Урок-тренінг у 7-Б класі Класний керівник Ніщименко С.М.

**Тема:** ***«Ми за здоровий спосіб життя»***

**Мета:** формування серед підлітків фізично і морально здорових, сильних, всебічно розвинених, спонукання молоді до активного способу життя, пропаганда здорового способу життя, формування особистості школяра без шкідливих звичок, що стає джерелом позитивного впливу, виховання в учнів розуміння здоров’я як пріоритетної цінності в житті, мотивація школярів до самовиховання, прагнення здорового способу життя, активної громадянської життєвої позиції.

**Тип заходу:** класна година.

**Вид** (форма заходу): урок-тренінг.

**Завдання:**

* залучення до пропаганди здорового способу життя учнів різних вікових категорій гімназії;
* організація уроку-тренінгу для мотивації здорового способу життя;
* розвивати організаційні та ораторські якості в учнів;
* виховувати особистість фізично й морально здорової.

**Учасники:** учні 7 класу, класний керівник (ведучий тренінгу).

**Обладнання:** тренінгова аудиторія, роздавальний матеріал (матеріали тренінгу), дошка.

**І. Організаційний блок**

1. Привітання.  
   Гра «комплімент по колу» Учасники розташовуються у 2 кола: внутрішнє і зовнішнє. Учні, що стоять напроти один одного, говорять один одному компліменти. Потім за командою вчителя учасники внутрішнього кола рухаються, змінюючи партнера. Обмін висловлювання повторюється.
2. Знайомство  
   На першу букву свого імені назвати рису характеру (наприклад: Тетяна - толерантна)
3. Прийняття правил роботи групи  
   **Учитель.** Давайте об’єднаймося в дві групи («Земля» - «Небо»).  
   *(Кожна група обговорює і приймає правила роботи групи. Записують на аркуш, прикріплюють на дошку.)*

**Учитель.** Ці правила допоможуть зробити наше спілкування цікавим, корисним, продуктивним.

**ІІ. Блок мотивації навчальної діяльності**

**Учитель.** Тема нашого заняття – «Ми за здоровий спосіб життя»

***Вправа «Берег надій»***  
**Учитель.** Чого ви очікуєте від заняття?  
*(Роздати кораблики, учасники пишуть на них свої очікування, прикріпляють на дошку або на аркуш із намальованим морем.)*

***Вправа «Циферблат життя»***  
**Учитель.**Пропоную помалювати. Візьмемо аркуші, що є у вас на столах, і намалюємо коло-циферблат.  
*(Діти малюють разом з учителем.)*

**Учитель.** Але цифри на ньому позначатимуть не час, а роки нашого життя. Спочатку ми тільки народилися – цифра 0, стрілка ваших годинників показувала сюди. Потім ми росли, стрілка рухалась від цифри до цифри і зараз вона стоїть на певній цифрі. Скільки років кожному? Позначте це число на колі.

Малюємо далі стільки, скільки ви хочете прожити. Але важливо не лише скільки жити, а й як жити. Якими ви будете через 5, 10, 15, 20 років?  
Напишіть це на циферблаті. Продовжте пропозицію «Я хочу бути … (ким?)»*(Діти пишуть. Час виконання 3-5 хвилин)*

**Учитель.** Що у нас вийшло?  
*(Діти називають свої варіанти.)*

**Учитель.** Отже, усі ви хочете бути успішними. Для досягнення цього вам необхідне здоров’я. Чи значить це, що бути здоровим важливо для всіх нас? Тоді давайте наші циферблати прикріпимо до дошки – вони нагадуватимуть нам про нашу мету.  
*(Роботи дітей кріпляться скотчем до дошки.)*

