ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ КАЗАЧЕСТВА И КАДЕТСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «МИЛЛЕРОВСКИЙ КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Тренинг по теме:

«Время быть здоровым»

**Подготовила педагог – психолог**

**Гончарова Е.Е.**

**2020**

**Урок-тренинг**

**Цели:**

1. Познакомить подростков с понятием здоровый образ жизни.
2. Сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности.
3. Создать условия для первичной оценки подростками своего здоровья.
4. Помочь школьникам понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.

**Задачи:**

1. Создать условия для формирования у детей стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нём.
2. Сформировать представления о понятии здоровья, его оценки через самопознание и самооценку внутреннего мира.
3. Овладение психотехническими приёмами, направленными на создание положительного образа Я.
4. Выработать у подростка способность к преодолению психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, а также осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.
5. Сформировать у детей понятие о здоровом образе жизни как о возможности положительно (адекватно) оценивать своё здоровье.

**Ход тренинга:**

1. **Введение и выяснение ожиданий участников группы.**

Фрагмент фильма «Пиннокио и концепция управления»

«Каждый человек на земле имеет свое предназначение. И всю жизнь мы стремимся к нему ежедневно, ежеминутно, выбирая свою дорогу, по которой пойдем. Быть ли нам счастливыми, любимыми или всю жизнь потратить на перетряхивание мелких проблем зависит от нас. Но, иногда определяя дальнейший путь, жизнь очень жестко ставит условия «или - или» и тогда все зависит только от силы твоего духа от твоей способности противостоять…»

**2. Упражнение «Додумай историю»**

**ИСТОРИЯ ПРО МИШУ**

Миша был единственным и долгожданным ребёнком в семье. В детстве ему прощалось всё. Учился Миша в школе средне, но  друзей у него было много. Миша был весёлым и  компанейским парнем, родители постоянно давали ему деньги, которые он с удовольствием тратил с друзьями на пиво.

После школы Миша поступил на коммерческое отделение престижного ВУЗа, и родители купили ему машину. Миша водил плохо, но очень любил одну рискованную игру, резко тормозить перед зазевавшимися прохожими.

Однажды со своими друзьями, напишись пива, они бесцельно катались по городу. Дорогу переходила молодая женщина с девочкой. Миша, как всегда, решил пошутить…

**ИСТОРИЯ ПРО ДИМУ**

Однажды Дима позвал одноклассников  к себе на день рождения. Когда родители оставили подростков, Дима предложил всем выпить водки и вина. Выпили. Потом ребята прихватили пачку сигарет, купили ещё пива и джин-тоника и пошли гулять.

Погода была тёплая, все сели около воды на железобетонные плиты, стали выпивать и  болтать ни о чём. Вдруг Ире стало плохо. Она потеряла сознание. Все испугались. Дима вскочил, чтобы принести воды, но не удержался, упал на плиты  и скатился в воду. Ребята запаниковали, они не знали, что делать, кому помочь…

**ИСТОРИЯ ПРО ОЛЕГА**

Олег рос в хорошей, обеспеченной семье. Родители его любили и старались выполнить все желания. Олег был  застенчив, боялся знакомиться с девушками, на школьных вечерах обычно стоял в стороне.

После 9 класса он поступил в колледж. Там была совершенно другая компания. Мальчики после колледжа собирались, шли в кафе, пили пиво иногда вино.

 Олег заметил, что после того как он выпьет, то  становится смелее, говорит, что думает, может  знакомиться с девушками.

Однажды они с друзьями выпили на дискотеке и там познакомились с двумя девчонками. После окончания дискотеки все пошли домой к Олегу, у которого родители уехали на дачу. Там выпили ещё. Девочки запросились домой, но их никто не отпускал…

