*Белкина Екатерина Владимировна*

 *педагог дополнительного образования*

 *творческого объединения «Академия игр»*

*МБУДО ЦРТДиЮ г. Нерюнгри*

**Методическая разработка**

**«Здоровым быть модно!»**

**Возраст обучающихся:** 12-14 лет

**Цель:** формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной

реализации жизненных ценностей, актуализации ощущение важности здоровья и необходимости бережного и сознательного отношения к нему.

**Задачи:**

1. способствовать осознанию ценностей здорового образа жизни для здоровья;

2. способствовать усвоению знаний о факторах риска на здоровье;

3. помогать осознанию собственного поведения и образа жизни как важнейшего фактора, влияющего на здоровье человека.

**Форма занятия:** Час общения с элементами тренинга.

**Методы работы:** мозговой штурм, ассоциация, тематическая дискуссия, упражнения, работа в группе, игра «Верю - не верю», рефлексия.

**Организация пространства и времени:** 40 минут.

**Планируемые результаты:**

**Личностные:** выражать толерантность, управлять своим настроением, умение выражать эмоции.

**Метапредметные:**формировать умения организовывать свою деятельность, сотрудничать и взаимодействовать с одноклассниками в достижении общих целей; оценивать достигнутые результаты;уметь извлекать информацию, интерпретировать, преобразовывать ее и создавать собственную;

**Предметные:**уметь выделять существенные признаки понятий: «счастье», «здоровье», «ЗОЖ».

**Ход занятия:**

**Педагог:** Добрый день! Я рада, что мы сегодня собрались здесь и надеюсь, что мы с пользой проведем время и узнаем что-то новое. В знак того, что мы готовы сотрудничать, давайте улыбнемся друг другу.

Самое дорогое у человека – это жизнь. Главное в жизни – здоровье. Заботясь о своем здоровье, мы заботимся о будущих поколениях. Достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека и делом не только личным, но и общественным. Нельзя рассматривать здоровье как отсутствие физических дефектов у человека или болезней. Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) трактует понятие «здоровье» как «состояние полного социального и духовного благополучия»

Эпиграф нашего занятия: «Из каких элементов слагается счастье? Только из двух, господа, только из двух: спокойная душа и здоровое тело»,- М. Булгаков

Как вы думаете, о чем пойдет речь?

Как вы думаете над чем мы будем работать? В чем разбираться?

Ответы детей:

**Тема нашего занятия: «Счастье быть здоровым!»**

**Основная часть**

**Педагог:** Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой общества. Эпиграф нашего тренинга: «Всё имеет смысл, пока мы здоровы», а девиз нашего тренинга: «Счастье быть здоровым».

**Упражнение1.** «Правила работы в группе»

**Цель:** закрепление правил работы в группе.

Я напомню вам правила группового общения, которые нужно соблюдать:

Говорит один

Активность

Время

**Обсуждение**: предлагается участникам по очереди прокомментировать по одному правилу.

**Педагог:** Сегодня я хочу с вами поделиться очень мудрой и поучительной притчей «Счастье или Здоровье?»

Поспорили однажды Здоровье и Счастье о том, кто из них важнее. Счастье говорит: — Я важнее! — Почему? — Без меня людям плохо. Они всегда ищут меня. Обо мне все только и говорят. Каждый хочет быть счастливым — Каждый также хочет быть здоровым. — Про здоровье мало кто говорит, а вот про счастье все подряд. — Ты считаешь, что здоровье не нужно людям? — Счастье важнее! Без него человек не может. Смотри, вон идет мальчик. Давай у него спросим, что для него главнее — счастье или здоровье? Они обратились к мальчику. — Мальчик, что для тебя важнее — счастье или здоровье? — Конечно же, счастье! – не задумываясь, ответил мальчик. — Ты счастливый? — О! Да, я счастливый! — Вот видишь! — захлопало в ладоши Счастье и подпрыгнуло от радости. — Я же говорю, что счастье главнее. — А скажи, мальчик, ты здоров? — задало следующий вопрос Здоровье. — Да, я здоров! — Везет тебе! — вмешалась в разговор проходившая мимо женщина. — Мне бы твоё здоровье, тогда и я была бы счастлива.

**Обсуждение:** Как вы понимаете выражение «Мне бы твоё здоровье, тогда и я была бы счастлива.»?

- От кого зависит решение, которое мы принимаем?

**Вывод:**Да, у кого нет здоровья, тот его ценит, а пока есть-не бережет! А счастье...у каждого свое, хотя есть и общие для всех понятия! Жить, любить жизнь, уметь радоваться, творить красоту!

Все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его будущее.

**Упражнение 2.** Что такое здоровье? (мозговой штурм)

**Цель:** активизация знания участников о важности здоровья, определение понятия здоровья.

Классный руководитель: Известно более 200 определений понятия «здоровье». Что же собой представляет понятие «здоровье»?

