Федорова Т.Н.,

воспитатель высшей квалификационной категории,

ГКСОУ РО Таганрогский центр помощи детям №3

Воспитательный час:

**«Наше здоровье. Как сохранить здоровье в нездоровом обществе».**

(для подростков 14-16 лет)

**Цель:**

- воспитывать активную жизненную позицию относительно ЗОЖ;

**-** утвердить в душах воспитанников уважения к человеку, как к высшей ценности, чтобы с детства человек был другом, товарищем, братом для другого человека («человек человеку – Человек»).

**Задачи:**

**-** формирование морально-нравственных качеств личности;

- формирование у подростка системы отношений к миру, обществу и к себе;

-обучение навыкам группового взаимодействия, умению работать в команде.

**Оборудование**:

- мультимедийный проектор,

- экран

- ватман и фломастеры,

- листочки для заметок, шариковые ручки

- раздаточный материал для упражнений (карточки с указанием «должностей», бланки медицинских рецептов).

Данное занятие разработано в помощь педагогам-психологам, классным руководителям школ, воспитателям организаций для детей, оставшихся без попечения родителей.

**Ход занятия**

|  |
| --- |
| **Ведущий:**  Здравствуйте, уважаемые друзья! Я говорю вам «здравствуйте», таким образом, желаю вам здоровья: здоровья физического, душевного и нравственного. Сейчас я поздоровалась с вами словесно, а как еще можно поздороваться?  (дети вспоминают виды невербальных приветствий, на экране демонстрируются слайды по теме).  **Слайд 1.**    **G:\23 мая\приветствие\3cb438b95fbb0a870909578cb7c937ef3a5000c4.jpgСлайд 2.**  **G:\23 мая\приветствие\1867b97abed7354ac9d045ddb7260d3f66cd3d1c.jpgСлайд 3.**  **Слайд 4.**  G:\23 мая\приветствие\1460671981_b2284fa9203b44d90a6d781c264f548f.jpg  G:\23 мая\приветствие\bAnraWNa8Xg.jpg**Слайд 5**  **Слайд 6.**  G:\23 мая\приветствие\dc85d0e2f16a2dc6eea854ea82a99b0a.jpg  **Ведущий:**  Во всех этих приветствиях люди передают друг другу свою эмоцию, добрую энергетику и пожелания здоровья и счастья. А я вам предлагаю передать все это с помощью хлопков в ладоши. |
| **Упражнение «Приветствие»**  Участники становятся в круг и по команде, повернувшись к соседу слева (или справа), делают хлопок, тот своему соседу и т.д.  **Комментарий для ведущего:** В процессе игры обратите внимание на следующие моменты: важно, чтобы каждый участник был готов принять эту энергию добра и здоровья и очень бережно передать. Можно менять направление передачи приветствия). |
| **Ведущий:**  Есть множество совершенно уникальных традиций приветствия. Сколько народов, столько и культур приветствий. Каждое «здравствуй» индивидуально и несет в себе особый, глубокий смысл. Порой традиции приветствия удивляют, порой вызывают улыбку. Но, без сомнения, в какой бы стране вы не здоровались, приветствуя, люди желают только здоровья, добра, тепла, любви и света. Как бы это приветствие не выражалось. |
| **Ведущий:**  1. Как бы вы **хотели**, чтобы общались с вами?  2. Как бы вы **не хотели**, чтобы общались с вами?  (Записываются ключевые слова на ватмане, на основе которых формулируются правила Круглого стола).  Для закрепления правил ведущий предлагает посмотреть ролик «Правила Круглого стола» (*см*. *Приложение 1.).*  **Ведущий.**  Теперь, когда мы договорились, как будем общаться, я предлагаю вам тему: «Как сохранить здоровье в нездоровом обществе». И прежде, чем я задам вам вопросы, посмотрим фильм. |
| (Для погружения в тему ведущий предлагает вниманию участников фильм «Здоровье. Почему мы болеем»).  **Ведущий.**  1.Что такое здоровье и зачем человек должен быть здоровым?  (обмен мнениями)  2.Кто виноват в том, что мы часто болеем?  (обмен мнениями)  **Упражнение «Остров здоровья и безопасности».**  Участникам предлагается представить себя после катастрофы на необитаемом острове. Каждый пишет на листочке, чем он готов помочь другим, чтобы выжили все. Игроки складывают листочки и кладут в центр круга. Берут не свой листок, читают и рассказывают, насколько это важное, и даже самое важное действие на острове. |
| **Ведущий.**  Как моё здоровье и безопасность зависят от других? |
| **Упражнение «Государство здорового и безопасного общества».**  Мы построили остров безопасности. А давайте построим теперь государство здорового и безопасного общества. Распределяем участников по ролям: министр культуры, министр финансов, министр образования и науки, министр внутренних дел, министр сельского хозяйства, министр здравоохранения. Каждый высказывается, что он делает в качестве свой должности для создания государства безопасности и здоровья. |
| **Ведущий.**  Что из всего, что было сегодня сказано, услышано, проанализировано наиболее важно и значимо для сохранения физического и нравственного здоровья? |
| **Упражнение «Рецепт здоровья».**  Участники садятся в круг. Всем участникам выдаются бланки медицинских рецептов, на которых они пишут рецепт здоровья своему соседу справа (можно оставлять свои контакты, чтобы давать консультации по здоровью). (*см. Приложение 2.)* |
| **Итог занятия.**  Ведущий благодарит за работу всех детей и подводит итог:  **Ведущий.**  Лучший способ сделать человека здоровым - сделать его счастливым.  Давайте не будем забывать, что наш земляк А. П. Чехов «транслировал» нам ту же замечательную мысль в своей знаменитой формуле: «В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли…» |

