей. При ношении узкой, тесной одежды нарушается кровообращение органов, что приводит к застойным, воспалительным заболеваниям.

 Большое значение для формирования здоровья имеет соблюдение режима дня, чередование умственного труда и физического отдыха, прогулки на свежем воздухе, просмотр телевизора не более 2 часов в день, частое проветривание комнаты, приобретение навыков самообслуживания, т.е. вы должны оказывать помощь родителям по домашнему хозяйству. Также основой хорошего здоровья является отсутствие вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, токсикомания и т.д.

 И конечно, основой нашего здоровья является еще правильное питание. Мы должны употреблять в пищу как можно больше овощей и фруктов, мясных, рыбных, молочных продуктов.

 И наконец, рассмотрим третий аспект здоровья – это психическое или эмоциональное здоровье.

 Под **психическим здоровьем**  мы понимаем наши чувства, т.е. настроение(хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, сочувствия, сопереживания, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль.

 И в зависимости от того какие у нас преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье. Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, любимого человека, доброжелательные отношения в семье.

 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 друг другу, не создавать конфликтные ситуации.

 Важно нормально чувствовать себя при наличии многих чувств, понимая при этом, что какие - то из них вполне приемлемы, а другие – нет.

 Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья.

Что же в большей степени влияет на наше здоровье?

На наше здоровье больше всего влияет наш образ жизни. Чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

**Практический блок**

Упражнение «Портрет здорового человека»

Для выполнения упражнения можно пригласить 6 человек и разбить их на две группы.

Задание 1 группы: изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

Задание 2 группы: изобразить нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек.

На работу каждой группе дается 3 минуты. Итоги демонстрируются.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы думаете, какой человек здоровый или нездоровый чувствует себя комфортно?
2. От чего это зависит?

**Вывод:** Человек, ведущий здоровый образ жизни, чувствует себя гораздо лучше.

Упражнение «Рекламная кампания за здоровый образ жизни»

Для выполнения упражнения можно пригласить 15 человек и разбить их на три команды.

Инструкция для участников: задача каждой команды - разработать рекламную кампанию, посвященную здоровому образу жизни. В нашей рекламной работе обязательно должны быть:

Графическая часть( рисунок) – должна привлекать внимание и иллюстрировать понятие и стиль жизни, которые вы рекламируете;

Слоган – легко запоминающийся рекламный лозунг, девиз, призыв.

На работу каждой команде дается 10 минут. Итоги демонстрируются.

Пока наши команды готовятся, давайте мы с вами вспомним слова известных философов и писателей о здоровье:

«Здоровье так же заразительно, как и болезнь» Р. Роллан.

 «Первое богатство – это здоровье». Р. Эмерсон.

 «Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты».

И. Мюллер.

«Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье». И.В. Гете

И народ славит здоровье в пословицах:

«У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все». Арабская пословица.

Здоровому и горе не горе, и беда не в зарок.

Здоровье на деньги не купишь.

Здоровью цены нет.

Здоровье дороже золота.

 Было бы здоровье, а остальное приложится.

Сейчас мы с вами вместе вспомним известные пословицы, я буду читать начало, а вы должны вспомнить конец.

 Береги платье снову, а здоровье…(смолоду)

Чистота- половина… (здоровья)

От здоровья… (не лечатся)

Было бы здоровье, а счастье… (найдется)

Где здоровье там же… (красота)

Двигайся больше- проживешь… (дольше)

Забота о здоровье- лучшее… (лекарство)

Здоровье сгубишь - новое… (не купишь)

Смолоду закалиться- на век… (пригодится)

В здоровом теле … (здоровый дух)

Тот здоровья не знает, кто болен… ( не бывает)

Болен - лечись, а здоров… (берегись)

Упражнение «Воздушный шарик»

Для выполнения упражнения можно пригласить до 5-6 человек из зала.

Инструкция для участников: ваша задача надуть по одному воздушному шарику. Кто быстрее справится с заданием, тот побеждает.