**Здоровье,**по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения),– это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Инструкция:** Каждая группа на листе А4 к каждой букве в слове «здоровье» должна подобрать и записать другие слова, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни. После чего Вы поочередно представите свои варианты подобранных слов.

**Обсуждение:** И так для здоровье для Вас — это...

Предполагаемые ответы:

З– зарядка,закаливание,знание,здоровье,здравница
Д– диета, движение,душ,доктор,доброта
О –обливание, овощи, отдых, отпуск

Р –разминка, режим, радость, рост
В –витамины, врач, вода, воздух
Е –еда

**Педагог**: **Здоровье человека** – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

По мнению академика Ю.П. Лисицына, «...здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

И сначала рассмотрим физическое здоровье.

**Физическое здоровье** связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста.

Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

**Социальное здоровье человека**– это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом.

Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие – в семье и детях.

Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.

Под **психическим здоровьем** мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль, благодаря чему человек способен(без серьезных последствий для здоровья) выходить из различных ситуаций.

И в зависимости от того какие у них преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

Важным для счастливого человека является приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи (мамы и папы). Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свое негативное мнение к окружающим, но и уступать другим, не создавать конфликтные ситуации.

**Вывод:** Итак, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

**Упражнение3.** Что формирует здоровье?

**Цель:** определение особенностей поведения и образа жизни как важнейших факторов, влияющих на здоровье человека.

Инструкция: Здоровье человека зависит от множества факторов, большую половину из них составляют элементы индивидуального жизненного стиля. Каждому из Вас предстоит подумать и определить факторы влияния на человека, записать на листах.

**Обсуждение:** На что вам надо обратить внимание, чтобы была здоровой счастливой Ваша семья? Что нужно сделать, чтобы воплотить это в жизнь?

**Вывод:** Наибольшее влияние на состояние здоровья оказывает образ жизни человека. От него зависит почти половина всех случаев заболеваний. На втором месте состояние среды жизнедеятельности человека (не менее одной трети заболеваний определяется неблагоприятными воздействиями окружающей среды).

Наследственность обусловливает лишь около 20% заболеваний.

Роль здравоохранения в предотвращении заболеваний современного человека снизилась, благодаря успешным достижениям медицины в борьбе с эпидемиями и некоторыми болезнями.

Однако, восточная медицина относит к факторам, составляющим здоровье:

Образ мыслей (70 %)

Образ жизни (20 %)

Образ питания (10 %)

Но оба подхода четко показывают, что наше здоровье в наших руках.

**Упражнение 4.** «Пути здорового образа жизни»

**Цель:** формирование понимания участниками сути здорового образа жизни, того, в каких действиях и поведении оно проявляется.

**Педагог:** Здоровый образ жизни-такая жизнедеятельность человека, способствует сохранению и укреплению его здоровья.

Поиграем в игру «Верю - не верю» (если согласны хлопните в ладоши, если нет – топните ногами 2 раза)

1.Суши и роллы являются диетическим продуктом (Да)

2.Перекусывать шоколадными батончиками вредно.(Да)

3.Согласны ли вы, что движение - это источник бодрости и здоровья? (Да)

4.Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)

6.Весь шоколад без исключения вреден?(Нет)

7.Чем меньше приемов пищи, тем лучше?(Нет)

**Обсуждение:**Кто может с уверенностью сказать о себе:

«Я веду здоровый образ жизни…»

**Заключение**

«Здоровье-это не подарок,

который человек получает один раз

и на всю жизнь, а результат

сознательного поведения каждого человека»

П.Фосс - немецкий профессор

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Это умение жить, не вредя своему организму, а принося ему только пользу. Здоровье – главная составляющая качества жизни. Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности.

**Рефлексия**

**Педагог:** А сейчас закройте глаза и поднимите руку те,

Те, кто. о чем узнал на занятии пригодится в будущем;

Те, кто будет полученные знания применять в жизни;

Спасибо вам большое. Надеюсь, что наше занятие не пройдет бесследно в вашей жизни, надеюсь, вы запомните удивительные слова Ивана Сергеевича Тургенева: «Счастье — как здоровье: когда его не замечаешь, значит оно есть.» и здоровый образ жизни станет для вас острой потребностью.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго и счастливо:

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но, чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить. До свидания.

**Используемые источники:**

1.Андреев, В.И Здоровье и здоровый образ жизни.[Электронный ресурс] Режим доступа: <http://bookbk.net/book/151-zdorove-i-zdorovyj-obraz-zhizni-viandreev/3-vvedenie.html>.свободный

2.Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24.

3.Булгаков,М.А. Цитаты из книги «Жизнь господина де Мольера».[Электронный ресурс] .-Режим доступа: https://ru.bookmate.com/books/HBvH47mm/quotes, свободный

4.Притчи о здоровом образе жизни. [Электронный ресурс] .-Режим доступа: <http://vozz.org/dictionary-of-health/53/5085/>, свободный.

5.Середа, Т.К. Здоровый образ жизни-что это значит?//Воспитание школьников.-2011.-№8.-с.76

5.Интернет-ресурсы: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5>