додаток Д



*«Острів здоров’я»»*

**ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ УЧНІВ 5 КЛАСУ**

Підготувала: соціальний педагог

Лановецького ЗЗСО І-ІІІ ступенів №2

Скидан С.Д.

**Мета:**

* надати учасникам тренінгу інформацію про здоров’я, здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на формування здоров’я, створити комфортну атмосферу;
* актуалізувати відчуття важливості здоров’я, розуміння складності його досягнення та збереження;
* виховувати у дітей ціннісне ставлення до власного здоров’я та стимулювати бажання дбати про нього;
* сприяти усвідомленню учнями необхідності ведення здорового способу життя;
* нагадати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров’я;
* прищеплювати інтерес до занять фізичною культурою і спортом.

**Завдання:**

 - орієнтація учнів на пріоритетність загальнолюдських цінностей життя і здоров’я, утвердження здорового способу життя як необхідної умови саморозвитку та самовдосконалення особистості;

- закріплення та поглиблення знань учніів з основ здорового способу життя.

**Матеріали:** вислови про здоровий спосіб життя, плакати з островами, правила роботи в групі три столики зі стільцями навколо них, звернені до центру; дошка; ватман, маркери, на кожному столі - одна геометрична фігура, фломастери, кольоровий папір, папір А4, ватман, ножиці, клей, олівці, заготівки; повітряні кульки; геометричні фігури (для поділу дітей на групи).

На початку заняття при вході до класу кожен учень витягує жетон певного кольору й сідає за стіл з такою за кольором геометричною фігурою.

**Методи роботи**: розповідь, евристична бесіда, робота в групах, гра, арт-терапевтичні методики.

**Категорія учасників :**  учні навчальних закладів віком 10-12 років.

**Кількість учасників**: 9 - 15 осіб.

**Час необхідний для проведення тренінгу**: 45хв. - 1 год.

**Стаття 3: *«Здоров’я людини, як і її життя, особиста честь, гідність, недоторканність та безпека, визначено найвищою соціальною цінністю»***

**Конституція України**

**«***Здоров’я людини – це оптимальний рівень таких біологічних передумов, як відсутність хвороб та фізичних вад і гармонійна єдність духовних, психічних та фізичних якостей, які дозволяють успішно, без обмежень здійснювати громадську діяльність…».*

(В.І. Шахненко)

*«Усі здорові люди люблять життя»*

*«Єдина краса, яку я знаю – це здоров’я»*

 (Г.Гейне)

*«Дев’ять десятих нашого щастя залежить від здоров’я»*

 (А. Шопенгауер)

*«Хто міцний тілом, може терпіти і жару, і холод. Так і той, хто здоровий душевно, здатен перенести і гнів, і горе, і радість, і інші почуття»*

 (Епіктет)

 *«Життя та здоров’я – найдорожче, що є у людини, тому підхід до них має бути найсерйознішим та ретельно вивченим»*

 (Г. Малахов)

 «*У здоровому тілі – здоровий дух. Здоров’я дорожче за все».*

Народна мудрість

**Хід заняття**

**Вчитель.** Доброго всім здоров’я! Сьогодні ми будемо говорити про здоров’я: як ми до нього ставимося? Яку роль воно відіграє в нашому житті? Чи є перешкоди для його збереження і як їх можна подолати? Адже з давніх – давен український народ найбільшою цінністю у житті вважав здоров’я. Навіть вітаючись і прощаючись, люди бажали один одному здоров’я: «Здрастуйте!», «Здоровенькі були!», «Дай Боже здоров’я!».

1. **Вправа «Здоров’я – це…»**

Мета: актуалізувати розуміння учнями того, що таке здоров’я, його важливість, багатогранність, необхідність дбайливого і відповідального ставлення до нього.

