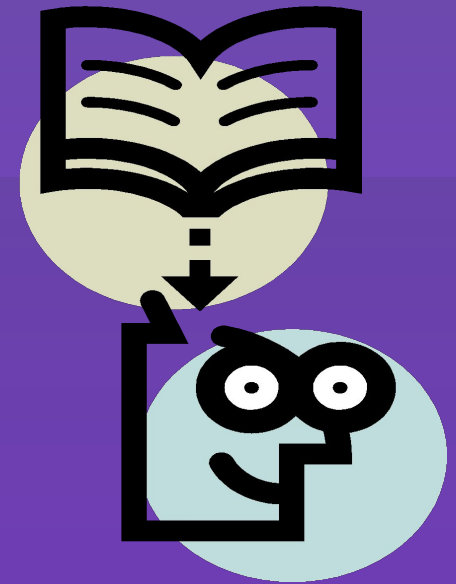


Регламентированная дискуссия

Здоровье –
дороже золота



Наш девиз:

«Здоровый образ жизни:
Скажи «Да!»»

Цель ■

Формирование у подростков представлений здоровом образе жизни

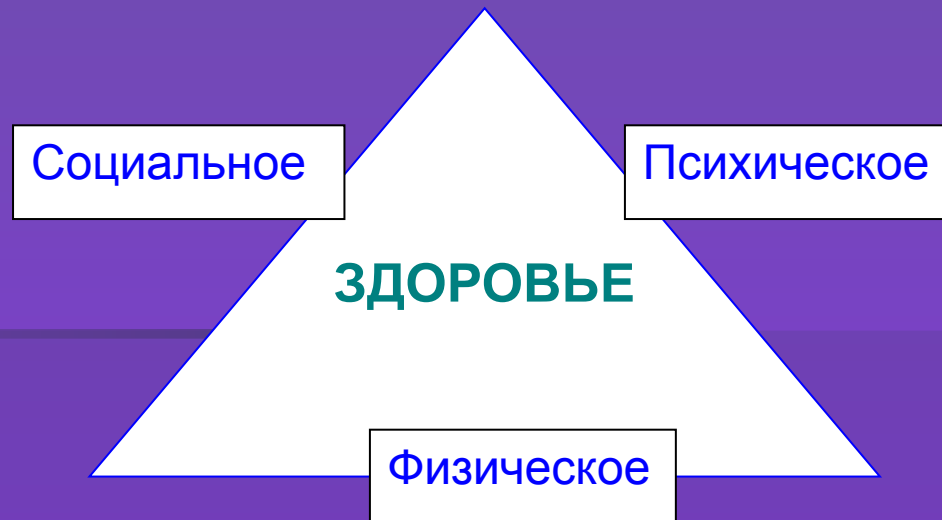
Задачи:

- Обсуждение вопросов и дискуссия по проблемам здоровья.
- Выявление мнения подростков по общим вопросам здоровья
- Овладение навыками позитивного общения, самостоятельного принятия решения, критического мышления и решения проблем.
- Развитие навыков активного слушания.

Изобрази пословицу

1. «Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень съест»
2. «Ленивой кошке мышей не поймать»
3. «Сонливого не добудишься, ленивого не дошлешься»

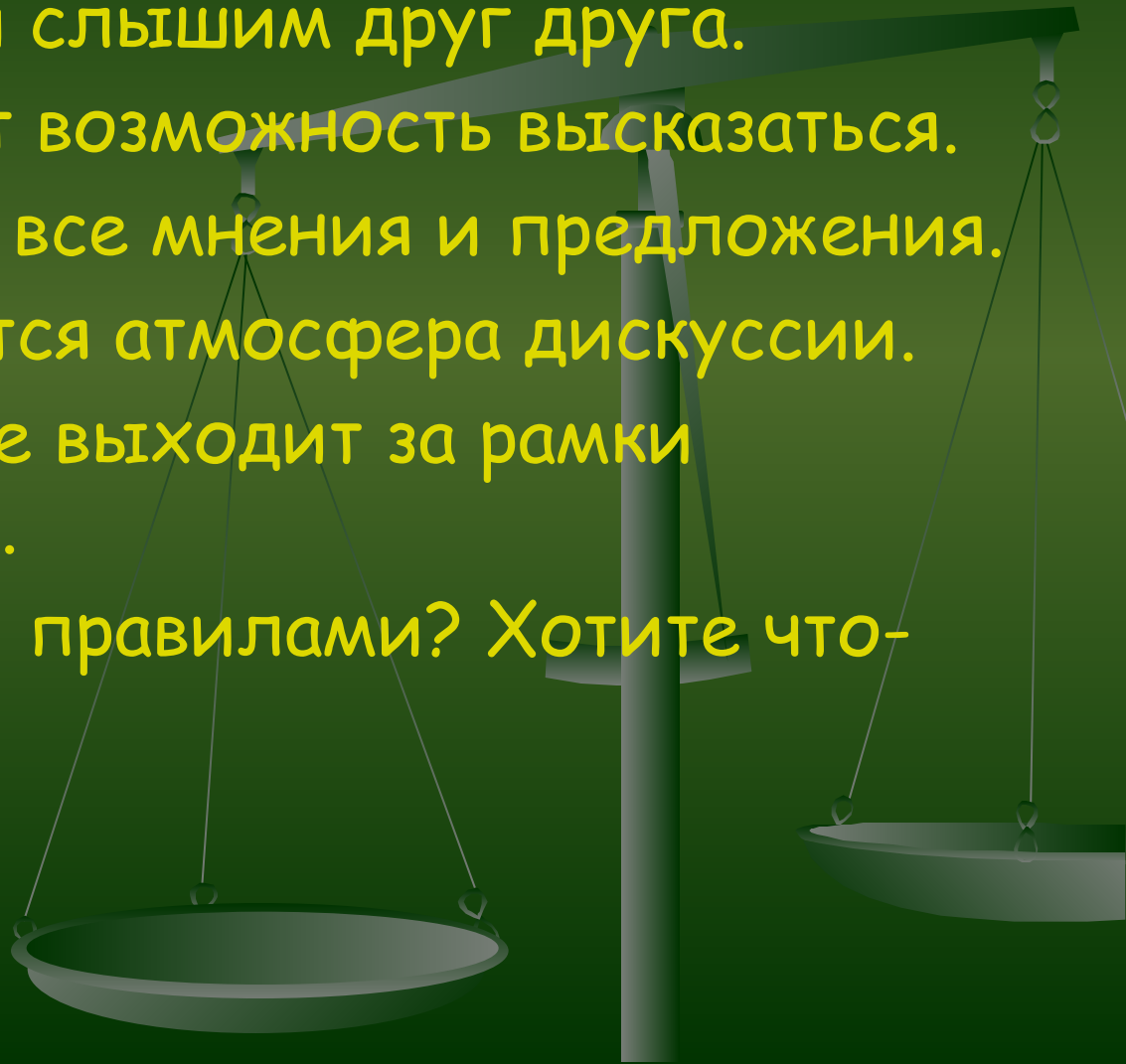
«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней»



