

**Занятие с элементами
тренинга
с учащимися 7-го класса
на тему:
«Рецепт счастья»**

Цель:

пропаганда здорового образа жизни, охрана здоровья и сплочение классного коллектива.

Задачи:

обучающие:

- повысить коммуникативную компетенцию учащихся, членов классного коллектива;
- способствовать развитию навыков самоанализа;
- систематизировать знания о здоровом образе жизни;

развивающие:

- развивать умение рассуждать, делать выводы, опираясь на ранее полученные знания, оценивать себя.

воспитательные:

- прививать уважение друг к другу.
 - способствовать формированию активности, сознательности, ответственности за собственное здоровье, культуры поведения.
-

Этапы мероприятия:

1. Самоопределение к деятельности. Организационно-мотивационный момент – 5 минут.
 2. Активизация к совместной цели – 5 минут.
 3. Постановка цели – 5 минут.
 4. Работа в группах над проектами – 10 минут.
 5. Защита проектов «Рецепт счастья» - 5 минут.
 6. Обсуждение хода работы над проектом – 5 минут.
 7. Рефлексия деятельности – 5 минут.
-

1 этап. Самоопределение к деятельности.

Организационно – мотивационный момент (5 мин)

Приветствие

Цель: снятие напряжения, установка на занятие.

- Ребята, давайте встанем в плотный круг, так, чтобы каждый почувствовал плечо соседа и поприветствуем друг друга.
 - Как вы думаете, что означает слово «здравствуй»?
 - Правильно, пожелание здоровья. Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье.
-

Хочу напомнить вам правила общения на занятии:

1. Правило ушей - ты говоришь, я слушаю, я говорю - ты слушаешь.
2. Правило поднятой руки.
3. Правило языка - выражаю своё отношение к действиям, а не к человеку.
4. Правило участия – участвуют все.



Девиз нашего занятия:

«Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья»

Артур Шопенгауэр



Упражнение «Знакомство»

Имя + слово-ассоциация с понятием «Здоровье»

Цель: устранение психологических барьеров, знакомство с участниками.

Напишите свои имена и представляясь, назовите имя и слово, ассоциирующееся с понятием «Здоровье».

2 этап. Активизация к совместной цели (5 мин)

Упражнение «Весёлая многоножка»

Цель: Разминка, сплочение, тренировка уверенного поведения при необходимости координировать свои действия с действиями других.



3 этап. Постановка цели (5 мин)

Цель: настроить на восприятие первоначального понятия «здоровый образ жизни».

Вопросы для обсуждения:

- Что такое «здоровый образ жизни»?
 - Насколько необходимо вести здоровый образ жизни?
 - Для чего?
 - Что мы сами можем сделать для своего здоровья?
 - Сейчас я вам предлагаю поработать над проектами рецептов «здорового образа жизни» или «счастья», исходя из девиза нашего занятия.
 - Продумайте компоненты рецепта.
-

4 этап. Работа в группах над проектами (10 мин)

Упражнение «Рецепт счастья»

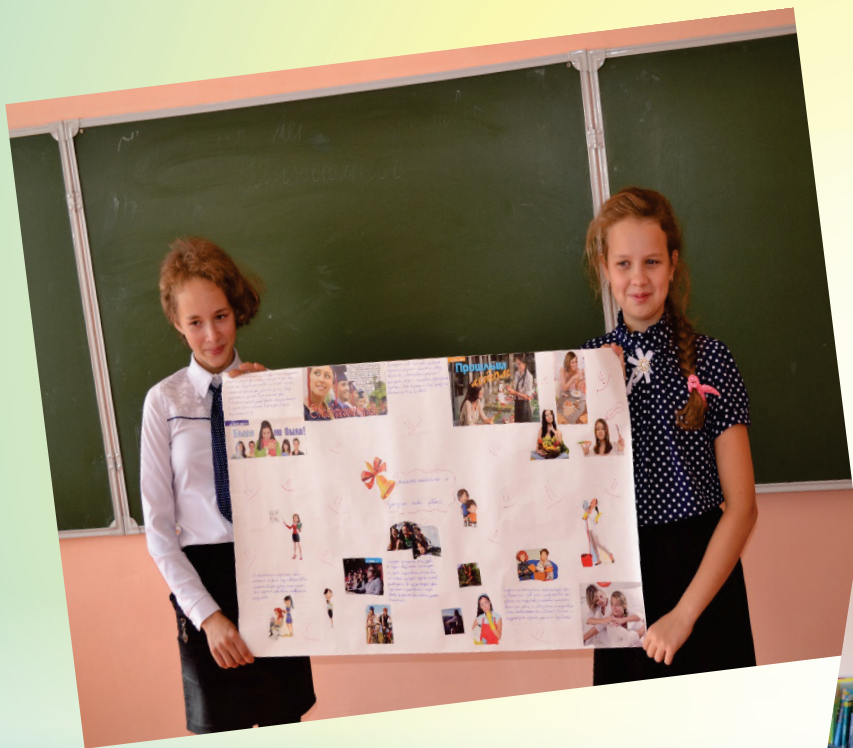
Цель: пропаганда ЗОЖ, развитие навыков самоанализа, сотрудничества и способности к самовыражению, систематизация знаний о здоровом образе жизни.

Ход упражнения:

- А теперь командам предлагаю составить «рецепты счастья» – компоненты здорового образа жизни. (Счастлив и успешен тот, кто здоров). «Рецепты» можно написать, а можно зарисовать. Выполненные проекты необходимо защитить.



5 этап. Защита проектов «Рецепт счастья» (5 мин)



Предлагаю выбрать наиболее важные пункты для одного итогового рецепта.

- Семья
- Понимание, доверие
- Уважение
- Дружба
- Любовь
- Здоровье родных
- Занятие спортом
- Активный образ жизни
- Здоровое питание
- Здоровый сон



6 этап. Обсуждение хода работы над проектом (5 мин)

Обсуждение:

- Что чувствовали ребята во время выполнения работы?
- Работали ли вы дружно или вам что-нибудь навязывали?
- Думали ли вы когда-нибудь о том, что такое счастье и связывали ли понятия «здоровье» и «счастье»?



7 этап. Рефлексия деятельности (5 мин)

Цель: получение обратной связи.



Благодарю вас за работу и желаю удачи, успехов и здоровья.



Спасибо! Будьте здоровы!

Образовательное пространство занятия:

- В.А. Радионов «Я и все-все-все» Тренинговые занятия по формированию социальных навыков. Я. – 2002;
- «Система работы по формированию классного коллектива», составитель И.А. Тисленкова, В. – 2007;

Материалы и оборудование: цветные листы, маркеры, 2 листа ватмана, проектор, экран, памятки.

Методы организации деятельности:

- словесный (беседа, рассуждение, выступления учащихся в ходе индивидуальной, коллективной и групповой работы, самоанализ);
 - практический (решение заданий по принципу соревнования в процессе обобщения и систематизации материала, на завершающем этапе занятия);
 - иллюстративный (обобщение материала с опорой на слайды);
 - стимулирования мотивации к познанию (самореализация учащихся).
-