

План-конспект занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Ключи жизни»

Здоровый образ жизни

Цель: сформировать у подростков представление о том, что заботиться о себе – это значит сделать выбор в пользу здорового образа жизни.

Задачи:

- принять правила общения на занятиях;
- вместе с обучающимися прийти к выводу, что их здоровье на 50% зависит от них самих;
- способствовать выработке умения противостоять вредным привычкам.

Необходимые материалы

- проектор;
- ноутбук;
- листы бумаги А-4,
- фломастеры,
- ватман,
- рисунок дерева,
- разноцветные яблоки,
- таблички с основными определениями,
- указатели вредных привычек.

Ход урока:

Здравствуйте ребята! Меня зовут Квитова Ольга Геннадьевна. Я педагог Центра детского творчества и я рада приветствовать вас сегодня на нашем занятии, где мы будем говорить о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни – это выбор, который делаете вы сами. Однако совершить мудрый выбор – беречь и сохранять собственное здоровье – задача непростая! Более того – тяжелая работа. И сегодня мы попытаемся овладеть новыми умениями и навыками.

Поскольку нам предстоит необычная работа, то и работаем не так как в обычном классе, а сидим в кругу. В кругу мы видим друг друга и нам удобно выслушивать мнение каждого. Но прежде давайте познакомимся. Вы называете свое имя и добавляете к нему прилагательное, которое вас характеризует. Например, я Ольга - весёлая.

Обратите внимание на слайд. Здесь написаны правила, которые помогут нам сегодня работать в группе:

- *говорить по очереди*
- *не перебивать друг друга*
- *слушать говорящего*
- *каждый имеет свое мнение*

- обращаться друг другу по имени

Надеюсь, что теперь все будут соблюдать эти правила совместной работы.

Мозговой штурм

Но все-таки давайте вернемся к нашей основной теме – здоровый образ жизни.

С чем, по-вашему, ассоциируется здоровье (*ответы детей записываются на ватмане*)

- Здоровье, по-моему, - это богатство тела, результат любви человека к себе.

Упражнение "От чего зависит здоровье?"

Вы знаете, что на здоровье человека влияет очень много факторов: наследственность, состояние здравоохранения, окружающая среда, образ жизни и многие другие. Я предлагаем вам на яблоках написать наиболее влиятельный фактор, и повесить яблоко на дерево.

Например я считаю, что это образ жизни.

Полученные результаты обсуждаются в группе и располагаются по мере важности влияния тех или иных факторов.

А теперь давайте посмотрим, что нам говорит статистика:

(Слайд) От чего зависит здоровье?

Наследственность	20%
Здравоохранение	10%
Окружающая среда	20%
Образ жизни	50%

Упражнение «Круг нашей жизни»

А теперь давайте задумаемся о своей жизни и о жизни окружающих нас людей. Вы видите на ватмане начерчен круг. Представьте, что это срез вашей жизни, одного типичного дня. Разделим круг на четыре условные части. В каждой четверти 6 часов. Теперь скажите, сколько времени у вас уходит на сон, на школу, на друзей, на родителей, на помощь по дому, на одиночество, на все остальное.

Глядя на круг своей жизни, ответьте на вопросы:

1. Какие границы вы хотели бы изменить в этом круге?
2. Что легко и что трудно изменить в вашей жизни?
3. Чего не хватило для полного отображения вашей жизни?
4. Почему всё-таки мы стремимся к изменениям?

Трудно представить человека, который сознательно желает вреда своему здоровью. При этом очень многие все-таки себе вредят. И даже не думают о последствиях.

Как вы думаете, что мешает нам вести здоровый образ жизни?

Ответ: Вредные привычки.

- Какие существуют вредные привычки?

А как вы думаете, почему вредные привычки все-таки существуют в нашей жизни.

Упражнение «Умей сказать нет»

Попросите участников привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики.

Задайте вопросы:

1. Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
2. Какую цель преследовал предлагающий?
3. Удалось ли отказаться?
4. Кому труднее всего отказывать в просьбе?
5. Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

Выслушайте ответы.

Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

Выслушайте ответы и выпишите их на доску.

Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др. Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

Повесьте плакат «Правила уверенного отказа». Прочитайте эти правила вместе с участниками и обсудите их.

1. *если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему « НЕТ ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.*
2. *отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.*
3. *настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.*
4. *попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.*
5. *смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).*

б. не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Предложите прочитать ситуацию, и используя один из способов отказа, разыграйте сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. Скажите, что при подготовке сценки они должны использовать «Правила уверенного отказа».

Пригласите добровольцев показать сценки. Проведите обсуждение и поблагодарите. Скажите, что брать у незнакомых людей вещи опасно. Сделайте вывод, что знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

Скажите, что не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать «нет», когда принуждают выпить или закурить.

Примеры предложения ПАВ и способы отказа:

Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое – что выпить.

Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдём лучше посмотрим;

Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).

Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?

Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят;

Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.

Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрямясь.

Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман;

Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

Хочешь выпить?

Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки;

Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.