Правила ведения дискуссии:

- 1. Мы слушаем и слышим друг друга.
- 2. Каждый имеет возможность высказаться.
- 3. Учитываются все мнения и предложения.
- 4. Поддерживается атмосфера дискуссии.
- 5. Обсуждение не выходит за рамки выбранной темы.

Согласны с этими правилами? Хотите что-либо изменить?



Ход дискуссии:

Участники делятся на группы:

- 1 группа- получает вопрос, в течение 5 мин готовит сообщение. Затем 3 мин выступает. Необходимо продумать выступление так, чтобы избежать возражений, предусмотреть возможные вопросы.
- 2 группа- задает вопросы. За каждый вопрос -1 балл.
- 3 группа- возражает. За аргументированные возражения- 3 балла. Время выступления – 1 мин.
- За аргументированный ответ- 3 балла. Ответ длится в течение 1 мин.

1. С каким из утверждений вы согласны? Ответ аргументируйте.

- Здоровье является личным делом каждого.
- Твое здоровье - бесценное достояние всего общества.

2. Какими факторами определяется здоровье?

- Проранжируйте их по мере значимости
 1. Предрасположенность к наследственным заболеваниям.
 2. Загрязнение окружающей среды.
 3. Взаимоотношения в семье, с друзьями.
 4. Образ жизни.
 5. Материальное состояние.
 6. Медицинское обслуживание.

Факторы	Значение для здоровья, в %
1. Образ жизни	50
2. Состояние окружающей среды	20
3. Наследственность	20
4. Здравоохранение	10

3. Как вы думаете, что имел в виду
Марк Твен, говоря:

«Единственный способ сохранить
здоровье - это есть то, чего не
хочешь, пить то, чего не любишь,
и делать то, что не нравится».

4. Вопрос всем командам

Какие способы сохранения
здоровья Вы знаете?

« Я здоровье берегу- сам себе я
помогу»

10 заповедей долголетия:

- ▶ Не объедайтесь!
- ▶ Меню должно соответствовать вашему возрасту.
- ▶ Попробуйте найти подходящую работу. Тот, кто не работает, выглядит на 5 лет старше.
- ▶ Найдите себе пару. Любовь и нежность являются лучшим средством против старения.
- ▶ Имейте на всё собственную точку зрения: осознанно живущий человек реже впадает в депрессию.
- ▶ Больше двигайтесь.
- ▶ Спите в прохладной комнате.
- ▶ Время от времени балуйте себя понравившимися вещами.
- ▶ Не следует всегда подавлять в себе гнев.
- ▶ Тренируйте головной мозг. Разгадывайте кроссворды, считайте в уме.

Подведение итогов

- Была ли озвучена новая для Вас информация?
- Как изменилось Ваше представление о проблеме за время проведения дискуссии?
- Может ли пригодиться то, что мы узнали во время нашей встречи в реальной жизни?

Здоровье до того
перевешивает все
остальные блага жизни, что
поистине здоровый нищий
счастливее больного
короля.

Шопенгауэр А.

Награждение:

- Звание «Лучший оратор»;
- Звание «Гениальный Философ»,
- Звание «Старший философ 1 категории»,
- Звание «Философ»
- Звание «Заместитель Философа».

СПАСИБО ЗА АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ!!!

СПАСИБО ЗА АКТИВНОЕ
УЧАСТИЕ!!!