

## Тренинговое занятие с элементами логико-психологической игры «Дебаты» «Здоровый образ жизни: мода или необходимость»

Цель: активизировать осознанность необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- обсудить понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие;
- развивать критическое мышление;
- отрабатывать умения вести дискуссию;
- познакомить с компонентами понятия «здоровье».

Ход занятия:

1. Упражнение «Улыбка».

Участникам предлагается «передать» улыбку по кругу.

2. Введение в тему:

Говорят: «Самое ценное у человека – жизнь,  
Самое ценное в жизни – здоровье».

Тема сегодняшней нашей встречи «Здоровый образ жизни – это мода или необходимость».

Здоровый образ жизни, что это? Как вы считаете?

3. Блиц-опрос участников.

4. Игровое упражнение «Поменяйтесь местами». Участники сидят по кругу, ведущий встает и убирает стул. Задаются вопросы, при положительном ответе, ребята должны поменять место.

Примерные вопросы:

- У кого здоровые зубы?... поменяйтесь местами
- У кого крепкие нервы?
- Кто спит 8 часов в сутки?
- Кто каждый день ест овощи?
- Кто каждый день есть фрукты?
- Кто питается 5 раз в день?
- Кто ложится спать до 10 часов вечера?
- Кто любит физкультуру?
- Кто делает утреннюю гимнастику?
- Кто больше двух часов в день находится на улице?
- Кто не курит?

5. Дебаты

а) Зачитывается памятка участника диспута

- b) Участники разбиваются на 3 команды: «Отрицающие», «Утверждающие» и «Эксперты»
- c) На обсуждение выносится вопрос: «Так ли важно вести здоровый образ жизни?»
- d) Обсуждение в командах. Команда «Утверждающих» должна аргументировано доказать, что «да» важно вести ЗОЖ, команда «Отрицающих» - «нет»
- e) Защита каждой команды своей линии дискуссии
- f) Перекрестные вопросы команд
- g) Подведение итогов дискуссии командой «Экспертов»
- h) Вывод из игры:  
Участники по кругу высказываются о том, как чувствовали себя во время дебатов и совпала ли их точка зрения по обсуждаемому вопросу с задачей команды.

#### 6. Игровое упражнение «Кот в мешке».

Участникам дается задание построиться по росту с закрытыми глазами, по размеру обуви... и т.д.

#### 7. Информирование.

Понятие «здоровье» состоит из компонентов физиологического, психического, социального, нравственного. Здоровье человека, его состояние зависит от многих факторов, вот некоторые из них.

Физическое здоровье зависит от того, как функционирует наш организм, в каком состоянии его системы: кровеносно-сосудистая, нервно-мышечная и др. Физическое здоровье – это здоровое тело. Социальное здоровье – это осознание себя как полезной части общества, т.е. социума. Оно зависит от понимания, что для нас является важным во взаимоотношениях с другими людьми, от умения строить эти взаимоотношения.

Нравственное, духовное здоровье зависит от того, что является главным для человека, как он воспринимает себя как личность, в каком направлении развивает свое «я», какой путь выбирает для самоутверждения.

Основой психоэмоционального здоровья является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями человека и возможностями их удовлетворения. Психоэмоциональное здоровье характеризуется состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к

саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

#### 8. Тест «Я и мое здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

## 9. Упражнение «Гадание на пословицах»

Пословица – это формула, найденная при решении трудных, а порой и тяжелых, почти невыносимых проблем. При помощи пословицы, проговаривая ее другу или самому себе, человек осознает лучше свою проблему и, как правило, справляется с ней, так как способ ее разрешения зашифрован в пословице или поговорке.

Подумайте о своей проблеме, вытащите одну из пословиц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

Пословицы:

- Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.
- Без осанки конь – корова.
- Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.
- Хоть изба еловая, да сердце здоровое.
- Чистая вода – для хвори беда.
- Заболел живот, держи пустым рот.
- Береги глаз, как алмаз.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Зубы служат не только для еды, но и для красоты.
- Мойся белее – будешь милее.

## 10. Упражнение «Комплименты».

Профилактикой любой хвори является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, что мы слышим.

(Участникам предлагается сказать соседу слева комплимент и так по кругу).

## 11. Рефлексия.

Упражнение «Хвасталки».

Наша встреча заканчивается, сейчас подумайте, что нового вы узнали сегодня, какие чувства и эмоции переполняли вас.

Ведущий начинает рассказывать, что для него было новым на этой встрече, сосед слева должен сказать: «Я рад за тебя, но, кроме того, я узнал...» и так далее по кругу.

Источник: Внешкольное учреждение как социокультурная среда по формированию навыков здорового образа жизни детей и подростков: Из опыта работы социально-психологической службы УО «ГООБР»/Авт.-сост. Т.Л.Медведская. - Витебск: УО «ГООБР», 2006 г.

[Ваш психолог. Работа психолога в школе](http://vashpsixolog.ru)