

Тренинговое занятие для начальной школы: «Психическое здоровье человека»



Цель:

- дать детям представление о душевном здоровье человека;
- учить мыслить позитивно;
- развить желание укреплять свое здоровье;
- положительно настраиваться.

Ключевой вопрос: **Как сохранить психическое здоровье?** Конечный результат: научить детей мыслить позитивно.

Оборудование: карточки-кирпичики, цветок с лепестками, карточки-молнии.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие»

- Здравствуйте! Наше занятие мы начнем с народной мудрости:

«Улыбка - это поцелуй души»

- Сейчас я улыбнусь, а вы поймите мою улыбку и украсьте ею свое лицо. Запомните себя таким. А теперь подарите улыбку своему соседу.

Упражнение «Подарок»

Я приготовила вам листочки с пожеланиями. На другой стороне - от меня поздравления. (Какой ты хороший; У тебя замечательная улыбка; Сегодня у тебя все получается; Поздравляю). Дети зачитывают пожелания.

Объявление темы занятия

Тема сегодняшнего тренинга: Человек начинается с здоровья

Ожидаемые результаты

Чего вы ждете от нашего занятия?

Объявления задач занятия

О физическом здоровье мы уже говорили на уроке «Основы здоровья». Как не заболеть гриппом, что такое инфекция, какие витамины нужно употреблять т.п. Сегодня мы поговорим **о душевном или психическом здоровье человека**. На нашем занятии мы научимся любую неприятную ситуацию воспринимать по-другому. Не нервничать, не расстраиваться, а чувствовать себя всегда уверенным, положительным, а значит, психически здоровым человеком.

2. Упражнение «Дом здоровья»

В начале занятия каждый от меня получил карточку с пожеланием. На обратной стороне карточки нарисован кирпичик. Объедините по цвету кирпичики в группы и постройте с помощью своих кирпичиков «Дом здоровья». Для этого на своих кирпичиках надо написать из чего по вашему мнению состоит душевное здоровье каждого человека (от чего человеку становится хорошо на душе). С помощью двустороннего скотча и ватмана дети выкладывают из кирпичиков домик.

3. Презентация своей работы

в группе выбирается «спикер», который перед классом представляет результаты работы группы.

4. Игра «Проверь»

Давайте проверим, правильно ли вы построили свои домики?

Учитель на карточках-молниях показывает слова, которые являются составными психического здоровья: улыбка, успех, счастье, позитив, доброта, любовь, дружба.

5. Упражнение «Радость»

В начале занятия мы говорили о позитиве. И вспомним, что в переводе это слово означает «то, что наполнено радостью». Сегодня мы с вами поиграем в игру, которую придумала ваша ровесница из рассказа Е.Портер «Полианна». Все неприятности, которые встречались девочке на жизненном пути, она превращала в радость:

- Пошел дождь. - О! Есть возможность надеть новые резиновые сапожки.
- Болезнь - прекрасно, меня будут угощать вкусными лакомствами и т. д.

Итак, 1 участник от команды вытягивает карточку с «неприятной» ситуацией. Задача группы - превратить неприятность в позитив. 1 команда – «получил плохую оценку» 2 команда – «поссорился с другом» 3 команда – «сломался компьютер» 4 команда – «пожурили родители» После 5 мин. обсуждения, спикеры групп презентуют ответы.

6. Рефлексия

- У учителя в руках «Цветок здоровья». Дети передают его друг другу и по одному лепестку оставляют себе.

- Напишите на этих лепестках теплые слова, пожелания всем присутствующим и поочередно называя их, верните лепестки на цветок.

- Пусть эти пожелания наполнят ваши души - радостью, сердца - добротой, и в целом - здоровьем!