**3. Упражнение «Закончи фразу»**

|  |
| --- |
| **Карточка №1.** Девятиклассники собрались на дискотеку, проходящую в подростковом клубе. Саша никогда не посещал такие мероприятия. За ним зашли друзья Ваня и Виталик. Путь в клуб лежал через парк. Ваня остановился и заговорщически посмотрел на ребят: «Без градусов веселья не будет!» и достал из-под куртки бутылку вина. Видно, что Виталик, как и Саша, никогда не употреблял горячительных напитков. «Стоит ли?» – засомневался Саша. «Еще как!» – вдруг сказал Виталик и сделал вслед за Сашей несколько глотков. А Саша...» **Закончите фразу.** |

|  |
| --- |
| **Карточка №2. Согласны ли вы с утверждениями? Обоснуйте ответ.**  Подростки принимают «лекарство», чтобы расслабиться перед контрольной работой, экзаменом. Курение это способ выделиться, быть независимым. Предлагаем разрешить употреблять «насвай» в школе. Баночка пива каждый день – это способ расслабиться. По вашему мнению, можно ли распивать пиво в общественных местах? Если на дискотеке глотнуть колесо, то ты будешь бодр всю ночь. По внешнему виду человека можно определить, курит он или нет. Правда ли, что маленьким детям не повредит глоток пива. Курение наказывается законом РФ. Наркомания это способ уйти от проблем. |

**4. Послушайте Притчу о мудреце.**

В далеком прошлом, когда табак только начал свое распространение, это растение привезли к подножию Арарата, где жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг купцов, разложивших свой товар, собралась толпа крестьян. Купцы расхваливали свой товар. Мудрец подошел к ним и сказал: «Этот лист приносит пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится». Купцы обрадовались такой рекламе и попросили старца подробнее рассказать об этом великолепном листе. Мудрец продолжал: «Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом, где человек не спит. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой; как собака укусит человека, если у него в руках палка? И наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости». Вот такая вот притча.

**5. Задание – конкурс «Здоровым быть модно»** (банеры, плакаты, обложки журналов, заставки для программ, игр и т.д.)

**6. Заключительная часть**

**Видео Гимн здоровому образу жизни.**

**Памятка по формированию здорового образа жизни для подростков**

Здоровье дается человеку от рождения, но чтобы сохранить его на всю жизнь, нужно с  раннего детства и до глубокой старости заботиться о его укреплении. Если в раннем детстве здоровье ребенка зависит преимущественно от образа жизни семьи, то в подростковом возрасте усиливается влияние окружающей среды.

Необходимо с детства помнить, что здоровый образ жизни является самым практичным и наименее дорогостоящим путем профилактики заболеваний, требует от человека работы и закрепления полезных привычек, а праздный образ жизни влечет ухудшение здоровья.

**Физическая активность** – один из самых важных компонентов здорового образа жизни. Все девушки мечтают иметь красивую стройную фигуру, а все юноши быть сильным и крепким. Всего этого возможно достичь при регулярных занятиях физкультурой с вовлечением всех групп мышц (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, лыжи, гребля, командные игры).

С состоянием мышц связана нормальная осанка ребенка и форма стопы, которые формируются при систематических занятиях физическими упражнениями и постоянном контроле за своей осанкой самих детей и их родителей.

Дозированная физическая нагрузка полезна всем. Даже дети, имеющие какие-то противопоказания, не должны полностью освобождаться от двигательной активности, т.к. возможно воспользоваться комплексами лечебной гимнастики.

**Соблюдение режима дня** – является обязательным условием здорового образа жизни ребенка. Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания.

Главным видом отдыха, конечно, является сон. Школьнику необходимо спать не менее 8-9 часов в благоприятных условиях – теплое одеяло, прохладный воздух, спокойная обстановка.

Пребывание на свежем воздухе ежедневно по 1,5 – 2,5 часа в сочетании с двигательной активностью, физическим трудом, занятиями спортом является одним из компонентов рационального режима дня.

Закаливание полезно в любом возрасте. Закаленный человек противостоит холоду и жаре, влажности. Закаливающее действие оказывают воздушные ванны, ходьба босиком, посещение бани. Наиболее сильный закаливающий эффект оказывают водные процедуры – обтирания, обливания, душ, ванны. При закаливании важно следовать следующим принципам:  постепенность, систематичность, индивидуальный подход, разнообразие закаливающих воздействий.

В период физиологических изменений для подростков особенно важно **сбалансированное и рациональное питание.** Быстрый рост и нарастание мышечной массы тела требует равномерного питания в течение дня. Длительные перерывы, торопливая еда, «перекусы» на ходу бывают причиной нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта.

Очень полезны для питания подростков хлеб грубого помола, каши, кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса, курица и рыба, фрукты, сырые овощи и зелень. Необходимо снизить содержание в рационе животных жиров и «быстрых» углеводов – сахара, сладостей, кондитерских изделий, картофеля. Надо отдавать предпочтение мармеладу, зефиру, меду, шоколаду в небольшом количестве.

