

## ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

*Киндякова Ирина Анатольевна,*

*учитель начальных классов,*

*МБОУ гимназия №11, г. Елец*

### ЧАС ОБЩЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ КОММУНИКАТИВНОГО ТРЕНИНГА «ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ЦЕННОСТЬЮ ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ?»

**Аннотация.** Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. В связи с этим возросла потребность использования педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников.

Одной из таких форм являются часы общения с элементами коммуникативного тренинга.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье

#### **Цели:**

- воспитание внимательного отношения к своему здоровью;
- повышение мотивации на здоровый образ жизни;
- развитие творческих способностей, расширение кругозора.

**Оборудование:** цветные ладошки

#### **Ход**

##### ***1. Игра-активатор «Как живешь?»***

Здравствуйте, я рад всех вас сегодня видеть на нашей встрече. Но прежде, чем начать наш разговор, мне хотелось бы как можно больше узнать о вас. Я буду задавать вам различные вопросы, а вы знаками будете показывать мне ответы на мои вопросы. Итак,

## **ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ**

- Сжатая в кулак рука с поднятым вверх большим пальцем – здорово, замечательно;

- Сжатая в кулак рука с опущенным вниз большим пальцем – плохо, отвратительно;

- Сжатая в кулак рука с повернутым в бок большим пальцем – так себе.

Покажите мне:

- Как живешь?

- Как дружишь?

- Как учишься?

- Как помогаешь родителям?

- Как делаешь добро?

- Как занимаешься спортом?

- Как готов к нашему разговору?

### ***II Блиц-опрос***

И чтобы он был интересным, я предлагаю вам поучаствовать в небольшом блиц-опросе. Для этого я раздам каждому из вас ладошки (3-4 цветов). При ответе «да» - поднимите ладошку вверх

1) Для кого из вас в жизни ценно материальное благополучие?

2) Для кого из вас важна семья?

3) Любовь? Красота?

Существует мнение, что «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья»

- Можно ли тогда считать здоровье ценностью?

### ***III Разбивка на группы***

Давайте разделимся на группы (по цвету ладоней). Тех, у кого в руках красные ладони, я прошу сесть за красный стол (выкладывает на стол лист красной бумаги), синие – за центральный стол (посередине стола кладется лист синей бумаги), зеленые – за третий (в центре стола размещается зеленый лист).

### ***IV Работа в группах***

## **ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ**

В группах обсудите данное высказывание и аргументируйте свое мнение. На обсуждение даю 2 минуты... Заранее решите, кто будет представлять вашу группу.

### ***V Выступление учащихся, подведение итогов разговора учителем.***

Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. В словаре даётся такое понятие здоровья: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Вы только посмотрите, как велик человек! Уже ступил на Луну и скоро побывает на других планетах. Вот-вот создаст искусственные жизнь и разум, которые будут способны контактировать с естественными. А затем и превьсят созданные природой. И какими темпами! Ну чем не Бог?

А вот другие картины. Пройдитесь по улице большого города: вы всегда встретите немало людей, которые шаркают подошвами по асфальту, дышат с трудом, ожиревшие, глаза потухли. В страхе дрожат перед болезнями и смертью. Да тот ли человек покорил Космос, создал сонаты Бетховена, выдвинул великие идеалы гармонического гуманистического общества?

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и от жадности, но, иногда, и от неразумности.

Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым.

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье может почти с любой точки его упадка.

К сожалению, здоровье, как важная цель, встаёт перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже смерть не может надолго напугать.

## ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И ещё пятое – счастливая жизнь!

Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь, она уж точно – несчастье, особенно, если тяжёлая.

**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

- Зачем здоровье необходимо? (ответы детей)

Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

А теперь давайте выделим признаки физического, психического и нравственного здоровья

Признаки физического здоровья	Признаки психического здоровья	Признаки нравственного здоровья.
1. Чистая гладкая кожа.	1. Уверенность в себе.	1. Умение делать выбор между добром и злом.
2. Здоровые зубы.	2. Эмоциональная ста-	2. Доброта и отзывчи-
3. Блестящие чистые ногти.	бильность	вость
4. Блестящие, крепкие волосы.	3. Легкая переносимость климатических изменений	3. Справедливость и честность.
5. Подвижные суставы.	4. Легкая адаптация к новому сезону.	4. Цель в жизни – образование и саморазвитие.
6. Упругие мышцы.	5. Уверенность в преодолении трудностей.	5. Умение отвечать за совершенные поступки.
7. Хороший аппетит.	6. Оптимистичность	
8. Здоровое сердце.		

## ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

9. Ощущение бодрости в течение дня.	7. Отсутствие страхов.	6. Гуманные отношения с людьми
10. Работоспособность.	8. Умение нравиться окружающим.	7. Стремление помочь людям.
		8. Патриотизм.

**VI Вывод:** Мнение каждого из вас ценно и имеет право на существование. У каждого человека свои, сложившиеся с детства ценности, и он сам выбирает и определяет линию своего поведения, согласно им. Белинский утверждал, что без здоровья невозможно и счастье. И я желаю каждому из вас здоровья и счастья.

### **VII Рефлексия**

Наша встреча подходит к концу, и, прежде чем проститься с вами, мне хотелось бы узнать, насколько нужным, важным и полезным был лично для вас сегодняшний разговор. Перед вами лежат цветные стикеры. Выбери стикер соответствующего цвета и размести на «Экране мнений»:

*Красный* – если разговор был полезен

*Желтый* – вам бы хотелось продолжить разговор

*Зеленый* – остались вопросы

*Синий* – тема меня не затронула.

(Пока дети работают со стикерами, на доску крепится «Экран мнений», а затем на него с помощью клея - карандаша или магнитов прикрепляются детские листы).

- Судя по вашим отзывам наш разговор не оставил вас равнодушными.

- Я с вами прощаюсь. Спасибо за работу.