Предложите группам продемонстрировать понравившиеся способы отказа от предложения ПАВ. Поблагодарите их за представление.

Вопросы для обсуждения:

- Какие приемы использовали "актеры", чтоб сказать "Нет"?
- Всегда ли Вы верили в искренность тех, кто говорил "Нет"?
- Когда именно Вы почувствовали, что все уговоры напрасны и участник (участница) диалога не согласится на предложение?
- Что именно в поведении "актера" заставило Вас поверить, что "Нет!" действительно означает отказ?

В обсуждение ролевой игры важно обратить внимание участников на такие выводы: мы сами отвечаем за свои решения, за то, чтоб установить соответствующие нравственные границы. Частью этого процесса является умение говорить "Нет!", и это умение надо тренировать, чтобы быть готовым сказать "Нет!" тому, что может повредить твоему здоровью в реальной жизни.

Любой отказ от вредных привычек продлевает человеку жизнь и сохраняет здоровье. А как же вы относитесь к своему здоровью? Узнать нам это поможет тест.

Ваш образ жизни и здоровье

1. Регулярно ли вы едите свежие фрукты и овощи
(да- 3, нет – 0)
2. Ограничиваете ли вы себя в употреблении животных жиров?
(да – 5, нет – 0)
3. Регулярно ли вы едите волокнистую пищу, хлеб грубого помола или из отрубей? (да -2, нет – 0)
4. Ограничиваете ли вы себя в употреблении сахара?
(да – 3, нет – 0)
5. Умеете ли вы отдыхать и расслабляться?
(да – 5, нет – 0)
6. Есть ли у вас развлечения помимо учебы?
(да – 4, нет – 0)
7. Нравиться ли вам учеба? (да – 4, нет – 0)
8. Есть ли у вас друг, которому вы полностью доверяете?
(да – 3, нет – 0)
9. Есть ли у вас любимый человек? (да – 4, нет – 0)
10. Считаете ли вы, что должны брать на себя меньше обязательств?
(да – 0, нет – 2)
11. Считаете ли вы, что должны быть более ответственными?
(да – 0, нет – 2)
12. Часто ли вы испытываете скуку? (да – 0, нет – 2)
13. Вы курите? (да – 2, нет – 0)
14. Вы курите меньше полпачки в день? (да – 2, нет – 0)
15. Употребляете ли вы алкоголь? (нет – 3, иногда – 2, всегда – 0)
16. Сколько вы весите?
- столько сколько и должны весить – 5
- до 6 кг выше нормы – 4
- на 6 – 12 кг выше нормы – 2
- на 12 и более кг выше нормы – 0)
17. Регулярно ли вы делаете зарядку? (да – 2, нет – 0)
18. Занимаетесь ли вы зарядкой пока не заболят мышцы?
(да – 0, нет -1)
19. Нужно ли вам снотворное, чтобы уснуть?
(да – 0, нет – 1)

20. Всегда ли вы пристегиваетесь ремнем безопасности в машине?
(да – 1, нет – 0)
21. Часто ли вы вынуждены принимать лекарства?
(да – 0, нет – 2)
22. Проверяли ли вы хоть раз своё артериальное давление?
(да – 1, нет – 0)
23. Бывают ли у вас болезненные симптомы и вы при этом не обращаетесь к врачу? (да – 0, нет – 5)
24. Занимаетесь ли вы опасными видами спорта?
(да – 0, нет – 3)
25. Часто ли вы беспокоитесь или волнуетесь?
(да – 0, нет – 5)

Результаты:

50 – 75 баллов. Вы ведете здоровый образ жизни. Ваше здоровье не внушает опасения, вам не о чем особенно беспокоиться. Вам не страшны никакие (даже магнитные) бури.

25 – 19 баллов. Вам необходимо изменить свой образ жизни! Постарайтесь это сделать как можно скорее, иначе вас поджидают неприятности.

24 – 0 баллов. Вам следует всерьёз задуматься над тем, какой образ жизни вы ведете, и постараться изменить его немедленно! Ваше здоровье в опасности! Ещё раз внимательно перечитайте текст, критически оценив полученный результат, и подумайте, что вы можете сделать прямо сейчас, не откладывая дело в долгий ящик, чтобы помочь собственному здоровью!

Мы провели с вами замечательную беседу о здоровом образе жизни. Возможно, у какого-то из вас изменилось мнение о факторах здорового образа жизни. А теперь давайте подведем итог нашего занятия. Но сделаем это не в совсем обычной форме, а в форме синквейна.

Синквейн – это творческая работа, которая имеет короткую форму стихотворения, состоящего из пяти нерифмованных строк.

Синквейн – это не простое стихотворение, а стихотворение, написанное по следующим правилам:

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.

2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.

3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.

4 строка – фраза, несущая определенный смысл.

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом). (здоровье, досуг, спорт, здоровый образ жизни, правильное питание, закаливание, зарядка и т.д.)

Здоровье

Важное, главное

Береги, заботься, задумайся

Здоровье – это выбор, который делаем мы сами

Здоровье – это жизнь

