**«ТВОЄ ЖИТТЯ –ТВІЙ ВИБІР»**

**Заняття з елементами тренінгу**

**Підготувала**

**Соціальний педагог**

**ЗДВР**

**Великоберезовицької**

**ЗОШ І-ІІІ ст.**

**І.М.Мужів**

**Назва розробки. Твоє життя-твій вибір.**

**Мета:**сприяти формуванню світогляду дітей та розумінню того, що здоров’я і життя - найцінніший скарб, спонукати молодь до усвідомлення зв’язку між цінностями людини, її поведінкою та наслідками для себе та оточуючих, формувати в учасників почуття відповідальності за власне здоров’я.

**Завдання:**

* провести самооцінку учасниками рівня своїх знань про здоров’я;
* стимулювати творчу й соціальну активність та ініціативність дітей;
* формувати навички здорової поведінки, вчити підлітків діяти в різноманітних життєвих ситуаціях у відповідності з нормами права щодо залежностей;
* виховувати у дітей непримиренність до протиправної поведінки та залежностей, формувати навички правомірного реагування на негативний вплив і дії однолітків.

**Очікуванні результати:** учні завжди повинні пам’ятати про відповідальність за свою поведінку, свої вчинки, бережливе ставлення до здоров’ я та здорового способу життя, про наслідки, виконувати покладені на них обов’язки.

**Час проведення:** 40 хв.

**Віковий склад учасників:** 11-15 років ( 5-9 класи).

**План проведення:**

Вступне слово соціального педагога.

1. Вправа «Правила роботи» (5 хв.).
2. Вправа «Привітання — знайомство» (5 хв.)
3. Вправа «Очікування. Зернятко» (5 хв.).
4. Вправа «Вхідна анкета» (5 хв.).
5. Вправа-руханка «Мікробчик і хвороби» (5 хв.).
6. Вправа «Розвиток практичних навичок» (5 хв.).
7. Вправа «Цукерка» (5 хв.).
8. Вправа «Підбиття підсумків. Колосок» (5 хв.).

**Форма проведення заходу:**заняття з елементами тренінгу.

**Тренер:** соціальний педагог.

**Матеріали та обладнання**:плакат формату А-1 з правилами роботи в групі, плакат формату А1 зі схематичним зображенням «ріллі» та «колосків», чоловічки,роздатковий матеріал, підручний матеріал,кошик,цукерки, друкований матеріал на папері формату А5.

**Хід проведення**

Епіграф заняття **« Здоров’я – це почуття найвищого блаженства,що дозволяє людині говорити: «Я живу - і це чудово».**

**Вступне слово соціального педагога(тренера).(2-3 хв.)**

Працювати, жити, бути захищеним неможливо, не знаючи межі дозволеного і забороненого . Одного разу батько сказав своїм синам: Уявіть собі людину, яка вирушила в далеку дорогу, але шлях їй перепинив широкий потік води. Ближній берег цього потоку був сповнений небезпеки, загрожував загибеллю, дальній був міцний і вільний від небезпек. Не було ні човна, щоб переплисти, ані мосту на протилежний берег. Уявіть собі, що цей чоловік подумав: «Істинно, стрімкий і широкий потік і немає засобів, аби перебратися на інший берег. Але якщо я зберу достатньо очерету, гілок та листя і збудую з них пліт. То, працюючи ретельно руками і ногами, я безпечно переберуся на протилежний берег.»Цей чоловік так і зробив. Безпечно перебравшись на протилежний бік чоловік подумав: « Істинно велику службу зі служив мені пліт, закину я собі його на плечі й продовжу свій шлях». (*учинивши так, чи правильно повівся чоловік зі своїм плотом?)*

Знання й інформацію людина шукає й збирає, як пліт з очерету, гілок і листя, коли вони їй вкрай необхідні для подальшого руху ріко життя, і людина готова сприйняти і використовувати . Якщо знання несвоєчасні або не використовуються людиною, вони - марні, стають пасткою. Вони перестають бути корисним плотом. Кожне навчання повинно бути тим плотом, що допомагає дістатися від берега до берега й рухатися далі для реалізації свого призначення. В даному випадку знання про здоров’я і наслідки. Бо скільки б не писали і не говорили про збереження здоров’я, погані звички. Залежності від чогось, чомусь кожен з нас вважає, що це стосується всіх, тільки його. Саме тому, дане заняття. Теоретичний і практичний матеріал його, має на меті допомогти вам усвідомити глибинний зміст і суть про здоров’я, навчитись аналізувати, регулювати свою поведінку.

**1. Вправа «Правила роботи» ( 5 хв.).**

**Мета:**прийняття правил роботи групи. Учасники складають і приймають правила роботі групи й намагаються їх дотримуватися.

