

## ЗАНЯТИЕ «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»

**Цель:** расширение знаний, развитие умений и формирование навыков, которые помогут осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

**Задачи:**

1. Расширение знаний о здоровом образе жизни.
2. Формирование заинтересованного отношения к теме здоровья.
3. Формирование поведенческих навыков ответственного отношения к своему здоровью.

**Метод:** интерактивного обучения.

**Подход:** обучение здоровью на основе формирования навыков здорового образа жизни.

**Формы работы:** интерактивное занятие, беседа, дискуссия, дебаты, тренинговые упражнения.

### ДЕТАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ

**Приветственное слово ведущего.**

**Пояснение.** В приветственном слове вам необходимо: поздороваться с участниками семинара, найти контакт, настроить их на работу в группе.

Дорогие друзья! Собрав вас здесь, мы ставим перед собой скромную задачу возбудить в вас желание сделать свою жизнь здоровой, полной жизненной энергии и вооружить вас для этого необходимыми знаниями.

Мы надеемся, что вы не будете смотреть на часы, вспоминая сказку о потерянном времени.

**Знакомство.**

**Пояснение:** начало семинара повлияет на настрой участников. Поэтому очень важно подготовить слушателей, задать им вопросы, установить контакт. Это можно сделать с помощью упражнения.

#### Упражнение 1.1. «Градусник».

Вам нужно назвать имя и ответить на вопрос: на каком уровне деления шкалы градусника находится ваша жизненная энергия?



Ведущий строит график.

Пояснение: верхние деления шкалы – это подъём жизненной энергии. Нижние деления – упадок жизненной энергии.

УЧАСТНИКИ ОТВЕЧАЮТ.

Зависит наша жизненная активность от возраста?

В каком возрасте самый большой подъём жизненных сил?

ДИСКУССИЯ. УЧАСТНИКИ ОТВЕЧАЮТ.

Детство – самая жизнерадостная и здоровая пора в жизни. Именно, в этом возрасте человек сознательно закладывает фундамент своего будущего.

Детей называют цветами жизни. Что нужно, чтобы этот цветок жизни вырос здоровым? Мы узнаем это, выполнив следующее упражнение.

## 1.2. Упражнение «Здоровый цветок».



Здоровье — является сложной категорией, состоящей из многих блоков, каждый из которых живет своей непростой жизнью, и относительно каждого из них у нас должно быть свое видение. Обратите внимание, как я эту сложную категорию представила на рисунке в виде «ребёнка-цветка». Об этом цветке можно много рассказать — о его корнях, о почве, на которой он произрастает, и т. д.

Мы предлагаем вам сейчас поработать в командах и определить, что влияет на здоровье и жизненную активность.

Задание следующее.

**Первая команда** должна определить, отчего зависит физическое здоровье.

**Вторая команда** должна определить и записать, что влияет на душевное здоровье. Вы должны записать, почему одни люди грустные, невесёлые, а другие всегда радостные и общительные?

**Третья команда** должна определить отчего зависит социальное здоровье.

**Четвёртая команда** должна определить от чего зависит духовное здоровье?

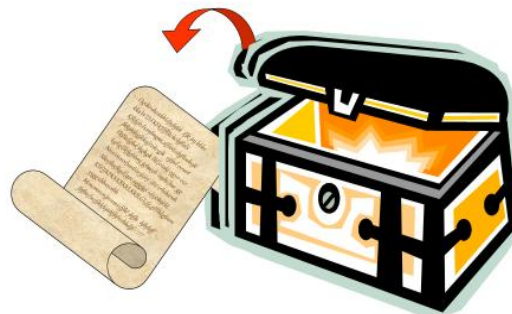
Работа с плакатами.

Команды отвечают.

Попробую ваши мысли обобщить. На наше здоровье влияют наследственные факторы, экология и медицина. Здоровье зависит от того, какой образ жизни мы ведём.

Мы обещали вооружить вас знаниями, которые помогут сделать вашу жизнь здоровой и полной жизненной энергии.

У нас есть «сундучок знаний». В нём содержится информация о том, что помогает вести здоровый образ жизни и иметь жизненную энергию. А заглянуть в него помогут наши эксперты — это ребята первой команды.



Пояснение: в стратегии физического здоровья нужно применять научные подходы. Например, принцип иммунного подхода к здоровью, разработанный замечательным петербургским иммунологом А. П. Лебедевым. В соответствии с этой стратегией, необходимо научить человека проводить мероприятия, повышающие иммунитет с помощью: солнечного света, свежего воздуха, физической нагрузки, отдыха, упорядоченного питания. Рассмотрим каждую составляющую этой стратегии.

### **1 эксперт. Первая составляющая ЗОЖ – солнечный свет.**



Уничтожает микробы, способствует образованию витаминов, стимулирует работу эндокринных желез, нормализует кровяное давление, снижает уровень холестерина, помогает контролировать диабет, улучшает настроение.

### **2 эксперт. Вторая составляющая ЗОЖ – свежий воздух.**

Проходя через мышцы и соединяясь с глюкозой, кислород обеспечивает их энергией: глюкоза + кислород = энергия.



