**Тренінгове заняття «Я відповідаю за своє здоров'я»**

**Мета:** допомогти учням глибше засвоїти моральне поняття «здоров’я», сприяти розвитку унікального вміння зберігати його, сформувати в підлітків свідоме ставлення до власних вчинкiв, свого здоров’я та здоров’я інших людей як найвищої цiнностi.

 **Завдання:**

* створити сприятливі умови для роботи групи;
* подати інформацію про здоровий спосіб життя;
* виявити рівень поінформованості учасників про шкідливі звички;
* формувати в підлітків свідоме ставлення до власних вчинкiв, свого здоров’я та здоров’я інших людей .

**Матерiали:м**аркери, ручки, папiр А4, кольорові олівці, фломастери, клей.

**Учасники:** учнi 8 класу.

**Затрачений час:** 1 година

**Хiд тренінгу**

**І етап. Ознайомлювально-підготовчий (15 хв)**

- Дорогi друзi! Всiм привiт! Ви — молодi, завзятi i кмiтливi. Ви сповненi сил та енергiї. Щодня ви пiзнаєте життя, вiдкриваєте для себе свiт. Ви прагнете усе зрозумiти, усе спробувати і бути зрозумiлими. Ви рухаєтесь уперед, наближаючи своє майбутнє. Уже сьогоднi ви тримаєте його у власних руках. I лише ви самi вiдповiдальнi за нього. Вiд вас, i вiд ваших рiшень нинi залежить, якими ви будете. Нашу зустрiч присвячено проблемi здоров’я молодi, а саме — виробленню власного вiдповiдального ставлення до свого здоров’я.

***1. Вправа на знайомство «Бути здоровим» (5 хв)***
 Мета:створити умови для кращого пiзнання учасниками одне одного.Учасникам по колу пропонується продовжити фразу: «Твої очі випромінюють…, а це – здоров`я»

Запитання для обговорення:які думки у вас виникали, коли ви виконували це завдання?

***2. Презентація тренінгу: (5 хв).*** Тренер коротко повідомляє про тему, мету та завдання тренінгу.

***3. Мозковий штурм «Правила поведінки групи» (5 хв)***

Психолог пропонує прийняти правила роботи групи, які записуються на плакаті «Правилароботи групи»:

* Приходити вчасно, відвідувати всі заняття;
* Брати участь у виконанні вправ і завдань добровільно;
* Говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;
* Один говорить – усі слухають;
* Обговорюють дію, а не особу;
* Тут і тепер;
* Правило піднятої руки;
* Правило конфіденційності.

Ці правила мають силу протягом всіх наших занять.

***4. Вправа «Очікування» (5 хв)***

 Мета: визначення очікування від заняття.Кожен учасник отримує стікер і записує на ньому свої очікування від заняття. Потім, виголошуючи, приклеює його на плакаті.

**ІІ етап. Основна частина. (35 хв)**

***5. Вправа «Модель здоров’я» (5 хв)***

Кожна команда отримує завдання розробити свою модель здоров’я вiдповiдно до власного бачення цiєї проблеми. Допомiжнi питання: що, на вашу думку, є складовими здоров’я? Без чого неможливо було б уявити здорову людину? На виконання завдання дається *5* хв, пiсля чого команди представляють свої розробки і обмiнюються своїми моделями. Учасники називають чинники, якi шкодять здоров’ю. Необхiдно зруйнувати здоров’я (розiрвати той плакат, що є в учнiв) i повернути модель авторам, якi повиннi

відновити його.

Висновок:вiдновлювати зруйноване дуже важко, тому треба берегти те, що маємо.

***6. Вправа «Народна мудрість» (10 хв)***

Учні діляться на три групи і працюють над завданнями:

1 група - згадати українські народні прислів’я про шкідливі звички.

2- прислів’я інших народів світу про шкідливі звички.

3- прислів’я про здоров`я.

**8. Вправа на активізацію «Мені подобаються всі сусіди, але найбільше подобаються ті, які…»(5 хв.)**

Мета:активізувати учасників , об`єднати однодумців.

Учасники по черзі промовляють дану фразу, продовжуючи її словами, н-д., люблять танцювати, співати, займаються спортом, малювати тощо.

***7. Вправа «Правильно — не правильно» (5 хв)***

Щоб правильно оцінювати ступінь небезпеки ситуації, необхідно володіти інформацією. Наскільки вірно зможете зробити це ви?

Ведучий зачитує запитання. Якщо учні вважають, що вiдповiдь «так», то плескаютьу долонi, якщо нi» — то в залi має бути тиша.

