

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ванзетурская средняя общеобразовательная школа»

Занятие  
по социальной адаптации подростков

на тему:

***«Моё здоровье»***

Социальный педагог  
М.А. Косенко

п. Ванзетур  
2019 г

## Тема: «Мое здоровье»

Время проведения: 18.10.2019 г

**Цель:** воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни.

### Задачи:

- помочь учащимся осознать свое отношение к здоровью и формированию чувства личной ответственности за здоровый образ жизни;
- рассмотреть определение «здоровье»;
- обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения;
- формировать навыки саморазвития.

### Основные понятия:

здоровье, вредные привычки, здоровый образ жизни, пути сохранения здоровья.

### Ход занятия.

Во вступительном слове педагог говорит о том, что современный человек невнимателен к себе. Чаще он думает об удовлетворении своих насущных потребностей, и его более занимает его работа, карьера, друзья, семья, то, что о нем думают другие люди. О своем здоровье он вспоминает редко, чаще всего, когда потеряет его. До середины XX века считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Можем ли мы с этим согласиться? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Разве он здоров? Или еще пример: постоянно пьяный человек. У него тоже ничего не болит, но можно ли его считать здоровым?

Педагог предлагает учащимся сформулировать определение понятия «здоровье» - «Здоровье – это...». Обсуждение проводится в рамках свободной дискуссии, в которой принимают участие все собравшиеся. Педагог фиксирует все предложения на доске или листе бумаги с тем, чтобы в последующем дать обобщенное определение, которое и будет основой для дальнейшей работы. Важно вывести подростков на уровень предметного обсуждения и конкретные определения. Подводя итог дискуссии, педагог говорит о необходимости понимания человеческого здоровья как единого целого, составленного из взаимозависимых частей. И все, что происходит с одной из этих частей, обязательно затрагивает и все остальные.

Из полученного понятия можно выделить аспекты человеческого здоровья:

- *физический (здоровое тело);*
- *эмоциональный (здоровые чувства);*
- *умственный (здоровые мысли);*
- *социальный (здоровое социальное поведение);*
- *личностный (здоровое самовосприятие);*
- *духовный (здоровый дух).*

Педагог обращает внимание на то, что большой вред здоровью человека наносят курение, употребление алкоголя и наркотиков, малоподвижный образ жизни. Педагог предлагает группе разбиться на пары и проанализировать одну из дилемм: курить или не курить, употреблять алкоголь или не употреблять его, заниматься физкультурой или нет. Для этого каждая пара должна выбрать одну из вышеназванных дилемм и в правой стороне листа записать аргументы «за» курение и т.д., а в левой – «против». Затем каждая группа

представляет результаты своей работы. Проводится обсуждение, педагог анализирует высказывания и выделяет последствия, которые имеют для человека употребление алкоголя, наркотиков, курение:

- употребление делает тебя нездоровым (например, курение ослабляет возможности дыхания);
- делает тебя непривлекательным (желтые зубы при курении, затуманенный взгляд при приеме алкоголя);
- стоит тебе денег;
- может привести к нарушению закона (вождение автомобиля в нетрезвом виде, хулиганство и т.д.);
- может подорвать доверие к тебе со стороны окружающих (например, из-за того, что ты постоянно забываешь что-то важное);
- может погубить тебя (например, от болезни сердца, рака легких, автокатастрофы).

Подчеркнув, что речь шла о вредных привычках, педагог предлагает ответить на вопрос: **«Что человеку дает здоровье?»** (ответы учащихся).

#### **Физический комфорт:**

- острое зрение,
- ловкие руки
- быстрые ноги
- красивое тело
- блестящие волосы
- хорошее пищеварение
- белые зубы и т. д.

#### **Возможности:**

- хорошо учиться
- делать карьеру
- обладать материальными и духовными ценностями
- познавать мир
- полноценно общаться
- получать удовольствие от жизни.

Педагог рассказывает о том, что получать удовольствие от жизни, можно открывая для себя новые виды деятельности. Подросткам предлагается написать стихотворение о здоровом образе жизни из заданных рифм. Уточняется, что можно менять окончания, слова переставлять местами и добавлять свои рифмы:

дым – горим;

здоровье – с любовью;

вред – совет;

человек – навек;

отучить – научить.

Получившееся стихотворение записывается на листе бумаги.

Подчеркивая важность затронутой на занятии темы, педагог предлагает донести её до сверстников и создать рекламу здоровью. Раздать участникам занятия бумажные шаблоны футболок, предложить оформить их, придумав надпись и рисунок на тему здорового образа жизни.

Подводя итог занятия, педагог подчеркивает, что заставлять человека что-то делать – бесполезно потраченное время и силы, и поэтому каждый должен сознательно сделать свой выбор, какой образ жизни вести.

В заключение занятия педагог просит ответить подростков на вопросы:

- Что запомнилось на занятии?
- Что понравилось на занятии, не понравилось?
- Какие пожелания на будущие занятия?