**Введение**

В современных условиях социально-политических изменений, трансформации социальной структуры общества и системы здравоохранения, расслоения общества и растущего неравенства в доступе различных групп населения к ресурсам актуализируется проблема разумного отношения учащихся к здоровью, которая в последнее время из чисто медицинской переросла в большую социальную проблему.

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и психологическая. Приобщение учащихся к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

Современный уровень цивилизации и культуры выдвигает в число приоритетов задачу: самому научиться не болеть, быть здоровым. Для системы образования эта задача трансформируется в императив использовать для достижения этой цели те технологии, которыми как раз и владеет психолог.

Подростковый возраст – это критический период в развитии человека, время сильных психофизиологических изменений, становления самостоятельности, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни, поэтому обучение позитивным жизненным навыкам имеет для подростка особое значение. Стремление добиться расположения значимой для подростка группы может привести его к рисковому поведению. Успешная социальная адаптация, в том числе развитие навыков, ориентированных на сбережение собственного здоровья, замечательная задача, которую декларирует школа.

Здоровье как ценностная ориентация среди учащейся молодёжи является важной, но не всегда осознаваемой и понимаемой самими молодыми людьми, привычки, сопряжённые с риском для здоровья, являются неотъемлемой чертой процесса взросления. Следовательно, мы видим, что среди актуальных проблем сегодня наиболее острой является обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья молодёжи, разработка психопрофилактических и коррекционных программ, методов работы педагогов и практических психологов для обеспечения и поддержки физического и психического здоровья детей на всех этапах онтогенеза.

Но перед человеком, который осознал ответственность за собственное здоровье, почувствовал потребность заботиться о нём, встаёт вопрос о том, как это грамотно сделать. Научить ребёнка общим принципам, современным системам и методам охраны и укрепления здоровья, безусловно задача образовательных учреждений.

Но так же, мы видим, что какие бы методы сохранения и укрепления здоровья учащихся не использовались, ожидаемого эффекта не будет, если у самих молодых людей не сформированы ценностные потребности и привычки в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, не выработаны умения и навыки в совершенствовании своего физического и психического здоровья. А наша цель – им в этом помочь.

**Цель**: оказание психолого-социальной помощи учащимся в формировании негативного отношения к вредным привычкам, профилактика ПАВ, пропаганда здорового образа жизни.

**План занятия**

1. Орг. момент.
2. Введение в тему.
3. Сообщение темы.
4. Работа по теме: «Цветик-пятицветик»; «Враги здоровья»;

викторина; «Народная мудрость»; «Шифровальная машинка»; легенда «О напыщенном Мандарине».

1. Итог, выводы.

**Методические рекомендации:** план занятия, презентация.

**Материально-техническое обеспечение:** электронная доска, тетрадные листы на каждого, ручки на каждого, образец «Цветик-пятицветик».

**Конспект урока**

1. *Орг. момент.*

- Здравствуйте, ребята, я рада видеть вас на нашем занятии «Здоровая душа в здоровом теле» (слайд 1).

*II. Введение в тему.*

- Мы любим многое в нашей жизни: родных, близких. Мы хотим, чтобы они меньше тревожились и огорчались. Любим своих друзей и хотим больше времени проводить с ними. Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, получать удовольствие от этого общения и самому быть интересным собеседником. Мы любим игры, путешествия, спорт, хотим каждый день узнавать, что-то новое, любим получать хорошие оценки. Однако есть условие, при котором всё перечисленное возможно.

*III. Сообщение темы.*

- Я предлагаю вам разгадать **кроссворд**, который нам поможет найти тот главный показатель, от которого так много зависит. (слайд 2-10)

з

е

ь

в

о

р

о

д

1. Живёт мой братец за горой, не может встретиться со мной? (глаз)
2. Не часы, а тикает? (сердце)
3. «Я варю, варю, варю, но не повар» - говорю! Иногда остановлюсь, жду, когда я

подкреплюсь? (желудок)

1. К данной системе относят сердце и сосуды. Что это за система? (кровообращения)
2. На ветках плотные комочки, в них дремлют клейкие листочки. (почки)
3. Пища попадает в рот. Глотка, дальше … (пищевод)
4. У того, кто долго бежишь, обычно открывается второе … (дыханье)
5. Внутренний орган человека, способный самовосстанавливаться,

очищает кровь и убивает яды? (печень)

- А теперь ответьте, что же это за главный показатель?

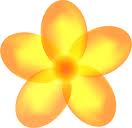
(ответ учащихся - здоровье)

- Молодцы! Конечно же, это здоровье. Здоровье – состояние организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие болезни. [3; 230] И сегодня мы будем говорить именно о здоровье.

*IV. Работа по теме.*

Теперь я хочу предложить вам **игру «Цветик - пятицветик»** (слайд 11). На каждый лепесток надо назвать составляющую здоровья человека.