**Спасибо всем за плодотворную работу!**

**Список используемой литературы.**

1. Объединяющие игры /сост. К. Кальченко, Д. Самсонников, Ю. Чемеринская – СПб, ООО «В Круге», 2014. – 64с.
2. Воспитание в круге. Методическое пособие. – СПб.: ООО «В Круге, 2014. – 48 с.
3. http://www.moya-planeta.ru/travel/interestingly/

*Приложение 1.*

**Правила проведения «Круглого стола»**

Все правила сводятся к трём базовым принципам:

1. Мнения всех очень важны для меня
2. Моё мнение очень важно для всех
3. Между ними нет никаких противоречий

**1. РАВЕНСТВО И ВАЖНОСТЬ**

В Круге нет более или менее важных. Все равны и очень важны. В обсуждении все стараются быть равными друг другу, не подавляя званиями, должностями и т.д.; не допустима также дискриминация по половому, возрастному и другим признакам; мы все садимся за стол как чистый лист: нет «больших» и «маленьких», здесь и сейчас все равны.

**2. ТОЛЬКО ОДНА ТЕМА**

Мы вместе обсуждаем какую-то одну, заранее выбранную общую тему или вопрос. Мы внимательны к вопросам ведущего и не уходим от вопроса, от темы в сторону.

**3. ВАЖНО, ЧТОБЫ СКАЗАЛ КАЖДЫЙ**

Таким образом, все «добавляют» в общее решение. Выражая свою точку зрения, объединяя ее с точкой зрения остальных, каждый обогащается, начинает лучше слышать и понимать не только их, но и себя.

Если же кто-то отмалчивается, он как бы «ворует», не докладывает в общее блюдо.

**4. ВАЖНО СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ ДРУГИХ**

Мы говорим по очереди, не перебивая друг друга; мы внимательно слушаем того, кто сейчас говорит, пытаясь прочувствовать его, понять, слиться с его мнением. И так все по отношению к каждому.

