**Методическая разработка психологическго занятия- тренинга по здоровому образу жизни**

**«Мой выбор-здоровье»**

**Цели:** формирование у детей сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью как одной из важнейших жизненных ценностей.

**Задачи:**

- Предоставить учащимся информацию о здоровье, здоровом образе жизни и факторах, влияющих на формирование здоровья;

- Осознать актуальность проблемы здоровья;

- Развивать необходимую мотивацию к сохранению здоровья как необходимой составляющей жизнедеятельности человека;

- Уяснить место здоровья среди ценностных приоритетов личности.

**Участники:** ученики 6-9 класса.

**Продолжительность:** 40-45 мин.

**Этапы мероприятия:**

1. Организационный момент, постановка задачи.
2. Как мы должны жить, чтобы у нас было хорошее здоровье

* Правильное питание.
* Активная деятельность и полноценный отдых.
* "Нет!" вредным привычкам: алкоголю, наркотикам, курению, длительной работе на компьютере (телефоне)

4. Подведение итогов.

**Необходимые материалы:**мультимедийный проектор, экран; разработанная презентация на тему: "Жить здорово! Или главные заповеди здорового образа жизни";

**1. Организационный момент, постановка задачи.**

Вступление **(слайд)**

- Многие задают себе вопрос: "Как прожить, чтобы не стареть?" И себе отвечают: "Так не бывает". Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Дети - это главное, что есть у страны, да и во всем мире. Ведь Вам жить в будущем и творить. А творить может только здоровый и счастливый человек. Об этом и наш сегодняшний разговор, - о "здоровом образе жизни".

1. **Как мы должны жить, чтобы наше здоровье было в порядке.**

* **Правильное питание** **(слайд)**

*-*И вначале занятия мы с вами поговорим о правильном питании - основе здорового образа.

- Давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

Важно знать, что именно газированные напитки могут реально принести вред.

* Так, например маленькая бутылка Колы содержится 8 кусков сахара, а это способствуют развитию диабета.
* Газировка содержит фосфорную кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.
* Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Например, за 1 час, с её помощью можно удалить ржавчину в унитазе, коррозию на автомобиле; за 4 дня он может растворить ваши ногти.

- Все всё еще хотите бутылочку Колы?

- Теперь давайте поговорим о том, что мы едим?

- Беда нашей школы - постоянно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков. Различные вкусы чипсов и сухариков получаются за счет применения различных ароматизаторов и искусственных химических добавок. Продаются чипсы и сухарики с добавками сыра, бекона, грибов, икры. Но стоит ли говорить, что на самом деле там никакой икры нет. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки "Е", указанные на упаковке.

Известны коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека . Мы каждому зрителю в конце праздника раздадим листочки с кодами, чтобы вы могли контролировать то, какие продукты вы покупаете и едите. Так вы всё ещё хотите чипсов и сухариков?

Из того, что сказали ребята можно сделать вывод о том, что неправильное питание может привести к: ожирению, кариесу, высокому давлению, болезням сердца.

Чтобы этого не допустить, вам рекомендуется кушать, придерживаясь правил здорового питания

Пища должна быть разнообразной. Она должна содержать: витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.

* **Активная деятельность и полноценный отдых. (слайд)**

- Как вы думаете, почему одни ребята могут долго выполнять любую физическую работу, а другие быстро устают.

Развивают и укрепляют мышцы длительные тренировки, но не все имеют возможность заниматься в спортивных секциях, а быть сильными, выносливыми, иметь красивую осанку хотят все. Добиться этого можно, если заниматься любым видом физической активности.

Простой пример: заяц, воспитанный в клетке умрет при первом быстром беге. Такое может приключиться и с человеком, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу.

Гиподинамия - это малоподвижный образ жизни, который опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям.

К видам физической активности относятся **(**физическая культура, спорт, подвижные игры, утренняя зарядка, туризм и пешие прогулки, физический труд.

Подведем итоги. Первый шаг к здоровью - утренняя гимнастика. Второй шаг - физкультура и занятия спортом. Третий шаг - работа на свежем воздухе и подвижные игры.

* **"Нет!" вредным привычкам(слайд)**

- Особенностью каждого человека является- способность привыкать к каким- либо действиям и ощущениям. Например, кто-то привык рано ложиться спать, а кто- то поздно, кто-то привык терпеть боль. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, играм и т.д. Привычки формируются в результате многократных поторений: когда человек часто совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь. Привычки бывают вредными и полезными и формирование вредных привычек происходит, как правило, легче, чем формирование полезных и закрепляются прочнее. Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, табака, наркотиков.