* Доброзичливе ставлення одне до одного.
* Відкритість. Кожен говорить про свої справжні почуття, думки, враження.
* Активність і мобільність. Всі учасники групи легко й швидко міняються ролями.
* Правило руки. Працюємо й відповідаємо тільки за піднятою рукою.
* Працюємо, дотримуючись відведених тренером часових рамок.

**Висновок:** Усі правила мають використовуватися тільки на користь і на благо дитини.

**2. Вправа «Привітання — знайомство» (5 хв.)**

**Мета**:підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, сприяти згуртованості групи.

Тренер пропонує кожному учаснику назвати своє ім'я і продовжити речення:

Починає ведучий….(мене звати…, для мене життя – це….).

**Висновок**: Кожна дитина має право на життя та ім’я.

**3. Вправа «Очікування» (5хв.).**

**Мета**: визначити очікування від тренінгового заняття та активізувати пізнавальний інтерес.

Учасникам пропонується написати на стікерах у формі зернятка свої очікування від сьогоднішнього заняття. Потім кожен учасник прикріплює його на схематичне зображення «ріллі» на плакаті, нібито « садить» своє «зернятко» в землю.

Учасники заняття озвучують свої очікування по колу: «Я очікую від заняття...»

**Висновок**: Кожна дитина має право зустрічатися з іншими й обмінюватись інформацією.

**4. Вправа «Вхідна анкета » (5 хв.)**

Анкета «***Твій спосіб життя***» для учнів 6-9 класів. **Додаток 1**.

**Мета**: провести моніторинг дітей про їх спосіб життя.

Тренер пропонує кожному учаснику тренінгу заповнити анкету.

**Висновок**: Кожна дитина має право на інформацію, зрозумілу і відповідну віку.

**5. Вправа «Мікробчик і хвороби» (5 хв.) Додаток 2.**

 **Мета**: наочно продемонструвати швидкість розповсюдження інфекційних хвороб серед населення.

Учасникам роздаються картки із зображенням силуету чоловічків з номером. Учні починають довільно рухатися, зустрічаються один з одним. При зустрічі вони записують номер того з ким він зустрівся на свого чоловічка на карточці. Через 5 хвилин рух припиняється. Тренер повідомляє, що чоловіком за номером……є «інфікованим». Учень, який має силует з цим номером стає навпроти групи, ті учасники, які зустрілися з «інфікованим» (в кого на карточці його номер) стають біля нього, їхні чоловічки теж вважаються «захворівшими».

Далі група перевіряє, хто мав контакт з інфікованими другого ряду, і ті, хто має

на картках їх номери, теж встають поруч. Таким чином, в результаті подальших перевірок всі зображення чоловічків стають «інфікованими».

**Висновок**: так розповсюджуються всі інфекції. Коли йдеться про грип чи вітрянку, людина не завжди може вберегтися. Але є захворювання, які виникають тільки з « вини» самої людини, є наслідком її не виважених дій. До таких належать інфекції, що розповсюджуються статевим шляхом.

**6. Вправа «Розвиток практичних навичок» (5 хв.).**

**Мета**: вироблення у підлітків вміння рішучої відмови у ситуаціях, які загрожують здоров’ю,розробити стратегію поведінки в конкретній ситуації.

(Робота в групах).Учасники об’єднанні у групи на 1-2-3.Кожна група отримує приклад життєвої ситуації. Після опрацювання кожна група презентує ситуацію,пропонує яку можна надати допомогу, підтримку. У випадку незгоди кожна група може запропонувати свій вихід із ситуації, що склалася. Обмін думками. **Додаток 3.**

**Обговорення.**

**Ситуація 1**

Вас запросили піти на вечірку до знайомого. Ви не знаєте особисто жодного із запрошених. І це вас непокоїть. Крім того ви почули, що деякі з них ведуть не здоровий образ життя й у них не дуже гарна репутація в школі. Але людина, що запрошує вас, вам дуже подобається. Що робити? Як учинити?

**Ситуація 2**

У вас є дуже давній друг(назвемо його Ярик). З певних обставин ви уже давно не спілкувались з ним. Але якось приятель поділився із вами своїми неприємностями. Нещодавно він зійшовся з однією компанією, де вживають наркотики ін’єкційним шляхом. Коли Ярик пробував наркотики вперше, друзі його запевняли, що нічого страшного не відбудеться. Днями він дізнався, що один хлопець із цієї компанії підозрює в себе ВІЛ-інфекцію. Ярик розгублений, не знає, що йому тепер робити. Він прийшов до вас за порадою. Що ви будете робити? Що порадите своєму другові в цій ситуації?

