

## **Я обираю здоров'я. Відповідальна поведінка. (тренінгове заняття).**

**Деркач Алла Миколаївна**  
вчитель зарубіжної літератури  
Рівненської ЗОШ №23

**Мета:** Виховати уважне ставлення до свого здоров'я; залучити школярів до здорового способу життя; дати учням новий позитивний досвід для особистого розвитку під час групового спілкування; розвинути пізнавальну активність, творчі здібності підлітків у ході пропаганди здорового способу життя; надихнути учнів дбати про своє здоров'я; виробити у дітей активне й свідоме ставлення до профілактичних заходів, спрямованих на формування здорового стилю життя і боротьбу зі шкідливими звичками.

**Обладнання:** Вислови про здоровий спосіб життя; правила проведення тренінгу; розрізані картки із прислів'ями про здоров'я; картки із написами «МІФ», «ІСТИНА», «ТАК», «НІ»; зображення людей, які не дбають про своє здоров'я; написи на листках «РОДИНА», «БАГАТСТВО», «СЛАВА», «ЛЮБОВ», «ЗДОРОВ'Я», «ДРУЖБА»; зображення символів «!», «?», «...»; свідоцтва про успішне проходження навчання на тренінгу.

### **Хід проведення**

**1. Організація роботи.** Сьогодні у нас тренінгове заняття, присвячене здоров'ю і боротьбі зі шкідливими звичками. Хто вважає себе здоровим? Що ж таке здоровий спосіб життя? Що таке шкідливі звички та як із ними боротися? Із цими питаннями ми спробуємо розібратися на тренінгу «Я обираю здоров'я або Відповідальна поведінка».

**2. Вироблення правил тренінгу.**

**3. Гра «Я обираю здоров'я».** Команди отримують прислів'я, що розділені на окремі слова на різних кольорових карточках. Учні повинні вибрати собі колір, із частин зібрати прислів'я. Перемагає команда, яка збере вислів першою.

- У здоровому тілі – здоровий дух
- Здоров'я дорожче за все
- Хміль шумить – розум мовчить
- Немає друга вірнішого, ніж здоров'я
- Хто дружить з вином – той сам собі ворог
- Сміх кращий за ліки
- Весела думка – половина здоров'я
- Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив

**4. Гра «Країна».** Уявіть, що ми потрапили у майбутнє і прибули в країну, де не дотримуються здорового способу життя, бо хтось навіть не знає про це, а хтось – не хоче цього робити. Давайте уточнимо поняття «здоровий спосіб життя» і створимо власну «Дорогу здоров'я». У цій справі необхідно

дописати якнайбільше слів про здоров'я, продовживши ряд слів, пов'язаних зі словом «здоров'я», не забуваючи, що воно буває не тільки фізичне, але психологічне і соціальне. Перемагає та команда, яка складе найдовшу «Дорогу здоров'я». Наприклад: рецепт, відпочинок, режим, температура...

**5. Вправа «Перешкоди».** Отже, здоровий спосіб життя – це відсутність шкідливих звичок, цих своєрідних перешкод на шляху до хорошого самопочуття і відмінного здоров'я. То які саме бувають «перешкоди» - шкідливі звички? Кожна команда отримує аркуш, на якому треба написати «перешкоди» для міцного здоров'я, тобто всі шкідливі звички. Хто найшвидше перерахує якнайповніший список шкідливих звичок – перемагає.

**6. Вправа «Міфи».** Дуже часто люди одержують неповну інформацію або не до кінця розуміють її. Спробуємо розібратися у питаннях про шкідливі звички: МІФ та інформація, яку я вам запропоную, чи ІСТИНА. Кожна команда отримує картки з написами «МІФ», «ІСТИНА».

*Запитання:* алкоголь – це стимулятор і його вживання бадьорить?

*Відповідь:* це міф, оскільки він спочатку порушує (як депресант), а надалі притлумлює діяльність головного мозку.

*Запитання:* тютюн – це наркотик?

*Відповідь:* це правда, оскільки нікотин, як будь-який наркотик, викликає звикання.

*Запитання:* куріння заспокоює нерви?

*Відповідь:* це міф, оскільки компоненти тютюну (смоли, нікотин, дим) не розслабляють, а просто «гальмують» найважливіші ділянки центральної нервової системи. Звикнувши до сигарети, людина без неї вже розслабитися не може.

*Запитання:* наркотики класифікують на «легкі» і «важкі». Вважається, що «легкі» - нешкідливі для здоров'я.

*Відповідь:* це міф, таке розділення наркотиків передбачає, що вміст отруту на один грам ваги у «легких» менший, ніж зміст отруту на один грам у «важких». Але менша кількість токсину не відмінює процес отруєння організму. Накопичення токсинів в організмі відбувається поволі і непомітно. У людини поступово погіршується пам'ять, розумові здібності, вона впадає в апатію, потім стає дратівливою і агресивною.

