**Тема заняття-тренінгу № 1 «Здоров’я та здоровий спосіб життя»**

**Мета:** надати учасникам тренінгу інформацію про здоров’я; здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на формування здоров’я; вчити використовувати набуті знання та вміння в навколишній дійсності; розвивати комунікативні навички; формувати соціальну та комунікативну компетенцію.

Вікова категорія: 12-15 років

Час: 1год. 30 хв.

* 1. Вправа «Бінго» (25хв.)

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи; сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомленню унікальності особистості кожної людини; продовжити знайомство учасників один з одним.

Оснащення: аркуші паперу, фломастери, олівці.

Хід вправи:

 Кожному учасникові дається аркуш паперу А4. Необхідно скласти аркуш вертикально навпіл, а потім пальцями та тільки руками, «вирізати» фігурку «Бінго» - силует людини. Після цього кожен учасник пише на

«Бінго» про свою мрію, захоплення, улюблену музику, улюблену страву та місце відпочинку, так, як це показано на малюнку. На все це відводиться 5 хв.

 На наступному етапі учасники встають зі своїх місць і, підходячи один до одного, мають знайти та записати на відповідних частинах «Бінго» імена тих, з ким у них однакові одна або кілька позицій. (7 хв.)

Після цього учасники повертаються у коло. Тренер ставить питання:

* *Чи є такі учасники, в яких однаковими є всі позиції?*
* *У кого збіглася одна позиція?*
* *У кого збіглися декілька позицій?*
* *Чи є учасники, в яких усі позиції різні?*
* *Про що ми можемо сказати, аналізуючи цю вправу?*
* *Що допомагає людям пізнавати одне одного?*

«Бінго» розміщуємо на фліп-чарті.

1.2 Гра «Комплімент»

Обладнання: м’яч

Діти кидають м’яч один одному по колу, називаючи ім’я та комплімент/

Наприклад: Валентина – весела,

Сергій – сміливий,

Андрій – активний,

Ніна – ніжна.

* 1. Правила роботи групи (10 хв.)

Тренер звертається до групи з питаннями: «Для чого в нашому житті існують правила?», потім пропонує прийняти правила роботи в групі.

Плакат «Правила групи».

Наприклад:

* приходити вчасно,
* бути активним,
* поважати думку кожного, навіть, якщо вона помилкова,
* не перебивати,
* один говорить - всі слухають,
* бути активним тощо.

Всі обговорюють правила та приймають їх.

* 1. Повідомлення «Мета та план заняття»(5хв.)
	2. Гра – руханка «Хто швидше?»

Поділити групу на 2 підгрупи.

Завдання за допомогою міміки та жестів, не вербально необхідно вишикуватись у шеренгу. Хто швидше.

* за зростом;
* за кольором очей, від світлих до темних;
* за кольором волосся;
* дата народження, від одного до тридцяти;
* за номером квартири.
	1. Мозковий штурм «Що таке здоров’я ?»(10 хв.)

Мета: ввести учасників тренінгу в тему, активізувати їхнє особисте розуміння того, що таке здоров’я.

Хід вправи:

*Тренер.* Коли ми промовляємо свої вітання один одному, то тим самим бажаємо здоров’я. Що таке здоров’я?

На фліп-чарті записуються варіанти поняття здоров’я, асоціації. Потім визначаємо поняття здоров’я. *Додаток 1*

* 1. Вправа «Модель здоров’я» (35 хв.)

Мета: актуалізувати відчуття важливості здоров’я, розуміння скласти його досягнення й збереження та необхідності дбайливого і відповідального ставлення до нього.

Хід вправи:

Тренер об’єднує учасників в 3 групи, кожна з яких отримує завдання розробити свою модель здоров’я. Допоміжні запитання:

* Що на вашу думку є складовими здоров’я?
* З чого складається здоров’я людини?
* Без чого неможливо уявити здорову людину?

Використовуються аркуші паперу формату А1, маркери, фломастери, кольоровий папір, учасники протягом 15 хв. розробляють моделі, потім кожна з команд презентує свою розробку. Тренер доповнює інформацію.

* 1. Гра – руханка «Австалійський дощ»

Мета: відпочити та підняти емоційний настрій, забезпечити психологічне розвантаження учасників.