* Правильное питание
* Зарядка, спорт, закаливание
* Здоровый сон
* Искоренение вредных привычек
* Правильное дыхание
* Оптимальные физические нагрузки
* Эмоциональное спокойствие
* Крепкая, дружная семья
* Духовное самочувствие [4]



Но не всё в нашей жизни бывает гладко. Как у людей, так и у здоровья есть свои «враги» (слайд 12), с которыми, порой, бывает очень трудно бороться. [6;11]

- Перечислите мне их, пожалуйста, что же пагубно влияет на наше здоровье?

\* плохая экология \* неправильное питание

\* переутомление \* стресс

\* недосыпание \* плохое поведение

\* вредные привычки \* сильные физические нагрузки и т.д.

- Правильно! Наш характер, наше поведение, состояние души неразрывно связано между собой. Это целостное состояние организма, влияющее на наше здоровье.

- Согласно данным ВОЗ здоровье человека на 60% зависит от его образа жизни, поэтому так важно самим заботиться о своём здоровье [1] (слайд 13).

- А чтобы узнать, умеете ли вы это правильно делать, предлагаю вам провести «Викторину».

1. Сколько раз в день рекомендуется питаться? (4 раза)

2. За какое время до сна следует принимать пищу? (за 2 часа)

3. Что в течение жизни человек постоянно расходует? (энергию)

4. Какие вещества необходимы человеку для питания? (жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода)

5. Назовите главные источники витаминов? [2] (фрукты, ягоды, овощи)

6. Сколько часов положено спать школьникам? (8-9 часов)

7. Какие процедуры необходимы для укрепления здоровья? (зарядка, закалка, гимнастика, занятия спортом и т.д.)

8. Как можно справиться с волнением и страхом? (посчитать до 10, вспомнить что-то хорошее, доброе и т.д.)

9. Сколько в слове «здоровье» букв и звуков? (8 букв, 8 звуков)

- Молодцы, ребята! Верно ответили на все мои вопросы. Теперь я вижу, как вы бережно относитесь к своему здоровью.

- В нынешнее время мы много говорим о здоровье. О здоровье можно говорить через пословицы и поговорки. Я предлагаю провести конкурс, который называет **«Народная мудрость»**. На слайдах вам будут показаны отдельные части пословиц или поговорок, вам нужно будет её сформулировать и рассказать, что она обозначает.

Смолоду, платье, а, береги, снову, здоровье (береги платье снову, а здоровье смолоду); (слайд 14-15)

Лечись, здоров, а, берегись, болен (болен - лечись, а здоров - берегись); (слайд 16-17)

Здоровый, теле, в, дух, здоровом (в здоровом теле – здоровый дух); (слайд 18-19)

Не, здоровья, за, купишь, деньги (здоровья за деньги не купишь); (слайд 20-21)

Тот, не, здоровья, не, кто, ценит, болен (кто не болел, тот не ценит здоровье); (слайд 22-23)

- Молодцы, ребята!

- А теперь разрешите предложить вам одно интересное творческое задание, называется оно «**Шифровальная машинка**» (слайд 24). Ваша задача: придумать оригинальную расшифровку к слову «ЗДОРОВЬЕ». На это вам отводится 3 минуты.

- Удачи, приступайте к выполнению задания. (После выполнения проводится обсуждение)

- Напоследок я прочитаю вам одну **легенду «О напыщенном Мандарине»** (слайд 25)**,** послушайте её внимательно, а после – ответьте на мои вопросы:

Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый Мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом.

Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках - живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушу бабочку, а если мертвое - выпущу ее».

И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь отворилась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный Мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках - живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.

Обсуждение:

- Как вы понимаете выражение «Все в твоих руках»?

- От кого зависит Ваше собственное здоровье?

Все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его здоровье и будущую жизнь в целом. (слайд 26)

*IV. Итог, выводы.*

- Сегодня на уроке мы с вами говорили о «здоровье», перечисляли «врагов» и «помощников» здоровья, с помощью различных игр и упражнений закрепляли полученные знания.

- Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживёт: ни родители, ни учителя, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так всё и будет. И я надеюсь на то, что вы всё-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что. Потому что ваше здоровье – только в ваших руках.[5]

- На этом урок окончен, до свидания!

**Список использованной литературы**

* 1. festival.1 septemer.ru / articles / 614545
  2. mou58.chel – edu.ru
  3. ru.wikipedia.org›Здоровый образ жизни.
  4. Матвеева Е. М. Азбука здоровья 5-9 классы. Профилактика вредных привычек. Воспитательная работа в классах коррекции. Изд.: Глобус, 2007. – 206с.
  5. Психология здоровья / под ред Г. С. Никифорова. – СПб Питер, 2003. – С. 607 (учебник для вузов)
  6. Соколов Я. В. Наш выбор – здоровый образ жизни: Книга для учащихся. - М.: НМЦ «Гражданин», 2010.-48с.: ил. – (Я – гражданин России).