* Некурцi страждають вiд захворювань дихальної системи через пасивне курiння
* Курiння допомагає розслабитись, якщо людина нервується
* Фiзичнi вправи нейтралiзують шкоду, якої завдає курiння
* Одна з головних причин курiння — прагнення «бути як усi»
* Більшiсть курцiв дiстає вiд палiння задоволення та не збирається кидати палити
* Тютюнопалiння є однiєю з основних причин захворювань серця
* Бiльшiсть пiдлiткiв можуть кинути палити в будь-який час
* Що бiльше людина знає про палiння, то менша ймовiрнiсть того, що вона почне курити.

***8. Гра « Плутанина» (5 хв)***

Ведучий показує записаний на великому ватманi набiр слiв, а гравцям необхiдно скласти приказку:

* ворог той, з вином, собi сам хто дружить *( «Хто дружить з вином, той сам собi ворог»);*
* лiки за кращий смiх *(«Сміх-кращий за ліки»);*
* здоров’я весела - половина думка *(«Весела думка* — *половина здоров’я»);*
* лише той, здоров`я хто його втратив вартiсть знає *(«Вартiсть здоров’я знає лише той, хто його втратив»).*

Закінчіть наведений вислів:

«Що у тверезого на умі, те у …» (п’яного на язиці);

«Як до праці руки дрижать, а чарочку…»(добре держать);

«Здоров`я маємо – не дбаємо, а втративши -…»(плачемо);

«Хміль –не вода, чоловіку -…»(біда);

«Хто горілку любить, той сам себе …»(губить);

«Бережи одяг, доки новий, а здоров`я, доки…»(молодий).

**ІІІ етап. Підведення підсумків. (10 хв).**

***9. Притча «Все в твоїх руках»*** ***(5 хв)***

Мета: спонукати учнів до усвідомленого життєвого вибору.Колись давно у давньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день його складався з примiрок багатого вбрання та розмов iз пiдданими про свiй розум i спогадiв про давню зустрiч з iмператором. Так минали днi, роки... Аж ось пройшов по всiй кранi поголос, що неподалiк вiд кордону з`явився мудрець, розумнiший за всiх на свiтi. Дiйшов той поголос i до мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнiшою людиною усвiтi!? Але незважаючи на те, запросив мудреця до себе у палац. Сам же задумав обдурити ченця: «Я вiзьму в долонi метелика, сховаю його за спиною i запитаю, що в мене в долонях, — живе чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе, — я стисну долоню i розчавлю метелика, а якщо скаже, що мертве, я випущу його...». І ось настав день зустрiчi. У пишнiй залi зiбралося багато людей, усiм хотiлось подивитися на двобiй найрозумнiших людей у свiтi. Мандарин сидiв на високому тронi, тримав за спиною метелика i з нетерпiнням чекав приходу ченця. Аж ось дверi відкрились i до зали увiйшов невеличкий худорлявий чоловiк. Він пiдiйшов до мандарина, привiтався i сказав, що готовий вiдповiсти на будь-яке його запитання. І тодi, зло всмiхаючись, мандарин запитав: «Скажи-но менi, що я тримаю в руках, — живе чи мертве? Мудрець трохи подумав, усмiхнувся й вiдповiв: **«ВСЕ У ТВОЇХ РУКАХ!»**… **З**бентежений мандарин несподiвано випустив метелика з долонь, i той полетiв на волю, радiсно трiпочучи своїми яскравими крильцями»
Отож, я розповiла вам цю легенду невипадково: ваше життя, вашi бажання i мрiї теж у ваших руках. Ваш вибiр — за вами.

Збереження власного здоров`я –це справа кожного, її не можна передоручити нікому. Тому наступні поради нехай стануть для вас орієнтиром для зміцнення та підтримання в добрій формі найціннішого- здоров`я.

* Висока рухова активність.
* Раціональне харчування.
* Відмова від шкідливих звичок.
* Сприятливий психологічний клімат.
* Загартування.
* Моральне ставлення до природи – екологічна відповідальність та культура, потреба у спілкування з природою.
* Повноцінне сімейне життя.
* Активна творча праця.
* Дотримання режиму дня.

***10. Рефлексiя « Коло бажань» (5 хв)***

Мета: отримати зворотнiй зв`язок вiд учасникiв тренiнгу, актуалiзувати почуття задоволення вiд роботи.
 Хiд проведення:Тримаючись за руки, (в колi) всi учасники тренiнгу передають побажання один одному, злегка стискуючи долоні (як легкий струм, що передається ланцюжком вiд одного учасника до iншого). Перше й останнє побажання передає тренер. Наприклад: бажаю вам зорiєнтуватися у бурхливому морi пiд назвою «Життя» i бути схожими на мудреця з притчi і т.п.

**Увага!**Ця вправа пiдкреслює єднiсть групи, створює вiдчуття приналежностi до групи iвикликає почуття душевного пiдйому вiд спільної дiяльностi.