Хід вправи:

Учасники стають у коло.

* В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні)
* Починає крапати дощ. (Клацання пальцями)
* Дощ починається. (Почергове плескання долонями по грудях).
* Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)
* А ось град – справжня буря. (Тупіт ногами)
* Але що це? Буря стихає. (Плескання долонями по грудях)
* Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями)
* Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)
* Сонце! (Руки догори)
	1. Підведення підсумків, рефлексія.

**Тема заняття-тренінгу № 2 «Здоров’я та здоровий спосіб життя»**

**Мета:** формувати бережне ставлення до власного здоров’я та здоров’я інших, вчити приймати відповідальні рішення, формувати уміння та навички реалізації здорового способу життя.

Час: 1год.30хв.

2.1. Привітання. (10хв.)

Всі малюють свій настрій (створюють образи). По колу аналізують малюнок, обговорюючи свій настрій.

 Малюнки розміщуються на фліп-чарті.

2.2. Вправа «Модель здоров’я» (20 хв.)

Мета: актуалізувати відчуття важливості здоров’я, розуміння скласти його досягнення й збереження та необхідності дбайливого і відповідального ставлення до нього; спрямувати подальшу роботу з осмислення учасниками ролі наркотичних речовин як фактора шкідливого впливу здоров’я людини.

 Тренер об’єднує учасників в три групи. Кожна отримує завдання.

Які є шкідливі, руйнівні фактори, що впливають на здоров’я. Необхідно продемонструвати на створених на передодні моделях дію шкідливих факторів, які є в нашому житті.

 Завдання для учасників – під час презентацій необхідно фіксувати фактори, які шкодять здоров’ю.

 Важливі запитання:

* Чи можна відновити те, що вже зруйновано?
* Чи буде мати зруйноване та відтворене той самий вигляд?
* Що легше – запобігти руйнуванню чи відновити?

*До уваги тренера!*

Обов’язковий висновок:

Зруйнувати значно легше, ніж створити. Дуже важливо зберегти те, що маємо.

Найголовніше: важливо зберегти те, що маємо. Від нас залежить, що ми оберемо – шлях до здоров’я чи навпаки – шлях від здоров’я.

2.3. Гра –руханка «Вгадай мене»(10хв.)

Мета: відпочити та підняти емоційний настрій, забезпечити психологічне розвантаження учасників.

Обладнання: непрозорий матеріал.

 Учасники розподіляються на 2 групи. Тренер з помічником тримають матеріал на витягнутій руці. Команди обирають хто буде грати. Завдання, необхідно, коли тренера опустять хустину, як найшвидше відгадати хто стоїть попереду.

2.4. Вправа « Шлях здорового способу життя» (20хв.)

Мета: активне бачення учасниками того, що є здоровим способом життя, в яких діях і поведінці він виявляється.

Хід вправи:

Учасники тренінгу об’єднуються в три групи, кожна з яких отримує завдання: на рулоні паперу (шпалерах) зобразити «шлях до здорового способу життя». Для цього необхідно вирізати «сліди», на яких написати дії та приклади поведінки, які, на думку учасників, сприяють здоровому способу життя, і розмістити їх на рулоні. Кожна підгрупа презентує свій «шлях», усі вони потім об’єднуються в один.

 Можливі варіанти поведінки, коли «сліди» приклеюються прямо на стіни. Таким чином, «шляхи здорового способу життя» можуть мати різноманітний вигляд.

2.5. Гра - руханка «Долоні» (5хв.)

Учні по колу сидять поряд один з одним. Долоні на колінках сусідів. По колу учасники плекають по черзі один одному по колінкам, головне не збитися. Поступово швидкість збільшується.

 2.6. Вправа «Сучасна людина»(15 хв.)

Обладнання: папір А3, журнали, ножиці, фломастери, олівці.

 Учасники тренінгу поділяються на 3 групи. Запропонувати створити плакат сучасної людини (підлітка).

 Питання:

* які проблеми може мати сучасна людина,
* як впливає оточення на особистість,
* що сприяє формуванню особистості,
* перед яким вибором стоїть сучасна людина?

Презентація своїх плакатів.

2.7. Підведення підсумків, рефлексія.