Примеры вредных привычек:

|  |  |
| --- | --- |
| Примеры вредных привычек | Как проявляются? |
| -привычка к употреблению в речи нецензурных выражений | Страдают окружающие (неприятно слышать такую речь, все нецензурные слова связаны с неприличным вещами, о которых не принято говорить вслух) |
| - привычка много есть | Страдает сам человек (толстеет, становится плохо дышать, ходить, страдают внутренние органы и т.д.) |
| - привычка опаздывать | Страдают окружающие и сам человек (многое можно пропустить, человек, который тебя ждет, тратит зря свое время) |
| - курить | Страдают окружающие и сам человек (портится здоровье, память, сон, внешний вид и т.д.) Окружающие дышат дымом |
| - употреблять алкоголь | Страдают окружающие и сам человек (портится здоровье, память, сон, внешний вид и т.д.) |
| - употреблять наркотики | Страдают окружающие и сам человек (портится здоровье, память, сон, внешний вид и т.д.) Начинает воровать, врать, портятся отношения с окружающими |
| - сидеть за компьютером или телефоном (другим гаджетом) | Страдает сам человек (портится здоровье, тратится много времени ) |

**Давайте поподробнее поговорим о некоторых вредных привычках.**

* **Сидеть за компьютером или телефоном (другим гаджетом).** Чем эта привычка может вредить? (мозговой штурм):

- Работая за компьютером, человек просто вынужден сидеть долго и практически без движений. Такое положение имеет негативное влияние на осанку и состояние хребта. Также от этого ухудшается циркуляция крови в организме.

- Постоянное чтение с монитора сопровождается большим напряжением глаз, которое возникает главным образом потому, что расстояние от компьютера до глаз постоянно одинаковое. Вследствие чего ухудшается зрение и развиваются различные заболевания.

- На нервную систему человека также может влиять постоянное воздействие электромагнитных полей.

-Человек, который работает за компьютером, вынужден воспринимать много информации, анализировать ее и работать с нею. Такой темп вызывает умственную усталость, а также нарушение внимания, и более того, пониженной стрессоустойчивости.

-Многие люди, увлекаясь своей работой, перестают правильно питаться. Они или постоянно что-либо вредное перекусывают, не отрываюсь от монитора, либо вообще забывают кушать. Такое питание приводит не только к повреждениям работы органов желудочно-кишечного тракта, но и негативно влияет на обмен веществ в организме.

Советы специалистов по работе на компьютере:

* Медики рекомендуют подросткам работать на компьютере в течение 1 часа - 3 раза в неделю.
* Во время работы делайте короткие физкультминутки и зарядку для глаз Работайте правильно на компьютере и будьте здоровы!
* Делать перерыв каждые 20 минут для того, чтобы отдохнуть глазам.
* Если играть в игры, то больше в обучающие, чем развлекательные.
* **Курение**

Табак вреден для здоровья. Это знали ещё в древности. Видели, что курильщиков мучает сильный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что под действием никотина гибнут животные. Родилась фраза "капля никотина убивает лошадь". А если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а три лошади.

Основными причинами курения являются:(мозговой штурм): **(слайд)**

- Влияние сверстников, давление с их стороны.  
- Курящие друзья.  
- Стремление выглядеть «круто».  
- Удовольствие от того, что делаешь что-то запретное.  
- Стремление подражать взрослым, авторитетным людям.  
- Сигареты легко можно купить, несмотря на закон.  
- Снятие стресса.  
- Желание поступить наперекор.  
- Курящие родители.  
- Удовольствие от курения.  
- Примеры, которые видят по телевидению или в кино.  
- Потому что это опасно.  
- Влияние рекламы табака.

*-*Есть такой анекдот. Продавец сигарет расхваливает на ярмарке свой товар: "Покупайте сигареты, прекрасные сигареты. Мои сигареты не простые, с секретом. От моих сигарет стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет".

Один парень купил сигареты и начал расспрашивать продавца: А почему стариком не буду? Потому что до старости не доживешь. Почему собака не укусит? Так с палкой ведь будешь ходить. А почему вор в дом не залезет? Потому что всю ночь будешь кашлять.

- Поставьте на чашу весов аргументы в пользу курения (а точнее мифы) и аргументы против курения. Сделайте вывод о том, нужна ли вам сигарета?

