**Тема занятия: «Здоровый образ жизни**

**и негативное влияние на него»**

Занятие, направленное на предупреждение распространения наркомании, выявление фактов вовлечения, в том числе молодежи и студентов, в преступную деятельность, связанную с незаконным оборотом наркотиков, а также повышение уровня осведомленности населения о последствиях потребления наркотиков и об ответственности за участие в их обороте.

Занятие построено с учетом психолого-возрастных особенностей подростков и рассчитано на активное усвоение материала.
*Продолжительность занятия с элементами тренинга* 40 минут.

***Цель:*** способствовать определению собственных духовных ценностей и ориентации на здоровый образ жизни.

***Задачи:*** объяснить значение понятия «здоровье»; воспитывать чувство ответственности за сохранение здоровья; формировать у подростков стремление занимать активную жизненную позицию; доказать приоритетность здоровья среди других ценностей человека и негативное влияние вредных привычек на самочувствие подростка.

***Методические рекомендации****: учитывая психолого-возрастные особенности детей старшего подросткового возраста, разговоры о здоровье следует вести в деликатной форме, чтобы это не воспринималось как давление и поучение. Для более эффективного воздействия на восприятие, понимание и запоминание информации, уместно использовать примеры из жизни их сверстников, различные визуальные материалы.*

***Оборудование:*** бумага, ручки, фломастеры, стикеры, канцелярские скрепки, изображения следов (по два на каждого участника).

 **Содержание работы**

Зачитывается эпиграф к уроку:

***Главным сокровищем жизни являются не земли, которые ты завоевал, не богатство, которое ты приобрел ... Главным сокровищем жизни является здоровье, и чтобы его сохранить, нужно много знать.*** *(****Авиценна)***

Психолог: О чем, на ваш взгляд, сегодня пойдет речь? *(О здоровье)*
Назвать тему: **«Здоровый образ жизни и негативное влияние на него»**

1. Налаживание контакта

Каждый участник называет свое имя и продолжает фразу: «Для меня здоровье - это ...», «Для меня быть здоровым - значит ...»

**Упражнение «Интервью»**

 *(Психолог предлагает участникам группы взять друг у друга интервью относительно здоровья. Интервью берётся участниками тренинга у всех желающих, поочереди)*

**Цель:** актуализировать понятие «здоровье» и способствовать формированию навыков здорового образа жизни.

Примеры вопросов: «Посещаешь ли ты врачей с профилактической целью?», «Считаешь ли ты, что только тот человек, который ведет здоровый образ жизни, способен обеспечить собственное успешное будущее?», «Есть ли у тебя вредные привычки, которые негативно влияют на твоем здоровье?»

1. Информационный блок «Холистический (целостный) подход к здоровью»
 *(Вкратце и в доступной для восприятия подростков форме рассказать о составляющих здоровья и правах человека относительно защиты собственного здоровья. Объяснить значение холистического (целостного) подхода к здоровью).*

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье понимается не только как отсутствие болезней, а как состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Здоровье человека является целостной системой взаимосвязанных друг с другом составных частей. Изменения в одной из составляющих неизбежно вызывают изменения во всех других.

Составными частями здоровья являются: физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, духовное здоровье.

**Физическое здоровье** - это слаженное функционирование всех систем человеческого организма: нервной, двигательной, дыхательной и др. Устойчивость к различным инфекциям и заболеваниям, является одним из показателей физического здоровья. Каждый человек должен знать, как функционирует его организм, каковы симптомы нарушения деятельности определенных органов, как оказать себе первую помощь, куда обращаться за консультацией.

**Интеллектуальное здоровье** - это способность человека адекватно воспринимать информацию, уметь находить необходимую информацию и использовать ее в соответствующих ситуациях. Одним из показателей умственного здоровья является способность человека подбирать знания из различных источников и способность использовать их для принятия решений по отношению к собственному организму.

