***Урок-тренинг "Здоровый образ жизни"***

**Цель:** показать значимость здоровья для каждого учащегося и для общества в целом.

**Задачи:**

* вместе с учащимися прийти к выводу, что их здоровье на 50% зависит от них самих;
* научить некоторым способам сохранения здоровья;
* способствовать выработке умения противостоять вредным привычкам.

**Ход тренинга:**

**І. Мозговой штурм**

С чем, по-вашему, ассоциируется здоровье.

-  Здоровье, по-моему, - результат любви человека к себе. (большой дар)

*После обсуждения тренер предлагает определение Всемирной организации охраны здоровья:* "Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков".

*(определение повесить на доску)*

**ІІ. Упражнение "От чего зависит здоровье?"**

**Цель:** определить, что собственное поведение, образ жизни является главнейшим фактором, влияющим на здоровье человека.

**Ход упражнения**

Вы знаете, что на здоровье человека влияет очень много  факторов: наследственность, состояние здравоохранения, окружающая среда, образ жизни и многие другие. Предлагаю определить наиболее влиятельный фактор.

- Я считаю , что это образ жизни.

*Результаты научных исследований расположм по важности влияния тех или иных факторов на здоровье человека.*

**От чего зависит здоровье?**

|  |  |
| --- | --- |
| Наследственность | 20% |
| Здравоохранение | 10% |
| Окружающая среда | 20% |
| Образ жизни | 50% |

**ІІІ.  Упражнение. "Что такое здоровый образ жизни?"**

**Цель:** сообща дать определение здоровому образу жизни; показать отрицательное влияние вредных привычек.

Мы предлагаем вам побывать в роли стилистов. Вы должны выработать стиль жизни для здорового человека.

|  |  |
| --- | --- |
| Безопасное поведение | **Стиль жизни** |
| Отсутствие вредных привычек |
| Благоприятные условия труда |
| Полноценное питание |
| Нормальные бытовые условия |
| Двигательная активность |

*Затем дается научное определение*: "здоровый образ жизни - это осознанное, активное отношение к собственному здоровью, аккумулирование определенных позитивных или нейтрализация негативных факторов, внешних и внутренних.

**- Что мешает нам вести здоровый образ жизни?** Вредные привычки.

**- Какие существуют вредные привычки?** Ответы фиксируются на доске.

**IV.. Упражнение  " Как научиться говорить "НЕТ!"**

**Цель:** формировать навыки убедительно высказывать свою позицию по отношению к вредным привычкам и предложениям по приобщению к ним.

**Ход упражнения:**

У каждого в жизни бывает ситуация когда нужно сказать "нет". Всегда ли человек может сказать это "нет", сказать так, чтобы окружающие поняли, что вас действительно нельзя уговорить.

*Мальчик: Чего ты боишься? Давай попробуем, все будет хорошо!  
Девочка: Нет, я не хочу!*

*Ситуация:* *Пойти вместе на вечеринку*

*(пара разыгрывает свою ситуацию несколько раз, используя разные подходы: изменяя тон или тембр голоса, позы, жесты, мимику и т. д.)*

**Вопросы для обсуждения:**

* Какие приемы использовали "актеры", чтоб сказать "Нет"?
* Всегда ли Вы верили в искренность тех, кто говорил "Нет"?
* Когда именно Вы почувствовали, что все уговоры напрасны и участник (участница) диалога не согласится на предложение?
* Что именно в поведении "актера" заставило Вас поверить, что "Нет!" действительно означает отказ?

*В обсуждение ролевой игры важно обратить внимание участников на такие выводы*: мы сами отвечаем за свои решения, за то, чтоб установить соответствующие нравственные границы. Частью этого процесса является умение говорить "Нет!", и это умение надо тренировать, чтобы быть готовым сказать "Нет!" тому, что может повредить твоему здоровью в реальной жизни.

**Вывод:**

Мы провели с вами замечательную беседу о здоровом образе жизни. Возможно, у какого-то из вас изменилось мнение о факторах здорового образа жизни.