

Занятие «Полезные привычки для счастливой жизни» (для детей подросткового возраста)

Цель: предоставление информации об особенностях привычки в жизни человека, о положительных и отрицательных сторонах данного явления, их роль для здоровья человека

Задачи: расширить спектр конструктивных, полезных и интересных занятий в жизни подростка, обучить способам выражения своего отношения к проблемам здорового образа жизни, способствовать воспитанию устойчивого негативного отношения к вредным привычкам.

Ход занятия

Упражнение «Прогноз погоды»

Цель: диагностика состояния членов группы. В начале занятия.

Пожалуйста, выберите одну из картинок лежащих перед вами, и покажите ее, картинку, которая будет отражать ваше настроение на данный момент.

Упражнение «Создаем хорошее настроение»

Цель: сплочение группы

Давайте сейчас улыбнемся и скажем друг другу добрые приятные слова!

Рефлексия:

Что чувствовали во время выполнения задания?

Хотелось ли на улыбку в ответ улыбнуться?

Упражнение «На льдине»

Цель: сплочение коллектива, формирования взаимного доверия.

Участники делятся на команды (желательно, чтобы все команды были одинакового размера и между ними равномерно распределились парни и девушки).

Каждой из команд выделяется газетный лист, который они расстилают на полу.

Инструкция

Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей по среди бушующего океана. Льдина – это ваша газета. Вам всем нужно разместится на ней и продержаться несколько минут, чтобы дождаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя –кто сделал это, тот считается «утонувшим», когда учащиеся разместились на своих льдинах и продержались в так положении 15 -20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой льдины, и отрывает одинаковые части от каждой «льдины» (газеты), предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2 – 3 раза. Если в команде тонет один человек, она получает предупреждение, если 2 или более выбывает из игры (ваша льдина перевернулась). Победившей считается та команда, которая продержаться дольше других.

Упражнение «Привычка»

Цель: развитие мышления, памяти, внимательности.

Ы	У	О	Р
У	П	О	У
И	О	В	Ч
У	К	О	А

Инструкция

Вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочесть слово.

– Какое слово у вас получилось? (У нас получилось слово «привычка»)

– Что означает слово «привычка»?

Ведущий: - Привычка – это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Наши привычки прямым образом влияют на нашу жизнь. От того, какими привычками мы обладаем, будет зависеть, как сложится наша жизнь, как мы будем себя чувствовать, какой будет наш круг общения, чего мы достигнем. Наши привычки создают образец, по которому жизненные процессы формируют нашу жизнь.

Мини-лекция: «Привычки в нашей жизни»

Ведущий: -Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, например помогают удобно и комфортно организовывать свою жизнь или сохраняют его здоровье, поэтому их называют полезными. Человек может улучшить свое здоровье, стать более сильным, красивым, если будет стремиться к тому, что件лезно. Но бывают и такие привычки, которые наносят вред здоровью людей, – это вредные привычки. Если они появились у человека, отказаться от них бывает порой очень непросто. Таких привычек бывает много.

Упражнение «Полезные и вредные привычки»

Цель: формирование представлений о полезных и вредных привычках.

Инструкция

Дети разбиваются на 2–3 подгруппы. Каждой подгруппе раздаются карточки, на которых нарисованы вредные и полезные привычки и их последствия.

Привычки:

мальчик чистит зубы;

мальчик не хочет мыться и умываться;

группа ребят делает зарядку;

девочка и ее отец убираются в квартире и чистят свою одежду;

ученик грызет ногти на уроке;

ученик опаздывает на урок;

группа ребят курит;

двое взрослых выпивают.

Последствия:

здоровая красивая улыбка;
с грязным подростком никто не хочет общаться;
на спортивных состязаниях ребята легко и свободно преодолевают дистанцию;
членам семьи приятно находиться в чисто убранной комнате;
врач лечит мальчику воспаленные пальцы;
мама ругает сына, увидев двойку в дневнике;
на соревнованиях ребята, задыхаясь, с трудом прибежали к финишу;
алкоголик дремлет на лавке, представляя, что он – Наполеон.

Задание подгруппам:

Ведущий: -К каждой картинке, изображающей привычку, подобрать картинку с последствием этой привычки. Необходимо подготовить ответ с объяснением последствий, к которым приводит та или иная привычка. Форма ответа должна быть следующей: «Если..., то...».

Упражнение «Мои привычки»

Цель: формировать установку на здоровый образ жизни.

1) Мои полезные привычки _____

(Например, привычки: быть пунктуальным, все планировать, читать 1 книгу в неделю, использовать ежедневник, есть много овощей и фруктов, постоянно обучаться, не употреблять вредные пищевые добавки, ежедневно делать три шага к цели, использовать аутотренинг, и другие).

2) Привычки, от которых я хочу избавиться _____

(Например, привычки: курить, переедать, не высыпаться, копить хлам, бесполезно проводить время в Интернете, жаловаться, критиковать, откладывать все на потом, и другие).

