

## ***Тема: Урок-тренинг "Время быть здоровым"***

***Цели:*** расширить знания обучающихся начальной школы о здоровье и здоровом образе жизни; показать значимость здоровья для каждого ученика; способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью.

***Оборудование:*** бейджи двух цветов; мяч; плакаты “Правила работы”, “Река ожиданий”, “Экспресс здоровья”, “Стена вредных привычек”; стикеры: в виде корабликов, кирпичиков; листы А-4, маркеры, цветные карандаши (для каждой группы), демонстрационный материал.

### **Ход тренинга**

*Перед началом тренинга участникам предлагается выбрать бейджи понравившегося цвета и занять место за соответствующим столом. Таким образом, формируются две рабочие группы, за зеленым и желтым столами.*

#### **I. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Я рада приветствовать вас на уроке-тренинге, который позволит нам расширить знания о здоровье и здоровом образе жизни “Время быть здоровым!”.

Неизвестно, кто, когда, но кто-то сказал слова, которые передаются нам и, которые мы передаем нашим потомкам: “Старайтесь каждый день, для каждого дела найти какое-то позитивное начало, поскольку от того настроения, с которым вы вступаете в день, или в какое-то дело зависят ваши успехи, а возможно, и неудачи”.

#### ***Упражнение “Три слова о себе”***

Чтобы настроиться на доброжелательные отношения, предлагаю начать со знакомства. Мы все имеем право на имя, так давайте скажем, как бы мы хотели, чтобы нас сегодня называли, а также охарактеризуем себя тремя словами. Имя за слово не считается.

*Предлагается передавать информацию по кругу, от первого (тренера) до последнего участника. Затем участники пишут это имя на своем бейджи рядом с официальным. Когда последний участник назвал свое имя, группам дается другая задача.*

#### ***Упражнение “Пожелание на сегодняшнее занятие”***

Я желаю вам начать тренинг с хорошим настроением и получить от него удовольствие и хорошие результаты. Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшнее занятие. Пожелание должно быть коротким. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшнее занятие. Будем

внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

### ***Упражнение “Река ожиданий”***

Идя на сегодняшнее занятие, каждый задавал себе вопрос: "А чего я ожидаю от тренинга?" Обозначьте, пожалуйста, на корабликах, ожидания от нашего мероприятия. Озвучьте их, пожалуйста.

*Участники озвучивают свои ожидания и размещают их на плакате “Река ожиданий”, прикрепив к берегу надежд*

### ***Упражнение “Принятие правил работы в группах”***

Прежде чем перейти к дальнейшей работе, предлагаю вам принять определенные правила, по которым будем работать в течение нашей встречи:

- 1.Общение на основе доверия.
- 2.Общение по принципу “здесь” и “сейчас” (говорить о том, что беспокоит именно сейчас).
- 3.“Я-высказывания” (я думаю, я считаю).
- 4.Искренность общения (нет желания высказаться откровенно, лучше промолчи).
- 5.Активное участие в происходящем (активно слушаем, смотрим, говорим; не замыкаемся, мы все время в группе, внимательны к окружающим).
- 6.Толерантность друг к другу (уважение, тактичность, терпение, сострадание, общительность, равенство, любезность, интеллигентность).
- 7.Работать “от” и “до”.

Согласны ли вы с такими правилами? Предлагаю принять их в целом.

## **II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### ***Упражнение “Ассоциации”***

Что такое здоровье? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации. Я предлагаю каждой команде записать на стикерах по три ассоциации.

И так, здоровье для вас – это...

*Участники перечисляют слова-ассоциации записанные на стикерах*

В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается “состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Предлагаю вам посмотреть видео "Здоровье и его виды".

*Участники просматривают и обсуждают видео "Здоровье и его виды"*

Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу здорового образа жизни.

### ***Упражнение “Экспресс здоровья”***

Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Вы узнали, что такое физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.

У вас есть листочки со словами–ассоциациями. Прикрепите их, пожалуйста, к тому вагону, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово.

*Участники прикрепляют листики со словами-ассоциациями к плакату с изображением паровоза с тремя вагонами: 1 вагон – социальное здоровье, 2 вагон – психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье*

## **ЭКСПРЕСС ЗДОРОВЬЯ**



### ***Упражнение “Модель здорового и нездорового человека”***

Чем здоровый человек отличается от нездорового? (*Ответы участников*) Выберите слова для характеристики здорового человека: красивый, ловкий, статный, крепкий, сутулый, бледный, стройный, неуклюжий, сильный, румяный, толстый, подтянутый. Давайте попробуем изобразить здорового человека и не здорового и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

*Участники по группам создают модели здорового и нездорового человека*

Как вы думаете, какой человек, здоровый или нездоровый, чувствует себя комфортно? От чего это зависит? (*Ответы участников*) Человек, ведущий здоровый образ жизни чувствует себя гораздо лучше.

### ***Упражнение “Ромашка здорового образа жизни”***

Что же такое здоровый образ жизни? (*Ответы участников*)

Здоровый образ жизни – это осознанное, активное отношение к собственному здоровью, аккумуляция определенных позитивных или нейтрализация негативных факторов, внешних и внутренних. Предлагаю вырастить ромашку, лепестки которой будут составляющими здорового образа жизни.

## РОМАШКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



### ***Упражнение “Стена вредных привычек”***

Что мешает нам вести здоровый образ жизни? *(Ответы участников)* На каждом шагу человека подстерегают опасности: курение, алкоголизм, наркомания, которые из невинного развлечения, могут превратиться в привычку. А что же такое привычка? *(Ответы участников)*

Привычка – это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными. Давайте подумаем, какие вредные привычки могут подорвать здоровье человека. У вас есть стикеры-кирпичики, запишите на них эти привычки.

*Участники записывают вредные привычки на стикерах-кирпичиках и размещают их на стене вредных привычек, расположенной между моделями здорового и нездорового человека*

## СТЕНА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



На пути человека стоит стена из вредных привычек, и только от него зависит, обойдет он ее или нет. А впоследствии и состояние его здоровья. Ведь, по мнению ученых на здоровье человека влияет очень много факторов: наследственность (20%), состояние здравоохранения (10%), окружающая среда (20%) и образ жизни (50%).

### III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

#### *Упражнение “Ваше здоровье в ваших руках”*

В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил, что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. “Живая она или мертвая?” – был следующий вопрос. И старец ответил: “Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!” Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

Возьмите бабочки в руки – это ваше здоровье. Оторвите крыло у бабочки. Жалко. А это наше здоровье.

Кто надорвал крыло: вы видите, что если его и склеить на нём останется трещина так и ваше здоровье, если к нему не относится, бережно оно не будет прежним. Здоровье, ни вернуть не за какие деньги.

### ***Упражнение “Река ожиданий”***

Мы провели с вами замечательный тренинг о здоровом образе жизни. Я предлагаю вам вернуться к “Реке ожиданий”. Скажите, пожалуйста, оправдались ли ваши ожидания? (*Ответы участников*)

*Участники делятся своими мыслями, если их ожидания оправдались, они перемещают кораблики к берегу сбывшихся надежд*

Спасибо за активную работу!