**Эмоциональное здоровье** - это способность человека понимать свои чувства и чувства других, умение их выражать и управлять ими. Знание о том, какие чувства испытывает человек и какие чувства могут испытывать другие, помогает выражать свои чувства в понятной и приемлемой для других форме. Эмоциональное здоровье способствует комфортному самоощущению человека среди других, позволяет быть чувствительным к эмоциональным состояниям других людей.

**Социальное здоровье** - это способность человека чувствовать себя в качестве индивида мужского или женского пола, личностью, а также способность взаимодействовать с другими людьми. Это часть сущности человека, которая требует от него развития чувства собственной индивидуальности и самосовершенствования, выражается в наличии у человека определенных надежд, мечтаний, представлений о собственном успехе, способах самовыражения и самоутверждения, в зависимости от собственной системы ценностей. Понимание человеком ценности взаимоотношений с семьей, друзьями, любимыми и другими людьми - один из показателей социального здоровья.

**Духовное здоровье** - это составляющая здоровья, которая является стержнем существования человека. Это суть бытия человека, это то, что человек ценит и является для него важным.

***Психолог:*** Здоровье - это необходимое условие активной жизнедеятельности человека. Без здоровья личность не может быть гармоничной и успешной. Как говорят в народе, «Здоровье невозможно купить, оно бесценно».

Каждый человек имеет право на охрану собственного здоровья. Право человека на охрану здоровья - это стандарт, согласно которому оценивается существующая политика государства и ее программы в сфере здравоохранения.

Существуют международные организации, например, **ВОЗ** - это Всемирная организация здравоохранения, которая была создана в 1946 году, а ее Устав стал первым международным документом, в котором сформулировано определение права на здоровье как «право на наивысший достижимый стандарт физического, умственного и социального благополучия». Вывод: К хорошему здоровью человек может идти, будучи совершенно здоровым или инвалидом. Здоровье включает все главные цели жизни человека, его интересы и привычки. Человек в жизни может идти двумя путями: один ведет его к здоровью, другой - от здоровья. Таким образом, каждый образованный современный человек должен понимать, что он должен отстаивать право на охрану здоровья.

**Итак, сегодня мы попробуем составить свой путь к здоровью, а вот в каком направлении идти - выбирать вам!**

 **Упражнение «Скрепка»**

***Цель:****донести до сознания подростков идею о том, что утраченное здоровье невозможно полностью восстановить.*

Советы: работу следует организовать таким образом, чтобы каждый участник последовательно, за тренером делал все, что он демонстрирует.
Ход упражнения: каждому участнику тренинга предлагается взять в руки обычную канцелярскую скрепку. Затем тренер рассказывает группе историю об этой скрепке, участники тренинга делают из скрепки то, что предлагает тренер во время своего рассказа.

**История маленькой Скрепочки:**

Героиня нашей истории - маленькая Скрепка, такая же, как у вас в руках.
Жила маленькая Скрепочка, она была веселой, здоровой и потихоньку взрослела. Но почему-то казалось ей, что можно жить беззаботно, безопасно и безответственно, что впереди долгая жизнь, и не надо с молодых лет заботиться о собственном здоровье.

И захотелось Скрепке попробовать сделать свою жизнь интереснее. Начала она курить, потому что ей казалось, так легче общаться с друзьями. И Скрепка представляла, как расцветает она в компании друзей, а жизнь ее становится похожа на цветочек. *(Психолог предлагает сделать участникам тренинга со скрепки цветочек, показывает, как это делается).*
А потом Скрепочке захотелось попробовать алкоголь, потому что так она чувствовала себя взрослее. И показалось ей, что она уже взрослая, успешная и блещет - ну настоящий бриллиант. *(Тренер предлагает сделать участникам тренинга со скрепки бриллиантовое кольцо, показывает, как это делается)*.

Еще многое успела попробовать в своей жизни Скрепочка. Но однажды почувствовала себя плохо, поняла, что надо позаботиться о своем здоровье. И захотелось ей вернуться в то время, когда чувствовала себя здоровой.