Упражнение « Ассоциации»

Данное упражнение проводится во время подготовки команд рекламной компании за здоровый образ жизни с оставшимися в зале участниками занятия, которым раздаются полоски бумаги и ручки.

Инструкция для участников: ваша задача на каждой полоске записывают одну ассоциацию со словом «Здоровый образ жизни». Время на выполнение 5 минут.

После завершения работы полоски с ассоциациями разложить по степени совпадения**.** Обсудить и сделать общий вывод.

ЗОЖ- это комплексное понятие, включающее в себя много составляющих:

1. рациональное питание, 2. высокая двигательная активность, 3. повышение защитных сил организма, 4. преодоление вредных привычек, 5. благоприятный психологический климат, 6. организация быта, 7. снижение влияния неблагоприятных экологических факторов.

**Вывод:** ЗОЖ – это поведение человека, которое отражает определённую жизненную позицию, направленно на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.

**Мозговой штурм:** «Что помогает и что мешает вести здоровый образ жизни?»

Инструкция: Назовите как можно больше вариантов ответа на вопрос: Что помогает и что мешает вести здоровый образ жизни?

Что помогает? Какие качества личности, черты характера? Какие полезные привычки?

Что мешает? Вредные привычки, соблазн, зависимость.

А сейчас я продемонстрирую вам **дерево жизни** (Рисунок 1). Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если крону будут поддерживать ветви: «Я могу», «Я хочу», «Я должен».

Вопросы для обсуждения:

1. А что человек может? (понимать других, любить, быть честным и т.д.)

2. Что я хочу? (ответы студентов)

3. Что я должен? (соблюдать законы, жить, любить и.т.д.)

Эти ветви поддерживают ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями - составляющими здорового образа жизни (ведущим читаются определения, а студенты выбирают подходящие для составляющих здоровья и выкладывают на демонстрационном материале) : интересная творческая работа, активная жизненная позиция, курение, положительные эмоции, употребление алкоголя, любовь к людям, пессимизм, оптимизм, семья, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, двигательная активность, употребление наркотиков).

1. **Заключительная часть.**

Мы сегодня с вами поговорили о том, что такое здоровье, для чего необходимо вести здоровый образ жизни, какие привычки являются полезными, а какие вредными.

Следует отметить, что вначале о вашей жизни и о вашем здоровье заботились родители, а сейчас каждый из вас сам должен задуматься, как не навредить своему здоровью, как вести здоровый образ жизни.

В заключении нашей встречи позвольте мне напомнить широко известную фразу А.П Чехова из пьесы “Дядя Ваня”

“ В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли”.

Я желаю вам вести здоровый образ жизни , и тогда в вашем «Доме мечты» поселятся и любовь, и дружба, и здоровье, и богатство, и слава и семья!

**Прощание**

Произносится фраза « Я люблю тебя и весь мир!*»,* которая сопровождается жестами.

« Я»- правой рукой показываем себя;

« люблю»- правая рука прикладывается к сердцу;

« тебя»- разводим обе руки;

« и весь мир»- руками описываем большой круг и шлем воздушный поцелуй.

Повторяем 3 раза.

**Литература:**

1. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008
2. Сборник методических материалов для организации работы педагогов-психологов колледжей. - Ч. 2. - М.: ГБОУ УМЦ ПО ДОгМ, 2013
3. www.cap.ru/home/74/organ/shkol/sos2/1/trening.docСценарий тренинга *«*Пропаганда ЗОЖ*».* Тренеры *–* Грачева Н*. В.,* ЕшмейкинаИ*.* А*.*
4. gordino.ucoz.ru/doki/MNP/zdsbertech/trening\_zozh.docОбучающее тренинг*-*занятиена тему*: «*Правильное формирование собственной позициивотношении здорового образа жизни*».*
5. [infourok.ru](https://infourok.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)›disput-tvoya-zhizn-tvoy-vibor…Твоя жизнь – твой выбор». (диспут).