Надо следить, чтобы школьники получали горячие обеды, не ели всухомятку, не увлекались бургерами и чипсами. В течение дня выпивали около 2 л жидкости, желательно чистой воды.

Большое значение для укрепления здоровья имеют хороший психологический климат в семье, хорошие взаимопонимания подростка с взрослыми, родителями и друзьями, что помогает молодым людям с наименьшими потерями для здоровья преодолевать стрессовые ситуации и трудные моменты в жизни.

**Поддержание чистоты кожи, уход за ногтями** также являются элементами здорового образа жизни. Важно, обучить ребенка мыть руки перед едой, после посещения туалета, работы на огороде, прогулок по улице. Особенно важен уход за своим телом подросткам. В период полового созревания они и сами замечают, что стали больше потеть, ощущают сильный запах от ног и подмышечных впадин. От тех, кто пренебрегает личной гигиеной неприятный запах ощущается на расстоянии. После приема душа нужно сменить нательное белье. Ноги моют ежедневно на ночь.

В подростковом возрасте важен и уход за волосами. Здоровые, блестящие и послушные волосы могут стать настоящим украшением, поэтому надо научиться, правильно за ними ухаживать.

Регулярный **уход за полостью рта** поможет сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Для того, чтобы сохранить зубы здоровыми до зрелого возраста, нужен уход за зубами и посещение стоматолога 1-2 раза в год. Сверкающий ряд белых и здоровых зубов по настоящему украшает человека. Нельзя относиться к чистке зубов легкомысленно. Нужно пользоваться индивидуальной зубной щеткой, которую нужно менять 1 раз в 3-4 месяца. Полоскать рот нужно после каждого приема пищи. После появления неприятного запаха изо рта необходимо обратиться за советом к врачу.

Гигиена белья и одежды имеет очень большое значение. Желательно, чтобы одежда была свободной и под ней сохранилась воздушная прослойка. Важное место в личной гигиене занимают соблюдение чистоты нательного белья и одежды, ежедневная смена носков или колготок, особенно при повышенной потливости.  Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца, 1 раз в неделю менять постельное белье. На ночь рекомендуется надевать ночную сорочку или пижаму.

На первом плане при формировании здорового образа жизни стоят любовь к ребенку и позитивное отношение к жизни. Чем больше родители и окружающие любят ребенка, тем гармоничнее и счастливее он вырастет. Только не надо забывать, что любовь – это не вседозволенность, а внимание, уважение, здоровая критика. В атмосфере любви и дружбы легче воспитать здорового человека.

**Отчет о проведенном 17.04.2018 тренинге для подростков  
 «Мы за здоровый образ жизни!».**

В рамках дня профилактики 17.04.2018 года педагогом-психологом Сергеевой А.Р. был проведен тренинг для обучающихся 6,7 и 8 классов «Мы за здоровый образ жизни!».

Цель данного мероприятия была поставлена следующая – помочь подросткам сформировать такой образ жизни, который сможет обеспечить им состояние оптимального здоровья в будущем, активизировать осознанность необходимости вести здоровый образ жизни.  
В рамках тренинга были поставлены следующие задачи:

        Познакомить обучающихся с компонентами понятия «Здоровье»

        Обсудить понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие

        Развивать критическое мышление

        Отрабатывать умение вести дискуссию.

В  тренинге приняли участие 10 обучающихся.  Тренинг был построен с соблюдением основных этапов и включал следующие упражнения:

        Приветствие (упражнение «Расскажи о себе»)

        Разминка (упражнение «Поменяйтесь местами»)

        Основная часть (упражнения «Ассоциация», информирование «Здоровье и его составляющие», «Незаконченное предложение»)

        Заключительная часть (упражнение «Ваше здоровье в ваших руках», «Комплименты», «Аплодисменты»).

Для участников тренинга это была новая, непривычная форма взаимодействия. Психологический тренинг предполагает активный обмен мнениями, выслушивание точки зрения других участников, а также обмен чувствами и эмоциями. Не каждому из подростков это далось легко. Но каждый старался и активно участвовал в данном мероприятии.

Психологический тренинг как метод активного социально-психологического обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных видов психологической работы. Данный метод позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, самоконтроля и самопознания, активизацией творческого потенциала. Поэтому проведение подобной работы будет продолжено и в дальнейшем.