«Чем меньше вы перебиваете собеседника, тем чаще будете слышать то, что могли бы сказать вы сами. Если люди не слышат друг друга, они подобны компьютерам, которые не могут обмениваться информацией.

**5. ОТСУТСТВИЕ СПОРОВ, КРИТИКИ И ОЦЕНОК**

Мы никогда не спорим, полностью принимаем чужую точку зрения, какой бы абсурдной она не казалась, и добавляем к ней свою.

Нет правильных или неправильных мнений. Все наши мнения имеют право на существование, всё идёт в зачёт.

Не отрицая мнение другого, а дополняя друг друга, мы получаем новый взгляд на проблему глазами всех.

Мы не высказываемся относительно мнений других участников или, тем более, их самих (ни в плюс, ни в минус!), а только отвечаем на вопросы ведущего.

Это правило важно соблюдать, чтобы, с одной стороны, критическим замечанием не ранить и не оттолкнуть человека, решившегося публично открыть свое сердце, а с другой – своей похвалой не выделить кого-то одного из равного ряда участников.

Одним словом, оценкам нет места за круглым столом, даже внутренним!

**6. ОТСУТСТВИЕ ДИАЛОГОВ И ВОПРОСОВ ДРУГ К ДРУГУ**

Да, мы не устраиваем диалогов и не задаём друг другу вопросы – это разрушает Круг. Возникшая хорда как бы разрывает его на две части.

Не приветствуются также слова «согласен с…», «мне нравится, что сказал…», «поддерживаю…» по отношению к другим участникам.

Выделяя кого-то таким образом, мы нарушаем принцип равенства и делим круг на отдельные пары или мини-группы.

Каждый участник должен говорить, не обращаясь персонально кому-то, а как бы в «центр круга».

**7. ПОДНИМАЕМСЯ НАД ОТТОРЖЕНИЕМ И РАЗДРАЖЕНИЕМ**

Мы должны стараться преодолевать несогласие друг с другом, посмотрев на вопрос глазами всех.

Если между нами возникают отторжение, непонимание, несогласие — стремимся преодолеть их общими усилиями, приподнимаясь над тем, что нас разделяет, к тому, что нас соединяет.

Учимся уступать друг другу. Радуемся таким моментам как возможностям для совместного продвижения и роста.

**8. ИЗБЕГАЕМ ЛОЗУНГОВ И КЛИШЕ, ДЕРЖИМ КУРС НА ИСКРЕННОСТЬ**

Необходимо говорить только то, что человек сам чувствует или думает, не ссылаясь на чужие авторитетные мнения, не цитируя классиков. Круг работает тогда, когда участники максимально откровенны и искренни.

**9. ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЕ КОЛЛЕКТИВНО**

Мы стараемся принимать решение только единогласно, из общей точки взаимопонимания и единства. Она рождается к концу беседы (или серии бесед), когда личные мнения каждого соединяются в коллективное мнение. Здесь очень важен постулат о не противоречии противоречивого. Т.к. противоречивым нечто кажется нам только в нашем маленьком сознании. А в природе ничего противоречивого нет, всё интегрально уживается и отлично дополняет друг друга.

**10. СТАВИМ ПЕРЕД СОБОЙ ВОЗВЫШЕННУЮ И БЛАГОРОДНУЮ ЦЕЛЬ: СФОРМИРОВАТЬ ОБЩЕЕ ПОЛЕ ЛЮБВИ, УЧАСТИЯ, ЗАБОТЫ, ТЕПЛА**

Каждый, произнося слова, слушая, сопереживая, в первую очередь стремится именно к этому. Приоритет не в том, чтобы добиться конкретного результата обсуждения или решения, а в объединении. Потому что только из него приходят лучшие результаты и решения.

*Приложение 2.*

**РЕЦЕПТ**  « » 20 г.

(взрослый, детский-нужное подчеркнуть)

\_Ф.И.О. больного\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Адрес и № медицинской карты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. врача\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E-mail врача\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись и личная печать

врача