### **3 эксперт. Третья составляющая здоровья – это физическая нагрузка.**

*Физическая нагрузка:*

- улучшает кровообращение;
- предупреждает преждевременные сердечные заболевания;
- способствует пищеварению;
- успокаивает нервную систему и уравнивает эмоции;
- повышает сопротивляемость организма к заболеваниям;
- снимает усталость;

- укрепляет мышцы, кости и связки;
- помогает противостоять стрессам;
- способствует крепкому сну.

Физкультурная разминка.

«Выполняете правильно движения».

Звучит музыка.

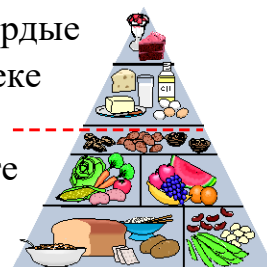


**4эксперт. Четвертая составляющая здорового образа жизни - отдых.**

Отдых должен быть ежедневный – это сон. Еженедельный отдых – это отдых в субботу и воскресенье.

**5 эксперт. Пятая составляющая здорового образа жизни – упорядоченное питание.**

Наука пока не может дать каждому из нас твердые наставления: ешьте то-то, в таком-то количестве. В XIV веке врачи знаменитой Салернской школы наставляли: «Если вы здоровы, то просто не переедайте. Тем самым вы и сохраните своё драгоценнейшее здоровье».



**6 эксперт. Шестая составляющая здорового образа жизни – сохранение душевного спокойствия.**

Существует взаимосвязь между отношением человека к окружающему миру и его взглядами, поведением и химическими реакциями в его организме.

Чувство одиночества – основной фактор риска, ведущий к серьёзным душевным болезням. Поддержка и взаимопонимание в семье помогают избавиться от боли, сердечных приступов. Радость увеличивает продолжительность жизни. Страх, злоба, обида, зависть ослабляют иммунную систему.



**7 эксперт. Седьмая составляющая здорового образа жизни – самоконтроль.**

Мы должны контролировать, чтобы пристрастия к алкоголю и табаку не проникли в наш организм.

Все виды пристрастий истощают организм и вызывают заболевания нервной, сердечно-сосудистой систем, органов пищеварения, многие виды рака.



Кроме этого:

**ТАБАК** — вызывает заболевания лёгких, потерю кальция, язву желудка, практически все виды рака.

Показ презентации  
«О вреде курения».



## АЛКОГОЛЬ.

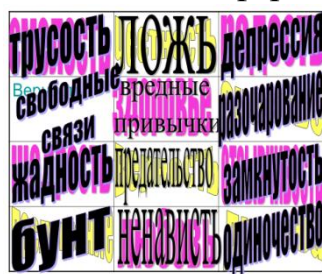
Существует ли безопасная доза алкоголя?

ДИСКУССИЯ. УЧАСТНИКИ ОТВЕЧАЮТ.

Для русского человека безопасная доза равняется нулю.

Многие спрашивают: почему не спились французы, итальянцы, грузины, евреи?

Потому, что у южных народов, где тысячелетиями едят виноград, выделяется специальный фермент, который нейтрализует алкоголь в организме. Он



называется

алкогольдегидрогеназа.

У россиян этого фермента недостаточно.

Алкоголизм приводит к нравственным изменениям—

человек становится социально опасным.



### 1.3. Разминка «Борьба руками».

Инструкция: сейчас мы с вами будем бороться руками. Для этого, каждая пара должна встать напротив друг друга и соприкоснуться ладошками (ведущий показывает). Ладонка к ладонке, ноги вместе.

По моей команде вам нужно начать борьбу ладонями (ведущий выбирает любого участника и показывает всей группе, как это делается). Проигрывает тот, кто сделал шаг вперед или назад.

Анализ упражнения: удалось ли вам найти свою стратегию? Как вы действовали?

Владея стратегией, великие полководцы побеждали неприятельские армии.

Выводим формулу «Здоровья».

## Показ презентации «Формула здоровья».

### ***Итоговый вывод.***

Здоровье и здоровый образ жизни не являются ценностью, когда тебе 14 – 17 лет. В этом возрасте другие приоритеты: он активно познает мир вокруг себя и себя в этом мире. Здоровье – не самоцель, а средство для достижения цели. Средство для того, чтобы стать независимой личностью, яркой индивидуальностью, признанным авторитетом и успешным профессионалом. При этом, мы понимаем, что запасы здоровья – не бесконечны. И здесь уместна аналогия с природными ресурсами. В преддверии экологической катастрофы, человечество осознало, что нельзя хищнически относиться к природным богатствам, иначе будущее просто не наступит. Так и со здоровьем: мы не достигнем никаких целей, если ресурс нашего здоровья будет по-глупому истрачен в юности. Светлое будущее может и не наступить.

Дорогие друзья, если вы каждую неделю постараетесь вспоминать и применять универсальную формулу здорового образа жизни, то ваша жизнь станет здоровой и полной жизненной энергии.