*(Тренер предлагает участникам тренинга попробовать вернуть скрепке ее первоначальный вид. Сделать это оказывается невозможным, в некоторых случаях скрепка даже ломается).*
Итак, Скрепка пыталась возвратить все. Но ...!

***Психолог:*** почему я рассказала вам эту историю? Надеюсь, когда кто-то предложит вам или, когда вы сами захотите легко и без лишних усилий сделать свою жизнь ярче и взрослее, вы вспомните эту историю, о ее желаниях, и о последствиях осуществления этих желаний. Возможно, тогда у вас возникнет вопрос: а стоит ли?

Далее психолог предлагает группе поделиться своими мыслями об истории маленькой Скрепочки.

***Вопросы для обсуждения:***

* Что происходило со скрепкой?
* Почему это происходило?
* Может ли быть употребление алкоголя и табака показателем взрослости?

*Методические рекомендации по обсуждению:*

*Тренеру необходимо подвести группу к мнению, что утраченное здоровье невозможно полностью восстановить. Необходимо помнить, что сохранение и укрепление здоровья (здоровый образ жизни) всегда эффективнее, чем лечение, то есть лучше предупредить заболевание, чем потом его лечить. На лечение или избавление от вредных привычек уйдет много усилий (средства, время, духовные силы), которые могли бы быть использованы для достижения целей важнее. К сожалению, нарушенное здоровье невозможно полностью восстановить.*

**Физкульт. пауза «Найди себе пару»**

**Цель**: снять мышечное напряжение, переключить внимание.
Я попрошу всех встать. Сейчас мы с вами поиграем *(под музыкальное сопровождение)*.

Всем необходимо двигаться свободным способом. По моей команде вам необходимо объединиться в пары, при этом выполнить предложенный способ. Например, «спина к спине». Пары не должны повторяться, то есть в следующий раз образовывать пару с другим учеником.

Задания: «Положить руки на плечи друг другу», «Правая нога к правой ноге», «Пожать друг другу руки», «Пальчик к пальчику», «Взяться за руки» и т.д.

**Упражнение «Угроза жизни»**

**Цель**: выявить лидеров, детей способных брать на себя ответственность.
  «Я хочу провести с вами одно упражнение, но предупреждаю, оно может причинить вред вашему здоровью. Приглашаю выйти ко мне по желанию смельчаков, но напоминаю, что это может быть вредным для вашего здоровья.
Когда вышли (3-4 ученика) - объявить, что это и есть упражнение. Предложить лидерам поочередно сформировать 3-4 группы.

**Работа в малых группах (3-4 группы)**

Упражнение «Преимущества здоровья»

 **Цель**: акцентировать внимание участников и предоставить информацию о преимуществах здоровья.

Советы: обсуждение проблем в группах происходит с использованием метода мозгового штурма. *(Объяснить участникам, как это происходит)*
Ход работы:

Психолог объединяет участников тренинга в три - четыре малые группы и предлагает обсудить следующие проблемы:

* Какие преимущества дает здоровье для достижений в учебе и карьере?
* Какие преимущества дает здоровье в личной и семейной жизни?
* Какие преимущества дает здоровье в проведении досуга и в общении?
* Какие преимущества дает здоровье в профессиональной сфере?

Результаты обсуждения группы записывают на плакатах, затем по очереди презентуют.

 **Подведение итогов. Упражнение «Обратная связь»**

**Цель**: получить обратную связь от группы, обмен чувствами.

*Психолог* предлагает по кругу выразить свои мысли по поводу проведения занятия с элементами тренинга:

**Упражнение «Путь к здоровью».**

Как я уже говорила в начале, сегодня мы попробуем составить свой путь к здоровью. Перед вами лежат изображения следов человека *(по два следа на каждого участника)*. На одном запишите, что вы будете делать, а на другом чего не будете, чтобы сохранить свое здоровье.

А сейчас возьмите свои следы и станьте в круг. Положите следы на пол и встаньте на них ногами. Поздравляю! Вы сделали свой шаг на пути к здоровью.