Любимівська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів

**ТРЕНІНГ**

**«Здоровий спосіб життя»**

Учитель початкових класів

Бирська Марія Миколаївна

Мета:поглибити і розширити знання учнів про здоровий спосіб життя і звички, що сприяють зміцненню здоров’я; виховувати бажання вести здоровий спосіб життя, почуття відповідальності за своє здоров’я; створити на тренінгу дружню атмосферу; відпрацювати навички комунікації та групової роботи.

Обладнання та матеріали: аркуші паперу формату А2 і А3;олівці, фломастери, маркери,ножиці, скотч,вирізки малюнків,слайди, іграшкові мікрофони.

Форма проведення: тренінг

 Хід тренінгу

І Вступна частина

1. Домовленість про правила

Учитель. Що потрібно для того, щоб був порядок у школі,у класі,на дорозі, у країні?(Дотримуватись певних правил.)

Щоб наше заняття було цікавим, а головне, щоб кожен із нас почувався зручно і комфортно, нам теж треба прийняти певні правила.

Діти пропонують свої правила. На мультимедійному екрані з’являються 7 правил.

 Бути позитивним.

 Бути активним.

 Говорити лише за темою.

 Говорити лише від свого імені.

 Не критикувати: кожен має право на власну думку.

 Говорити те, що думаєш.

 Говорити коротко і по черзі.

1. Знайомство

Учитель. А зараз ми з вами познайомимось! (Але ж ми вже знайомі!)

Та знайомство наше буде незвичним. Ми навчаємось в одній школі, в одному класі, знаємо один одного на ім’я.

А чи хотілось би вам дізнатися одне про одного ще більше?

Гра «Ти - молодець!»

Зараз ми дізнаємося про те, що ви полюбляєте робити. Пограємо в гру «Ти – молодець!». Для цього утворімо коло. Один учень стає в центр, називає своє ім’я і розповідає, що він любить чи вміє робити. Починаємо зі слів «Я вмію робити…» або «Я люблю…». У відповідь усі промовлятимемо: «Ти – молодець!» і підніматимемо вгору великий палець. Почнімо з мене!

1. Оголошення теми тренінгу. 2 слайд.
* Прочитайте тему нашого тренінгу – «Здоровий спосіб життя – яким я його собі уявляю». Ми повинні з’ясувати, що для кожного з нас є здоровим способом життя.
1. Очікування учнів.

-Зверніть увагу, будь ласка, на малюнок. Що ви бачите?(Річка і два береги)

-Прочитайте назву берегів. ( «Берег сподівань» і «Берег звершень»)

- У кожного з вас на столику лежать човники. Напишіть на них, що ви очікуєте від сьогоднішнього тренінгу. Прикріпіть їх на «Березі сподівань».

Діти говорять свої очікування і прикріплюють на малюнок. Наприкінці тренінгу сподівання, що справдилися , переносять до «Берега звершень».

ІІ Основна частина

1. «Мозковий штурм»

Учитель. Діти! Що ж на вашу думку означає здоровий спосіб життя?

На слайді учитель записує міркування дітей.

Обговорення ідей та ранжування їх за рівнем значущості.

1. Відповіді на запитання.
* Що потрібно робити, щоб здоров’я було міцним?(Діти висловлюють свої думки).
* Що спричиняє нездоров’я?(Міркування учнів).

-Отже, наше здоров’я потребує , щоб його берегли, розвивали, зміцнювали його, а за потреби відновлювали, тобто слід правильно лікуватися. Що це означає?

-Давайте, діти , виведемо формулу здорового способу життя.

Слайд

 Здоровий спосіб життя

Зберігати Розвивати Відновлювати

ЩО МОЖНА ЗБЕРІГАТИ? РОЗВИВАТИ? ВІДНОВЛЮВАТИ? (Роздуми учнів)

ГРА «Тостери – грінки»

Учасники об’єднуються в трійки. Двоє беруться за руки і перетворюються на «тостер». Один перебуває всередині. Він «грінка». За командою «Грінка!» - «грінки» міняються місцями. За командою «Грінка готова!»- «грінки» підстрибують на місці.

4.Робота в групах

Учитель. Пропоную вам розрахуватися на «Я» і «ТИ». Об’єднаємося у дві групи. «Я» - це І група, а «ТИ»- це ІІ група.

Тепер обидві групи отримують завдання. Вам необхідно разом його обговорити його, виконати і поділитися з нами результатами своєї праці.

Змоделюйте, як ви собі уявляєте здоровий спосіб життя. Ви можете його намалювати, а можете зробити аплікацію.

На виконання завдання 7 хвилин. Кожна група презентує свою роботу.

5.РОЛЬОВА гра

Учитель. Кожній групі я пропоную ситуацію. Ви повинні сформулювати свою думку, висловлену у твердженнях, тобто погодитися або заперечити її.

І група. Максим вважає, що куріння негативно впливає на дихальну та серцево-судинну системи. Тютюновий дим уражає бронхи і легені. Курці, як правило , кашляють. У декого з них віднімаються ноги, їм важко ходити.

ІІ група. Шкільний лікар пояснив, що діти, які курять, погано ростуть, мають обличчя сірого кольору.

І група. Оксана запевняє, що їй подобається, коли дівчина чи жінка курить. Цим нібито вони стверджують свою незалежність.

ІІ група. Поганий настрій швидко передається іншим людям і шкодить здоров’ю того, у кого поганий настрій, а також оточуючим.

ІІІ. Заключна частина

 1.Підбиття підсумків

Учитель. – Діти, давайте ще раз назвемо чинники, що сприяють здоровому способу життя.

Вправа «МІКРОФОН»

2.Зворотний зв’язок

Учитель. Наш тренінг добігає кінця. Пропоную вам продовжити фразу: «Цей тренінг навчив мене…». Чи справдилися ваші сподівання?Які саме? (Провели гарно час, збагатили свої знання про те, як зберегти своє здоров’я, погралися в ігри, поспілкувалися )

* Перенесімо ваші човники, на яких записані очікування, до «Берега звершень».
* Діти, а який настрій у вас залишив наш тренінг?
* Намалюйте його, і нехай він залишиться таким на весь день.

3.Прощання

* Я дякую вам за плідну працю, за гарний настрій! А тепер пропоную всім підвестися, узяти свого сусіда за руку та продовжити фразу: «Я БАЖАЮ ТОБІ…»