**ІІІ. Блок вивчення нового матеріалу з рефлексією**

1. «Мозковий штурм». «Здоров’я – це …»  
   **Учитель.** Що таке здоров’я? Які визначення, асоціації, думки виникають у вас при цьому слові?  
   *(Діти говорять, усі ідеї записуються на дошці, обговорюються. Викреслюється те, що не підходить під визначення.)*  
   **Учитель.** Яке місце у вашому житті посідає піклування про своє здоров’я та здоров’я близьких людей?
2. Міні-лекція  
   **Учитель.** Щоб навчатися, подорожувати, займатися спортом, допомагати по господарству батькам, збагачувати культурну спадщину людства, необхідне здоров’я.  
   Отже, **здоров’я** – це те, без чого людині дуже складно активно і щасливо жити.  
   Давайте ознайомимось з деякими визначеннями здоров’я.  
   **Здоров’я** – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань і фізичних вад. (Всесвітня організація охорони здоров’я)  
   **Здоров’я** – правильна, нормальна діяльність організму. (С. Ожегов)  
   **Здоров’я** – це узгодженість усіх його складових: фізичної, соціальної, психічної, духовної. (Т. Бойченко «Основи здоров’я», 5 клас)

Упродовж усього існування людства цінувалось над усе. Наші пращури добре розуміли значення здоров’я. У народних приказках і прислів’ях збереглося безліч порад:  
Здоров’я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.  
Здоровий злидар щасливіший від багача.  
Бережи одяг, доки новий, а здоров’я – доки молодий.  
Як здоров’я хочеш мати, мусиш рано вставати, а звечора рано лягати.  
-Які ще приказки про здоров’я ви знаєте?  
Так, здоров’я треба берегти, бо його дуже важко відновити. А ви все робите, щоб зберегти здоров’я?

1. «Мозковий штурм».  
   На дошці записуються всі запропоновані варіанти «Що для кожного з вас найцінніше в житті? (родина, здоров’я, щастя, гроші, друзі і т.д.)»  
   Малюється сонце життя, обираються основні поняття.  
   Слово «життя» багатозначне. Воно охоплює різні сторони дійсності:  
   -суспільне, індивідуальне життя;  
   -матеріальне, духовне;  
   -щасливе, багате, праведне і т.д.  
   Життя людини неповторне і звичайне, радісне і смутне, повне переживань. Людей – мільйони, усі вони неповторні й несхожі. Вони, як зірки на небі, що горять незвичайним світлом. Їхнє життя гірке, як полин, і солодке, як мед. Життя кожного – це дорога, якою тільки йому призначено пройти. І якою буде ця дорога залежить… Від кого?  
   «Не втрачай час на міркування про те, що і заради чого робиться, тому що життя – це спектакль (драма), план якого складений Богом і не доступний людському розумові», - сказав Марк Аврелій. Але драма укладена не в неминучості долі для людини, а в силі або слабкості характеру, здатності або нездатності реалізувати життєві можливості.
2. «Вільний мікрофон»  
   Кожен бажаючий швидко і чітко висловлює свою думку.  
   Обговорюються питання. Після кожного робиться висновок.  
   -Чи може кожна людина жити так, як хоче? Що для цього потрібно?  
   -Чи справедливе твердження: «Моє життя, як хочу, так і живу?»  
   -Що важче: будувати життя чи пристосовуватися до нього?
3. Вправа «Від чого залежить здоров’я?»  
   На дошці малюється шкала, праворуч позначка «середовище», ліворуч – «людина». Усім учасникам роздаються стікери, пропонується подумати і дати відповідь на питання: «Від чого, на вашу думку, залежить здоров’я: від самої людини чи від середовища, яке її оточує?». Потім кожен учасник кріпить стікер відповідно до свого рішення біля правої позначки або лівої, а хто вважає, що від людини і середовища, то ближче до середини.  
   Потім учасники висловлюють свої міркування, доводячи свою власну точку зору.
4. Вправа «Переваги здорового способу життя»  
   **Учитель.** Нині в усьому світі все більшого поширення набуває рух за здоровий спосіб життя, поширюється мода на здоров’я. Бути здоровим стає не тільки модно, але й економічно вигідно. Все більше молоді у світі та нашій країні вважають: «Краще бути здоровим і багатим, ніж хворим».  
   Учасники об’єднуються в групи. Кожній групі пропонується скласти пам’ятку «Кроки до успіху». Подається орієнтовний варіант пам’ятки:  
   -зовнішні дані;  
   -талант;  
   -здоровий спосіб життя;  
   -освіта тощо.  
   **Учитель.**Назвіть складові вашого успіху. Чи вважаєте ви себе успішною людиною?
5. Закінчення  
   Гра «Побажання».  
   Продовжити фразу «Бажаю тобі і собі…»