

Тамбовское областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Техникум отраслевых технологий»
(ТОГАПОУ «Техникум отраслевых технологий»)

Психологическая служба

Тренинг-занятие «Правильное формирование собственной позиции в отношении здорового образа жизни»

Цель: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения, риска потери здоровья, социальных влияний.

- Задачи:**
- 1) сформировать представление о многокомпонентности понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»;
 - 2) инициировать процесс осознания своего отношения к здоровью;
 - 3) осознать необходимость критического отношения к различным агентам социального влияния.

Ход мероприятия:

- Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Сегодня мы собрались с вами на тренинг-занятие, посвящённое теме «Правильное формирование собственной позиции в отношении ЗОЖ».

Главные цели: 1) актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни; 2) выработать собственную жизненную позицию на данную проблему.

- Но для начала давайте настроимся на работу и поделимся друг с другом позитивной энергией.

Проведём **упражнение-энергизатор «Искорка дружбы»** (встать в круг, передать свой импульс через пожатие руки, задание выполняется молча, с закрытыми глазами).

- для дальнейшей работы нам нужно разделиться на творческие группы (каждый участник вытягивает карточку, группы формируются по вытянутым понятиям «здоровье», «счастье», «дружба»)

- сейчас мы выполним индивидуальное задание, а только потом перейдём к групповому

Задание «Воздушный шар» (на столах находятся заранее приготовленные чистые листы, ручки).

Инструкция: 1. Ребята, давайте представим такую ситуацию, что вам предоставилась возможность полетать на воздушном шаре, нарисуйте, пожалуйста, воздушный шар таким, каким вы его представляете (при выполнении данного задания не важны художественные способности).

2. Нарисуйте себя в воздушном шаре.

3. Поместите в шар следующие понятия: *семья, учёба, карьера, здоровье, деньги, любовь, путешествия, дружба* (понятия заранее написаны на доске).

4. Шар падает, поэтому лишний груз вам нужно выбросить за борт и оставить в нём только 3 самых важных понятия для вас.

- давайте посмотрим какие ценности у вас имеются на данном жизненном этапе (на доске записывается кол-во выбранных понятий).

- итак, здоровье выбрали ____ человек. Это говорит о том, что тема здоровья и ЗОЖ актуальна во все времена.

- Сегодня на нашем занятии мы постараемся дать определение понятиям «здоровье», «ЗОЖ», нужно ли вести ЗОЖ и каким образом.

- Ребята, а знаете ли вы, какая наука занимается изучением понятия «ЗОЖ» - *валеология*.

- Теперь мы будем работать в творческих группах. Выберите в каждой команде:

1) командира, 2) секундомера. И назовите команду, но так чтобы название было связано со ЗОЖ за 30 секунд. (название команд записывается на доске)

- Ребята, внимание! Теперь послушайте, какое задание вы должны выполнить: за 6 минут вы должны создать плакат в творческой форме, но по сути (с помощью рисунков, надписей, символов и т.д.), который отражает факторы ЗОЖ, т.е. то, что «+» и «-» влияет на наше с вами здоровье (приготовить ватманы, фломастеры), затем защитить свой плакат.

- все плакаты вывешиваются на доску с помощью магнита и анализируются.

- А что же на самом деле подразумевается под ЗОЖ, давайте посмотрим на плакат: ЗОЖ - это комплексное понятие, включающее в себя много составляющих:

1. рациональное питание, 2. высокая двигательная активность, 3. повышение защитных сил организма, 4. преодоление вредных привычек, 5. благоприятный психологический климат, 6. организация быта, 7. снижение влияния неблагоприятных экологических факторов.

- Теперь 2-м командам достанутся термины «здоровье», «зож», нужно дать им определение, приближённое к научному, исходя из полученных знаний. Команда для выполнения данного задания может применить метод «мозгового штурма», т.е. каждый высказывает своё мнение, другой фиксирует, а потом принимает общее решение. А одной команде достанется ситуация – нужно найти решение данной проблемы и обыграть (надо привлечь всех членов команды). Время на подготовку 3 минуты. (командир по жребию выбирает задание)

- команды предлагают свои определения, потом им зачитывается правильное определения (определения записаны на внутренней стороне доски, а также на распечатке, которая после обсуждения раздаётся каждому).

- Термин «здоровье» впервые был сформулирован ВОЗ в 1940 году и звучит так: *«Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».*

Физическое здоровье – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма.

Психическое здоровье – баланс эмоций, отношений и навыков.

Социальное здоровье – способность человека адаптироваться к обществу или социальной группе, к которой он принадлежит.

ЗОЖ – это поведение человека, которое отражает определённую жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.

- Другая команда показывает ситуацию, небольшой анализ.
- В течение часа мы обсуждали проблему ЗОЖ, хотелось бы задать вам несколько вопросов:

1. Какой факт, который вы сегодня узнали, вас удивил?
 2. Что для себя нового вы узнали?
 3. Какой информацией вы поделитесь со своими родителями, друзьями?
 4. С чем вы не согласны или хотите дополнить?
 5. Хотелось ли вам изучать предмет валеология, для того чтобы лучше знать возможности вашего организма?
 6. Изменилась ли ваша жизненная позиция в отношении ЗОЖ и в какую сторону?
- В заключении, обратите внимание на распечатку и на информацию о том, от чего зависит ваше здоровье:

10% - от медицинского обслуживания,
20% - от наследственности,
20% - от окружающей среды,
50% - от вашего образа жизни.

Выбор за вами, только вы как индивидуальная социально активная личность можете выработать свою собственную жизненную позицию в отношении ЗОЖ. Никто не может вас заставить и принудить делать то, что вы не хотите, вы сами осознанно должны научиться принимать решения. И я хочу пожелать вам, чтобы ваш выбор был больше в положительную сторону. Будьте здоровы!

- Спасибо за внимание!