**7. Гра «Правильно – не правильно».** Учасники отримують картки «ТАК», «НІ».

- Некурці страждають від захворювань дихальної системи через пасивне куріння (так)
- Куріння допомагає розслабитись, якщо людина знервується (ні)
- Фізичні вправи нейтралізують шкоду, якої завдає куріння (ні)
- Одна із головних причин куріння – прагнення «бути як усі» (так)
- Більшість курців дістає від паління задоволення та не збирається кидати (так)
- Тютюнопаління є однією із основних причин захворювань серця (так)

- Більшість підлітків можуть кинути палити у будь-який час (так)
- Щонайбільше людина знає про паління, то менша ймовірність того, що вона почне курити (так)
- Головною причиною зростання кількості курців є уміла реклама (так)
- Нікотинове отруєння проявляється нудотою, слабкістю, запамороченням (так)
- Куріння призводить до раку легень (так)
- Кинути вживати алкоголь можна у будь-яку хвилину (ні)

**8. Конкурс «Пантоміма».** Враховується оригінальність та правильність показу, правильна назва ситуації.

*Завдання:* придумати і розіграти ситуацію у ролях

*Назва ситуації:*

- «прокурений вагон»
- «дискотека у тумані тютюнового диму»
- «курить тато, курить мама, курить брат»
- «у гості до друзів курців»

Учні повинні показати, як поведуться люди, потрапивши у середовище курців; вони не повинні вдавати тих, хто курить; вони – некурці. Командам необхідно вгадати назви ситуацій, які розігрували їхні противники.

**9. Завдання «Промова».** Складіть фрази відмови, які допоможуть вам вирішити ситуацію: «Ваші знайомі, приятелі з двору, школи, спортивної секції, пропонують вам випити алкогольний напій, закурити цигарку чи спробувати наркотичну речовину». Враховуються кількість фраз, їх різноманітність, реальність та оригінальність висловлювання.

*Учням роздаються пам'ятки.*

**10. Гра «Лікар-діагност».**

Команди отримують зображення людей, які не дбають про своє здоров'я. Їхнє завдання – встановити причини зображених проблем.

**11. Вправа «Острів мрій».**

Ми разом пройшли з вами шлях до острова мрії. Уявіть, що зараз можуть здійснитися всі ваші мрії. Подумайте, на який саме острів ви хотіли б податись («острови» із назвами: Родина, Багатство, Слава, Любов, Здоров'я, Дружба). Кожний із дітей записує своє ім'я на вибраному острові, пояснюючи свій вибір.

*Висновок:* без здоров'я гроші, слава, багатство не принесуть задоволення.

**Рефлексія.** Кожен учасник вибирає символ і кріпить його на дошці

! – все знаю, сподобалося

? – є питання

... - чекаю продовження.

*Нагородження найактивніших учасників «Свідоцтвом про успішне проходження навчання на тренінгу «Я обираю здоров'я. Відповідальна поведінка».*

## **Додатки**

### **Правила проведення тренінгу**

1. Говорити коротко, по черзі.
2. Не критикувати.
3. Говорити лише від себе (відповідальність бере на себе той, хто говорить).
4. Конфіденційність.
5. Добровільність
6. Гендерна рівність.

### **Пам'ятка**

#### **Як сказати «Ні» у ситуації алкогольної, наркотичної, тютюнової провокації**

- Дякую, я скористаюсь цим, тільки-но у цьому буде потреба.
- Мені це непотрібно.
- Не схоже, що мені сьогодні від цього стане краще.
- Я не в гуморі, того не хочу цього пробувати.
- Ні, не хочу неприємностей.
- Коли мені це буде потрібно, я дам про це знати.
- Мої батьки попереджали, що вони мене вб'ють.
- А чому ти думаєш цю річ назвали «дурманом»?
- Колись іншим разом.
- Ця гидотна не для мене.
- Ні, дякую.
- Якщо тренер дізнається, змусить бігати ще 20 кілометрів.
- Восанне, коли мама спіймала мене із цигаркою, мені не давали кишенькових грошей 6 місяців.
- Ні, дякую, у мене вистачає неприємностей.
- Я – за вітаміни!
- Ні, дякую, ліків не вживаю і не хочу.
- Я і без цього чудово почуваюся.
- Ні, дякую, у мене завтра контрольна, і мені треба готуватися до неї.
- Я роблю дурниці, коли хильну.
- Ці «радощі» не для мене.
- Ні, я вже спробував і мені не сподобалося.
- Я хочу бути здоровим!