**Вчитель.**Пропоную таку ситуацію. Уявіть собі, до нас прилетіли інопланетяни. Вони швидко опанували мову, знають значення всіх слів, але коли ми промовляємо свої вітання один одному, тим самим бажаючи здоров’я, тобто чогось дуже важливого у нашому житті, то що таке ” здоров’я і здоровий спосіб життя” їм не зовсім зрозуміло. Вони поставили нам кілька запитань.

**ЗАПИТАННЯ**

**1** Що таке здоров’я? Здоровий спосіб життя? Які визначення

асоціації, думки виникають у вас на це поняття? Для чого нам здоров’я?

**2** Що заважає людям бути здоровими? Що шкодить здоров’ю.

**3** Від чого або від кого залежить стан нашого здоров’я?

(На ватмані, прикріпленому до дошки, **вчитель** записує всі варіанти відповідей учнів). Потім **вчитель** пропонує визначення поняття «здоров’я» Всесвітньої організації здоров’я.

**Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.**

1. **Вправа «Острів мрій»**

Мета: проранжувати основні цінності.

**Соціальний педагог**: Уявіть собі, що на цьому занятті можуть здійснитися усі ваші мрії. Ви можете відбути на острів своєї мрії. Подумайте на який саме острів ви хотіли б податись. Обгрунтуйте свою думку (на дошці вивішено острови з назвами „Родина, Багатство, Слава, Любов, Здоров’я, Дружба”. Кожен учасник по черзі записує своє ім’я на вибраному острові, пояснюючи свій вибір.

**Соціальний педагог** робить висновок про те, що без здоров’я ні гроші, ні слава, не принесуть задоволення.

1. **ОТЖЕ, ТЕМА НАШОГО ЗАНЯТТЯ СЬОГОДНІ „ ОСТРІВ ЗДОРОВ**’**Я”.**

**Вчитель:** Здоров’я — це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні стосунки з людьми, з природою, із собою.

Турбота про здоров’я молодого покоління є одним з найважливіших завдань не тільки працівників охорони здоров’я, але й усіх, хто причетний до навчання і виховання дітей. Пріоритетним завданням для кожної особистості є вироблення відповідального ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточуючих як до найвищих суспільних і національних цінностей, виховання здорового способу життя та культури поведінки.

Здорова дитина — запорука здорової нації. Усі ми хочемо бачити дитину розумною, сильною, здоровою.

Для здоров’я потрібні чотири умови: фізичні навантаження, повноцінне харчування, загартування та час і вміння відпочивати.

Однією із головних умов є чисте повітря. Безумовно, важливим чинником зміцнення здоров’я є гарний настрій, позитивні емоції

Проблема здоров’я — головна проблема, вирішення якої зумовлює факт подальшого розвитку нашої держави. Тому слід приділяти увагу усвідомленню молоддю цінностей здоров’я, розуміння визначної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки на цих засадах.

1. **Гра – розминка «Я люблю…»**

Мета: створити добрий настрій, зняти втому.

 Діти стають у коло. Соціальний педагог починає гру, промовляючи слова:

* Я люблю банани.

Наступний учасник продовжує:

* Світлана Дмитрівна любить банани, а я мандарини.
* Світлана Дмитрівна любить банани, Аня любить мандарини, а я лимони… і т.д.
1. **Відеоперегляд «Охоронці здоров**’**я»**  [**https://youtu.be/E-u6ext-Zog**](https://youtu.be/E-u6ext-Zog)
2. **Конкурс «Хто більше?»**

**Вчитель:** На першій парті кожного ряду лежить чистий аркуш паперу. Ви по черзі пишіть на ньому слова, що стосуються здоров’я. Наприклад: *режим, загартовування, зарядка, спорт.*

Передавайте аркуш на наступну парту після того як діти, що сидять за однією партою, запишуть кожен по слову. Перемагає ряд, який зак нчить завдання найшвидше і запише найбільшу кількість слів, що відповідатимуть і темі. *(Діти виконують завдання).*

Давайте прочитаємо слова, які ви записали на аркуші, і визначимо ряд-переможець. Із цих слів, що стосуються здоров’я,складемо «асоціативний кущ».

