

Отчёт о проведенном семинаре с элементами тренинговых упражнений.

Пропаганда ЗОЖ: «Твоя жизнь, твои правила»

Структурное подразделение «Клуб «Знамя» МБУ ДО ДЮЦ «Контакт»

Учащиеся раннего подросткового возраста 10-15 лет в количестве 14 человек

Дата проведения 26.04.2018, 17.30

Время проведения: 45 минут.

Цель: Формирование полезных навыков здорового образа жизни, формирование чувства ответственности за свою жизнь; формирование понятия "привычки", их влияние на здоровье; дать представления о негативном влиянии и последствиях таких вредных привычек, как табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков.

Задачи:

- ✓ повышение уровня информированности детей о пользе здорового образа жизни;*
- ✓ обобщение и дополнение представлений о привычках, развитие умения анализировать свои привычки и их влияние на здоровье человека;*
- ✓ развитие мышления, внимания, восприятия на основе упражнений и заданий;*
- ✓ воспитание привычки стремиться к сохранению и укреплению собственного здоровья.*
- ✓ изменение отношения детей к вредным привычкам;*
- ✓ формирование мотивации к сохранению здоровья.*

Ожидаемые результаты:

- 1. Формирование полезных навыков здорового образа жизни, эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков;*
- 2. Уменьшение факторов риска злоупотребления ПАВ среди детей и подростков;*
- 3. Формирование четкой позиции по отношению к злоупотреблению ПАВ и умения оказать сопротивление в случае давления со стороны сверстников.*

Методы работы:

*групповая работа;
беседы;
мозговые штурмы;
интерактивные игры;*

Приветствие. Знакомство.

Игра «Я умею лучше всех...»

Инструкция: Каждый участник, по очереди называет свое имя и продолжает фразу «Я умею лучше всех...». (Н-р: Меня зовут Лена, я умею лучше всех готовить).

Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. Сегодня мы поговорим о том, как сделать нашу жизнь полноценной и что нам в этом мешает. А тема нашего кл. часа: ЗОЖ. Кто знает, что это?

Я думаю, что в конце занятия все это будут знать и даже смогут говорить об этом со своими друзьями и родителями.

Здоровье

«это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие»



Всемирная организация здравоохранения,
1948

Беседа:

- Что такое здоровье человека?
- Какие факторы определяют здоровье человека?
- Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

Упражнение 1.

Инструкция: Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа, в течение 3 минут, должна сформулировать определение здорового образа жизни. Затем определения зачитываются. Тренер решает, чье определение было самым полным и точным и записывает его на доске.

Упражнение 2.

Групповая работа «ЗОЖ».

Инструкция: Работа происходит в группах по 3-4 человека. Используя метод мозгового штурма, каждая группа должна привести три примера людей (реальных людей), которые, по их мнению, ведут здоровый образ жизни. Каждый пример должен быть обоснован. Затем каждая группа зачитывает свои примеры.

Здоровый образ жизни –
жизнь без вредных привычек,
лидерство,
забота о других,
много друзей,
хорошая работа,
семья,
отдых, спорт и т.д.



Упражнение 3. Групповая работа «Заповеди ЗОЖ»

Форма работы
кресловорд



Участники делятся на 2 группы. Каждая группа должна отгадать как можно быстрее загаданные слова о здоровом образе жизни – неких человеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком, чтобы таковым остаться. Затем, представитель каждой группы зачитывает заповеди перед группой.

Жизненные ценности

Поразмышляли о том, какие жизненные ценности важны для нас! Мы провели в нашей группе мини-опрос на тему «Главные жизненные ценности». Выбрали 5 главных составляющих счастливой жизни.

- Семья
- Работа, учёба
- Здоровье
- Материальное благополучие
- Любовь и дружба

То есть, по мнению большинства людей, главное в нашей жизни – это здоровье.

Составляли из разрезанных карточек пословицы о здоровье. Заучивали их!

- В здоровом теле – здоровый дух
- Было бы здоровье – остальное будет
- Где здоровье – там и красота
- Здоровому всё здорово
- Береги здоровье смолоду
- Здоровье всего дороже
- Здоровому бедняку и богачи завидуют
- Первое богатство – это здоровье

Все вместе оформим лист ватмана, который назвали «Представление о здоровье...», и повесили в группе. На ватмане отобразили самые яркие ассоциации со словосочетаниями «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» и «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ». Кроме того, выписали основные признаки различного рода психологической зависимости.

Упражнения позволили учащимся осознать и обобщить опыт, который они получили в ходе занятия. Все поставленные цели и задачи полностью себя подтвердили, лекционный материал усвоен, проработан в игровой деятельности, закреплён информационно.



*Ответственные:
педагог-психолог*

*Горина Оксана Витальевна
Заведующий с\п «Клуб «Знамя» -
Патина Маргарита Анатольевна*