**Развивающее занятие с элементами тренинга**

**«Быть здоровым – зд0рово!»**

Цель: Формирование полезных навыков здорового образа жизни, формирование чувства ответственности за свою жизнь; формирование понятия "привычки", их влияние на здоровье; дать представления о негативном влиянии и последствиях таких вредных привычек, как табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков.

Задачи:

* повышение уровня информированности детей о пользе здорового образа жизни;
* обобщение и дополнение представлений о привычках, развитие умения анализировать свои привычки и их влияние на здоровье человека;
* развитие мышления, внимания, восприятия на основе упражнений и заданий;
* воспитание привычки стремиться к сохранению и укреплению собственного здоровья.
* изменение отношения детей к вредным привычкам;
* формирование мотивации к сохранению здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков;

2. Уменьшение факторов риска нанесения вреда здоровью;

3. Формирование устойчиво положительных установок на формирование полезных для здоровья привычек.

Методы работы:

* групповая работа;
* индивидуальная работа;
* беседы;
* мозговые штурмы;
* интерактивные игры;

Время проведения: 45 минут.

Целевая аудитория: обучающиеся 14-15 лет

Материально-техническое обеспечение: стулья по количеству участников, чистые листы, карандаши, ватман со списком ценностей.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Приветствие. Знакомство.**

Беседа:

* Что такое здоровье человека?
* Какие факторы определяют здоровье человека?
* Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

**Упражнение 1.**

Инструкция: Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа, в течение 3 минут, должна сформулировать определение здорового образа жизни. Затем определения зачитываются. Тренер решает, чье определение было самым полным и точным и записывает его на доске.

**Упражнение 2.**

**Групповая работа «ЗОЖ».**

Инструкция:Работа происходит в группах по 3-4 человека. Используя метод мозгового штурма, каждая группа должна привести три примера людей (реальных людей), которые, по их мнению, ведут здоровый образ жизни. Каждый пример должен быть обоснован. Затем каждая группа зачитывает свои примеры.

**Здоровый образ жизни – жизнь без вредных привычек, лидерство, забота о других, много друзей, хорошая работа, семья, отдых, спорт и т.д.**

**Упражнение 3.**

**Групповая работа «10 заповедей».**

Инструкция:Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа должна придумать 10 заповедей здорового образа жизни – неких человеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком, чтобы таковым остаться. Затем, представитель каждой группы зачитывает заповеди перед классом.

**Упражнение 4. «Гонка за лидером»**

Три добровольца выстраиваются на одной линии.

Задание

- 1й участник должен вспомнить слова, которые относятся к понятию «Здоровье»;

- 2й участник должен вспомнить слова, которые относятся к понятию «Молодость»;

- 3й участник должен вспомнить слова, которые относятся к понятию «Успех».

Побеждает тот участник, который «уйдет» дальше всех.

**Упражнение5.**

**Индивидуальная работа «Мои жизненные ценности».**

На доске (либо на листе ватмана) записывается список возможных человеческих ценностей:

* интересная работа
* хорошая обстановка в стране
* общественное признание
* материальный достаток и хорошее здоровье
* любовь
* семья
* удовольствия, развлечения
* самосовершенствование
* свобода, независимость
* справедливость
* доброта
* честность
* искренность
* вера
* целеустремленность

Каждому предлагается выбрать из списка и выписать семь самых главных для него ценностей. Затем предлагается вычеркнуть из списка самых значимых ценностей те ценности и цели, которые невозможно исполнить, будучи зависимым человеком, и написать, почему они будут невыполнимы. Желающие могут объяснить свое мнение.

**Упражнение 6.**

**Индивидуальная работа «Мой день».**

Каждый учащийся должен разделить тетрадный лист на две колонки. В левой колонке он должен написать свое обычное расписание дня: подъем, завтрак, школа, уроки, досуг (как конкретно проводит), отбой. Пусть распишет день по часам. Затем, в правой колонке, он должен подумать и написать расписание дня известного спортсмена. Необязательно знать факты. Надо просто представить, как живет этот человек.

Вопросы к участникам:

– Вы видите разницу? В чем она? (жизнь ради других, ради высшего блага)

– Есть ли время у ответственного человека на наркотики и алкоголь?

– Как вы думаете, пожалеет ли человек о своей жизни, если хотя бы часть ее поживет так, как известный спортсмен? Будет ли, чем гордиться, что вспомнить?

– Как вы думаете, этот человек предъявляет к себе высокие требования? Почему?

– Как вы думаете, почему спортсмены не курят? Почему по телевидению не показывают курящих спортсменов?

**Упражнение 7.**

**Индивидуальная работа «Дерево моей жизни».**

Опишите древо жизни так, как овы себе его обычно представляете.

Если дерево здорово, то у него красивые, здоровые зеленые листья, пышные благоухающие цветы. Сладкие, сочные, красивые плоды.

Каждому участнику предлагается один лист, один цветок, одно яблоко.

На листе нужно написать: Здоровье – это...

На цветке: Молодость - это…

На яблоке: Успех – это …

**Вывод занятия:** самые большие ошибки человека начинаются с отсутствия ценностей и убеждений. И самые большие достижения человека начинаются с ценностей и убеждений. Ваша задача – составить для себя кодекс ваших ценностей и убеждений и никогда от них не отступать, даже если будет непросто.