1. **Вправа «10 кроків до здорового способу життя»**

Мета: свідоме бачення учнями того, що є здоровим способом життя, в яких діях і поведінці він виявляється, пошук прийомів наочного переконання ровесників.

**Соціальний педагог**: Кожній групі пропонується зобразити на папері свої кроки (дії та приклади поведінки) (наприклад сліди, сходинки, ноти…) у напрямку свого вибору здорового способу життя. Це може бути малюнок, аплікація і т.д., де можна використати всі матеріали, які знаходяться на столі. На виконання завдання – 10 хв. Кожна група презентує свої «10 кроків» до здорового способу життя.

1. **Вправа «Скріпка»**

Мета: усвідомлення впливу шкідливих звичок на наше здоров’я.

Учням роздають по одній скрипці, пропонуючи її розігнути і скласти в якусь фігурку. Потім просять скласти у початкову форму. Звичайно, зробити це нікому не вдається.

**Соціальний педагог:** Отож, уявимо, що наше здоров’я – це скріпка. Ми робимо з ним все, що завгодно, а саме: не займаємося спортом, споживаємо шкідливу їжу, обираємо пасивний відпочинок перед монітором. Потім ми хочемо бути здоровими, але це вже неможливо так само, як повернути цю скрипку у початкову форму.

Якщо ваше здоров’я ( фізичне, духовне і соціальне) буде у в порядку, ви зможете реалізувати всі ваші бажання. Чого я вам і бажаю.

1. **Легенда «Все в твоїх руках»**

Дорогі діти! Ви молоді, завзяті, кмітливі. Ви сповнені сил та енергії. Щодня ви пізнаєте життя, відкриваєте для себе світ. Ви прагнете усе зрозуміти, усе спробувати і бути зрозумілими. Ви рухаєтесь уперед, наближаючи своє майбутнє. Уже сьогодні ви тримаєте його у власних руках. І лише ви самі відповідальні за нього. Від вас і від ваших рішень нині за лежить, якими ви будете.

**Соціальний педагог.** А тепер послухайте легенду і подумайте: чого вона нас навчає?

«Колись у давньому Китаї жив дуже розумний, але пихатий мандарин. Весь день він приміряв одяг та теревенив зі слугами про свій розум, згадував давню зустріч з імператором. Так минали дні, роки… Аж ось пішла по всій країні чутка, що неподалік кордону з’явився мудрець, розумніший від усіх на світі. Дійшло це і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: «Хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною у світі?!» Але вигляду нікому не подав, а запросив мудреця до себе у палац. Сам надумав обдурити ченця: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках: живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо мертве – я випущу його…» І ось день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося подивитися на двобій найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і нетерпляче чекав ченця. Аж ось двері прочинилося, і до зали увійшов невисокий худорлявий чоловік. Він прямував до мандарина і сказав, що готовий відповісти на будь – яке його запитання. І тоді, криво посміхаючись, мандарин промовив: «Скажи – но мені, що я тримаю у руках: живе чи мертве?». Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Усе в твоїх руках!». Збентежений мандарин випустив метелика, і той полетів, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями».

**Соціальний педагог** . Чи так само і у вашому житті все залежить від вас?

1. **Підведення підсумків**

**Вчитель.** Наше заняття добігає кінця. Ми встигли зробити багато. **Які знання ви отримали? Тощо нам потрібно, щоб наші мрії збулися?** Так, бути здоровим знати чого хочемо, не лінуватися. **А що** **потрібно, щоб це реалізувати?** Треба не тільки говорити, а й діяти. **То від чого або від кого залежить наше** **здоров’я?** Наше здоров’я – в наших руках!.

1. **Вправа «Коло здоров’я».**

Кожен учень стоячи у колі проговорює позитивні слова, які асоціюються зі здоров’ям. Потім беруться за руки і бажають здоров’я один одному.