3) Привычки, которые я хочу приобрести _____

(Например, привычки: делать утреннюю зарядку, отказаться от телевизора, держать осанку, вести дневник, начинать день с улыбки, ложиться вовремя спать, находить положительные стороны в любой ситуации, соблюдать режим дня, и другие)

Ведущий: -Многие считают: если человек еще в детстве **привыкнет** делать что-то, он будет это делать постоянно и во многом предопределит свою жизнь. Недаром есть такая пословица «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Давайте разберемся, что такое привычки и как они формируются.

Игра «Привычка».

Цель: развивать умения формировать в себе полезные привычки.

Ведущий: -Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь.

Инструкция

Дети встают в круг и, если команда ведущего начинается со слова «Прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т.п.). Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники группы **привыкли** выполнять их. В определенный момент ведущий перед командой не произносит слово «Прошу» и тогда группа **не должна** выполнять его указание.

Ведущий: -Привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда не должны были ее выполнять. По такому же принципу формируются у нас и привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.

Упражнение «Коллаж»

Цель: развитие у навыков безопасного образа жизни.

Инструкция

Работы направлены на формирование здорового образа жизни у подростков

V. Ритуал прощания

Подростки сидят в кругу. Ведущий называет фразу и просит продолжить ее по кругу (с мячом): «Важным для меня сегодня было...».

Ведущий высказывается последним и раздает информационные листовки подросткам.

Полезные привычки

Начнем с того, какие привычки можно считать полезными.

Здесь все достаточно просто — если что-то позволяет вам чувствовать себя лучше, повышает работоспособность и мыслительную активность, дарит заряд бодрости и хорошего настроения, но при этом не вредит здоровью, то это что-то для вас хорошо. Существуют как личные предпочтения, так и универсальные привычки, которые могут изменить жизнь к лучшему решительно любого человека.



Давайте разберемся!

Какие бывают полезные привычки.

Первое, что приходит на ум — это, конечно, спорт. Ведь движение — это жизнь.

Второе — это питание, ибо мы то, что едим. Об этих двух факторах, наверняка, помнят все.

Но все дело в том, что ими список важных привычек не ограничивается. И в числе наиболее важных моментов, про которые обязательно нужно помнить, находятся еще сон и внутренний настрой.

Полезные привычки, которые изменяют вашу жизнь

Предлагаем список привычек, которые помогут вам встать на путь активной, легкой, радостной, событийной и здоровой жизни, где есть место для огромного количества самых разных вещей.

Движение

- Ходите пешком. Всегда, когда у вас есть такая возможность.
- Выделяйте 1-2 часа на пешие прогулки по свежему воздуху.
- Делайте зарядку по утрам. Буквально 10-15 минут для бодрости, мышечного тонуса и пластичности.
- Занимайтесь спортом. Это вполне может быть просто активное хобби.



Например, полезные привычки для девушек включают увлечение танцами. Это и весело, и отлично тренирует.

А юношам может понравиться плавание в бассейне, катание на велосипедах, походы и многое другое.

Питание

- Пейте до 2 литров простой чистой воды каждый день.
- Кушайте не менее 3 раз в день. Если есть возможность, то лучше делить еду на 6 приемов. Тогда она усвоится лучше.
- Не ешьте перед сном. Последний прием пищи — не менее чем за 3 часа до сна.
- Выходите из-за стола с легким чувством голода. Желудок оповещает нас о насыщении с небольшим опозданием. Немного подождите и почувствуете, что действительно наелись.

Сон

- Высыпайтесь, но соблюдайте меру. Пересып ничуть не менее страшен, чем недосып.
- Ложитесь и вставайте в одно и то же время.
- Спите в чуть прохладном проветренном помещении. Так, чтобы на глаза не попадал свет от ночника, окна.
- Перед сном делайте то, что дарит вам радость и успокоение.
- Когда легли, сосредоточьтесь на дыхании, приятных ощущениях от мягкости подушки и тепле одеяла. Старайтесь ни о чем другом не думать.



Настрой

- Улыбайтесь и смейтесь чаще.
- Всегда и во всем выделяйте главное и второстепенное, а также то, что для вас вообще значения не должно иметь.
- В мыслях программируйте свой день.
 - Делайте добро, помогайте просто так, не ожидая отдачи.
 - Дарите себе приятные эмоции через милых сердцу людей, увлечения, мечты. Пусть мелких радостей будет много.
 - Уничтожайте в себе злобу, зависть, обиды, страхи, чувство неполноценности.
 - Тренируйте в себе уверенность, позитивный настрой, активность, умение мечтать и радоваться мелочам.
- Развивайтесь. Читайте, смотрите, слушайте, общайтесь.



Без сомнения, выработка полезных привычек — задача далеко не самая простая.

Помните! Полезные привычки - залог здоровья!