Тренинг с подростками «Мой выбор – мое здоровье»

Автор: Administrator
09.04.2022 14:34

9 апреля 2022г. в ТОГБУ Центре «Приют надежды» состоялось **тренинговое занятие с подростками из замещающих семей «Мой выбор – мое здоровье»**
, которое было посвящено Всемирному дню здоровья.

Цель встречи - пропаганда здорового образа жизни среди подростков, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

Встреча началась с традиционных упражнений на приветствие и знакомство. В ходе упражнения на приветствие подростки поприветствовали друг друга, каждый придумал свою форму приветствия, получилось очень оригинально. Знакомство также было теплым и дружеским.

Упражнение «Особые дары» подвело всех присутствующих к выводу о том, что самой значимой ценностью в нашей жизни, в том числе и среди молодого поколения, является ценность «здоровье».

На протяжении всего тренинга подростки рассуждали, дискутировали, делились собственными мнениями, приводили примеры в рамках проблемы, дилеммы «Здоровье сейчас в моде или не в моде, быть здоровым – это стильно или нет, что важнее для каждого из присутствующих – быть как все, подражать большинству или быть собой?»

В результате пришли все к единогласному выводу: «Быть здоровым всегда было, есть и будет модным, стильным, ценным. Разве не модно быть физически крепким, спортивным, иметь красивую стройную фигуру, здоровые волосы, зубы? Разве не модно рожать здоровых детей? Разве не модно, чтобы дети жили в здоровых семьях, со здоровыми

родителями? Разве не стильно быть оригинальным, не похожим на всех, иметь свое мнение, взгляды, не бояться и не зависеть от мнения других, не бояться сказать «нет», Разве не круто сказать: «Да мне слабо с тобой выпить и покурить, но мне не слабо подтянуться 20 раз (например) или ходить в тренажерный зал 3 раза в неделю».

В форме мозгового штурма подростки совместно искали альтернативы вредным привычкам, нездоровому образу жизни, подбирали для себя приемлемые способы «найти себе применение, реализовать себя в современных условиях»; каждый смог найти в себе достоинства, способности, интересы, ресурсы, уникальности, которые они отразили в творческом задании «Щит-достояние». Таким образом, у каждого подростка есть хорошие шансы избежать пагубных привычек, главное, сделать правильный выбор.

Автор: Administrator
09.04.2022 14:34

[illegible], за