**Ситуація 3**

У вас є дуже гарний друг, вас навіть можна назвати « не розлий водою». Ви завжди все робили разом:ходили до школи, готували уроки, відвідували басейн, багато часу проводили у вас удома. Останнім часом ви звернули увагу на те, що друг(подруга) погано себе почуває: у нього(неї) задишка, кашель, утома, пітливість, збільшені лімфатичні вузли. Ви підозрюєте, що він (вона) може бути хворий (ою). Ваші дії

**Висновок**: Вихід є,потрібно ним скористатися та прийняти правильне рішення. Інколи потрібно відмовлятися від небажаної пропозиції слід рішуче та впевнено.

**7. Вправа «Цукерка» (5 хв.).**

**Мета**: Оцінити сенс життя.

Тренер розкладає цукерки в корзину у різних фантиках. Пропонується кожному взяти її. Коли розберуть цукерки, наголосити, що цукерки розібрані в красивих фантиках і не взяли в простому і дешевому. Бажання мати все найкраще є джерелом наших проблем. Бо фантик не робить цукерку смачнішою, він є створенням видимості дороговизни, цінності. А цукерка в ній додає смаку нашому життю сповнює його різноманітними відчуттями, емоціями, сенсами, якщо хочеться чогось доброго, то чи візьмемо ми порожню обгортку від цукерки? Чи гарну чи просту з цукеркою?

**Висновок**: потрібно пам’ятати, що життя здорове і благополучне - це не цукерка, а все те що може наразити нас на небезпеку, на зараження різними інфекціями на необережність в поведінці - це ФАНТИКИ….

**8. Вправа «Підбиття підсумків. Зернятко» (5 хв.).**

**Мета**: з’ясувати, чи справдилися очікування від тренінгу.

Кожному учаснику роздається стікер на якому він має написати чи проросло його зернятко і зачитати, що йому було цікаво і чи його очікування справдилися, наклеїти стікер на «колосок».

1. Чи проросло ваше «зернятко»?
2. Що було цікаво на тренінговому занятті?
3. Чи справдилися ваші очікування?

**ДОДАТОК 1**

**АНКЕТА «Твій спосіб життя» для учнів 5—9 класів**

**(*Обведи кружечком. Зроби висновки*)**

1.Як часто ти робиш ранкову зарядку?

-щодня;

-інколи;

-ніколи.

2. Як часто ти їси впродовж дня?

-4-5 разів;

-3 рази;

 -2 рази.

3.Як часто вживаєш овочі та фрукти?

-щодня;

-3 рази на тиждень;

-1 раз на тиждень.

4. Скільки разів на день ти чистиш зуби?

-2 рази;

-1 раз;

-зовсім не чищу.

5. Як часто ти миєш руки?

-перед їдою та після туалету;

-вранці коли вмиваєшся;

-коли дуже чим – небудь забрудню.

6. Коли ти лягаєш спати?

-о 21.00-21.30;

-після 22-ої години;

-після 23-ої години.

7. Чи відвідуєш спортивну секцію або гурток?

-так;

- ні.

8. Який настрій був у тебе протягом тижня?

- переважно бадьорий, веселий;

-час від часу був сумний, млявий;

-переважно сумний.

9. Як часто ти хворієш?

-1 раз у два роки;

-1 раз на рік;

-кілька разів на рік.

10.Чи вважаєш ти себе здоровим?

-так, я здоровий;

-я здоровий, але 3-4 раз на рік я хворію;

-я часто хворію.

**Додаток 2**





 **Додаток 3**

**Ситуація 1**

Вас запросили піти на вечірку до знайомого. Ви не знаєте особисто жодного із запрошених. І це вас непокоїть. Крім того ви почули, що деякі з них ведуть не здоровий образ життя й у них не дуже гарна репутація в школі. Але людина, що запрошує вас, вам дуже подобається. Що робити? Як учинити?

**Ситуація 2**

У вас є дуже давній друг(назвемо його Ярик). З певних обставин ви уже давно не спілкувались з ним. Але якось приятель поділився із вами своїми неприємностями. Нещодавно він зійшовся з однією компанією, де вживають наркотики ін’єкційним шляхом. Коли Ярик пробував наркотики вперше, друзі його запевняли, що нічого страшного не відбудеться. Днями він дізнався, що один хлопець із цієї компанії підозрює в себе ВІЛ-інфекцію. Ярик розгублений, не знає, що йому тепер робити. Він прийшов до вас за порадою. Що ви будете робити? Що порадите своєму другові в цій ситуації?

**Ситуація 3**

У вас є дуже гарний друг, вас навіть можна назвати « не розлий водою». Ви завжди все робили разом:ходили до школи, готували уроки, відвідували басейн, багато часу проводили у вас удома. Останнім часом ви звернули увагу на те, що друг(подруга) погано себе почуває: у нього(неї) задишка, кашель, утома, пітливість, збільшені лімфатичні вузли. Ви підозрюєте, що він (вона) може бути хворий (ою). Ваші дії