Гаївська ЗШ І-ІІ ступенів

**Заняття – тренінг**

***«Збережемо наше здоров'я заради своєї мрії»***

Підготувала і провела:

Примак В.В.

**Мета:** привернути увагу учнів до збереження власного здоров'я як найвищої цінності життя; формувати позитивну мотивацію щодо здорового способу життя; виховувати почуття відповідаль­ності за власну поведінку.

ХІД ЗАХОДУ

Учитель

Доброго ранку, небо блакитне! Доброго ранку, сонечко світле! Доброго ранку, квітка розквітла! Доброго ранку, друзі привітні!

— Наше заняття проходитиме у вигляді тренін­гу. Сподіваюсь, воно вам сподобається.

I. Знайомство

Діти сидять у колі. По черзі передають м'яку іграшку «Здоровичка», називаючи своє ім'я та по­бажання.

II. Повторення правил роботи в групі

1) Розподіл доручень *(«Спікер», «Хронометрист», «Секретар» ).*

*2)* Ознайомлення із завданнями.

4) Розподіл виконання завдань між учасниками.

— Працюйте швидко, організовано!

III. Повідомлення теми

— Сьогодні ми поговоримо про здоровий спосіб життя, з яких чинників складається здоров'я, як зберегти здоров'я.

IV. Вправа «Очікування»

Діти записують свої очікування від тренінгу.

V. «Що таке здоров'я?»

(Використовується метод «Мозко­вий штурм»)

Учні записують свої варіанти відповідей на дошці.

Учитель вивішує плакат з визначенням «здо­ров'я» Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я *(ВООЗ).*

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

VI. Модель здоров'я

Учні об'єднуються у три групи способом жереб­кування. Кожна група отримує завдання.

I — створити рекламу здорового способу життя;

II — вказати на складові здорового харчування;

III — пояснити, чому необхідно дотримуватись режиму дня.

— А зараз уявіть собі, що може зруйнувати ваше здоров'я. За три хвилини ви повинні обговорити це питання і назвати такі фактори, що зміцнюють здоров'я, і ті, що руйнують.

*Формують:* спорт, фізкультура, здорове харчу­вання, особиста гігієна, режим навчання та відпо­чинку, загартовування.

*Руйнують:* вживання алкоголю, тютюнопаління, вживання наркотиків, недотримання режиму дня, нераціональне харчування, вживання немитих овочів і фруктів.

Проходить презентація і, як підсумок, бесіда.

— Чи можна відновити те, що вже зруйновано?

— Чи буде це мати той самий вигляд?

— Що легше: запобігти руйнуванню здоров'я чи відновити його?

*Висновок.* Зруйнувати значно легше, ніж ство­рити. Дуже важливо зберегти те, що маємо. Від нас самих залежить, що ми оберемо: шлях до здоров'я чи від здоров'я. Поведінка людини, її спосіб життя є дуже важливими, навіть найважливішими, у збе­реженні здоров'я.

VII. Вправа «Шлях здорового способу життя»

— Перед вами — рулон паперу, на якому слід зоб­разити «шлях здорового способу життя». Ви можете намалювати малюнки або написати невеликі твори про те, що сприяє, на вашу думку, здоровому спо­собу життя, і приклеїти їх на рулон. Вдома можна зробити фотографії. Кожна група зробить свій шлях, а потім ми ці шляхи об'єднаємо.

VIII. Підбиття підсумків

— Які знання ви отримали?

— Як ці знання ви використаєте в особистому житті?

— Які поради ви дасте дорослим для збереження чи зміцнення здоров'я?

IX. Гра-розминка «Я люблю...»

Діти утворюють коло. Тренер починає гру, про­мовляючи слова:

— Я люблю банани. Наступний учасник продовжує:

* Вікторія Вікторівна любить банани, а я — ман­дарини.
* Вікторія Вікторівна любить банани, Денис любить мандарини, а я — лимони... і т. д.