Приложение 1

Приложение 3

Приложение 4

* **Сила воли (слайд)**

- Повседневная жизнь предоставляет просто безграничные возможности для самосовершенствования. В каждом новом дне первое, что встречает нас: звонок будильника - уже является испытанием силы воли для большинства людей. Например, мой мозг по утрам часто отказывается воспринимать любые разумные доводы о том, что я могу опоздать на работу. И только когда мне удается прямо поставить перед собой вопрос: "Ну и где же твоя воля?" я поднимаюсь. И далее в течении всего дня мы пободаем во множество подобных ситуаций, где вам необходимо принять решение делать что-то или не делать, а если делать, то когда и как. И часто мы идем на компромисс, мы принимаем не такое решение, какое нам нужно, а такое, которое проще выполнить. Вот здесь и нужно напрягать волю, заставлять себя делать, заставлять думать. Потому что никто не станет заставлять делать то, что нужно вам. Если вас кто-то и будет заставлять, значит, он заставит вас думать и делать так, как нужно ему. Чтобы ему противостоять вам опять понадобится напрячь волю. Чтобы идти по жизни в том направлении, в котором вам нужно, а не плыть туда, куда вас понесет, вам придется напрягать свою волю часто и помногу. И она, как мышца, от постоянных нагрузок будет становиться сильней и крепче. И когда вы достаточно укрепите свою силу воли, ее частое напряжение уже не будет вызывать такого дискомфорта как вначале. Кроме того вы увидите что и жизнь ваша изменилась к лучшему. В заключение приведу прекрасное правило, дающее любому человеку, в любой момент времени возможность потренировать свою силу воли. Признайся себе, что тебе в этот момент меньше всего хочется делать и сделай это. И еще одно важное замечание: необходимо добиваться результативности упражнений, направленных на воспитание силы воли.

Приложение 2 (Тест «Есть ли у тебя сила воли?)

Заключение: Надеемся, что наша сегодняшняя встреча не останется просто для вас информацией, а будет толчком к искоренению ваших вредных привычек.

Приложения

Приложение 1***Мозговой штурм:***

Разделить лис ток тетради на две части. На одну часть записать «Что приобретешь, если будешь курить», а на другую часть «Что потеряешь, если будешь курить».

Что приобретешь?

Что потеряешь

- болезни

- старость

- ссоры с близкими людьми

- неприятный запах,

- неприглядный вид

-здоровье

- красивую внешность

- хорошие взаимоотношения в семье

- деньги

Приложение 2

*Тест*: Определить «Есть ли у тебя сила воли, чтобы отказаться от курения?», насколько сильна сила воли, настолько обычно плодотворны наши работа и учеба.

Тест «Волевой ли вы человек?»

Инструкция: *Предлагаем определить, какая у вас воля? Предлагается ответить на вопросы, используя три варианта: «да», «иногда», «нет».*

1. В состоянии ли вы завершить работу, которая вам неинтересна?
2. Преодолеваете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию в школе или дома, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию объективно?
4. Если сверстники предложат вам попробовать покурить, сможете ли вы им отказать?
5. Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это необязательно?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы рассказать о том, что вы видели?
7. Быстро ли вы выполняете обещание?
8. Если у вас вызывает страх посещение зубного врача, сумеете ли вы в последний момент не изменить свое намерение?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?
10. Сдержите ли вы сгоряча данное обещание, даже если выполнение его принесет вам немало хлопот?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь с друзьями куда-либо?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня?
13. Относитесь ли вы неодобрительно к тем, кто подолгу не возвращает взятые в библиотеке книги?
14. Даже самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение домашнего задания?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались обращенные к вам слова?

Результаты теста:

Ответ «да»- 2 балла, «иногда»-1 балл, «нет»- 0 баллов.

**0-12 баллов**. С силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может навредить вам. К обязанностям относитесь нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей для вас. Ваша позиция выражается известным выражением: «Что мне- больше всех надо?» Вы скорее всего не откажитесь от предложения сверстников попробовать покурить. Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом такой оценки. Может быть, это поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что «переделать» в своем характере. Если удастся- от этого вы только выиграете.

**13-21 балл**. Сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуйте, но и данное вами слово, сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. Вы можете аргументировать свой отказ попробовать покурить.

По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

**22-30 баллов.** С силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться- вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни те дела, которые иных пугают. Вам под силу отказаться от предложения сверстников попробовать курить. Правда, вам трудно обосновать свой отказ. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждает окружающим. Сила воли- это очень хорошо, но необходимо обладать и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Приложение 3

*Упражнение*: «Прокуришь ли ты деньги»?

Предлагается небольшой математический расчет и способность визуализировать. Пачка сигарет стоит примерно от 10 до 40 рублей. Если человек выкуривает 1 пачку в день, то сколько у него потратиться денег

… в неделю,

… в месяц,

… за полгода

… в год.