ЗАНЯТИЕ ПО ИСКЛЮЧЕНИЮ (СНИЖЕНИЮ) ВОЗДЕЙСТВИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ

Здоровый образ жизни

Ц е л ь: определить свое понимание и отношение к Здоровому Образу Жизни.

Здоровый образ жизни. Как можно этому научиться? Как можно сделать так, чтобы для большего числа людей стало возможным вести здоровый образ жизни? Как об этом говорить? Это может показаться скучным… Достаточное количество часов спать, правильно питаться, регулярно умываться, заниматься спортом и т. д. Мы так много об этом слышим, но почему-то часто забываем выполнять. Это звучит не интересно, обыденно... ОДНАКО ЭТО НЕОБХОДИМО…

Давайте попробуем иначе взглянуть на эти вещи. Прежде всего, хочется отметить, что нет ничего важнее в профилактике, чем предложение альтернативы. Что может быть альтернативой курению, наркомании, алкоголю? Чем можно заполнить досуг подростков, чтобы им это было интересно? Действительно, мы разучились интересно проводить свободное время. Мы так устаем на работе, что тратить еще силы на то, чтобы отдыхать, – это слишком. Но так ли это? Действительно ли отдых отнимает так много сил?

С о д е р ж а н и е з а н я т и я

I. Дискуссия «Здоровый образ жизни» (10 мин)

Анкетирование. На доске выписываются или раздаются каждому ученику представленные ниже высказывания. Каждый учащийся выражает меру своего согласия по отношению к каждому из них, используя шкалу ответов.

Шкала ответов:

а) абсолютно согласен

б) согласен

в) не согласен

г) категорично не согласен

д) не знаю

1. В здоровом теле здоровый дух.	
2. Никто не знает, что такое на самом деле – здоровый образ жизни.	
3. Если хочешь быть здоров, необходимо соблюдать меру во всем.	
4. Отсутствие хронических болезней говорит о здоровом образе жизни.	
5. Здоровый образ жизни – недостижимая мечта.	

Обсуждение в группах. В группах (5–6 человек) обсудите каждый из вопросов, постарайтесь прийти к единому мнению (10–15 мин).

Во время работы выберите ведущего группы, функции которого заключаются в том, чтобы следить за тем, чтобы в группе соблюдались правила, чтобы мнение каждого члена группы было услышано.

Прийти к единому мнению означает не просто принятие мнения большинства, а то, что каждый участник согласен с доводами, выдвигаемыми в пользу выбранного ответа.

Обобщение. Выберите в группах того, кто сделает *сообщение* о результатах работы для всего класса.

Если в группе по какому-либо вопросу не удалось прийти к единому мнению, выступающий должен выразить и имеющиеся особые мнения.

Предложенные высказывания подобраны так, что не существует однозначно правильного ответа на них. Поэтому задача ведущего – *обобщить* все сказанное группами, это позволит создать объемную картину о понятии здорового образа жизни.

II. Коллаж «Здоровый образ жизни» (20 мин)

Заранее необходимо подготовить ненужные журналы, ножницы, ватман.

Разделите учащихся на группы (по 5–6 чел.). Предложите на ватмане составить коллаж по заданной теме, используя вырезки из журналов, цветную

бумагу, цветные карандаши, фломастеры. На этом коллаже им необходимо отразить свое представление о ЗОЖ (30 мин).

После завершения работы каждая группа представляет свой коллаж.

Обсудите увиденное (15 мин).

Часто и взрослые и дети под понятием «здоровый образ жизни» привычно, вслед за медициной, понимают физкультуру и спорт, правильное питание, распорядок дня и т. д., и разговор об этом может показаться скучным. Однако здоровый образ жизни – это еще и психологическое благополучие, а значит, хорошие отношения с окружающими, хорошее настроение, умение отдыхать. Создание коллажа очень увлекает, и ребят трудно остановить, в результате на работу может уйти больше времени, чем запланировано. Можно предложить подготовить коллажи заранее или после занятия и вернуться к ним на следующей встрече.

III. Как провести досуг (15 мин)

Инструкция. Разделитесь на группы по 4–5 чел. В течение 10 минут вам нужно придумать и записать как можно больше способов интересного и полезного проведения свободного времени[1].

Подводя итоги, постарайтесь выделить победителей по нескольким номинациям, чтобы победителями стали все группы: самое большое количество предложений; самое оригинальное; полезное; интересное; массовое и др.

1. Каждая группа нарисует свой плакат (рекламу) здорового образа жизни. И представит (защитит) его.
2. Создайте портреты двух человек:
    - для которого является значимым поддержание здорового образа жизни;
    - для которого значимыми являются сиюминутные ощущения.

[1] Можно модифицировать вопрос: досуг из личного опыта.

Разделитесь на две группы, попробуйте - каждая исходя из своей роли (первого или второго человека) – обсудить, как надо жить.

3. Создание кроссворда «Здоровый образ жизни».

Разбейте класс на несколько команд, которые должны придумать кроссворд (то есть придумать слова, определения к ним и нарисовать сам кроссворд) на тему «Здоровый образ жизни». Ограничьте количество придумываемых слов (10–15). Придумайте приз команде, которая первая выполнит это задание.

Ознакомьтесь с кроссвордами и обсудите с ребятами, почему именно эти слова означают для них «Здоровый образ жизни». Можно ли сказать, что это полное представление о ЗОЖ?