

Екологічний тренінг на тему: «Від чистого довкілля до власного здоров'я»

Еколого-психологічний тренінг є одним із видів екологічних ігор і сприяє вирішенню наступних завдань: корекція, формування і розвиток екологічних установок особистості; подолання прагматичного відношення до природних об'єктів.

Мета: взаємодія особистості з природними об'єктами та навчання відповідним умінням і навичкам: розвиток перцептивних можливостей суб'єкта у контактах з природними об'єктами; розширення індивідуального екологічного простору.

Вік учасників: учні 6-7 класів (13-14 років)

Матеріали: бейжики, плакат правила роботи групи, малюнок золотої рибки, стікери у вигляді луски, папір, олівці, фарби, фломастери, ручка.

Тривалість: 2 години 30 хвилин

Знайомство «Усе про себе» (10 хв)

Мета: налагодження міжособистісного спілкування в групі, підвищення самооцінки, отримання підтримки групи, створення атмосфери співпраці.



- Якщо ви вважаєте, що треба економити воду, плесніть у долоні.
- Якщо ви закриваєте воду, коли чистите зуби, - підстрибніть.
- Якщо ви, помітивши комаху у своєму будинку, допомагаєте їй вибратися назовні, а не вбиваєте – почухайте носа.
- Якщо вам не подобається запах бруду – махніть рукою перед своїм обличчям.
- Якщо ви смітите на вулицях – встаньте.
- Якщо ви вимикаєте світло, виходячи з кімнати – затуліть очі рукою.

- Якщо ваші батьки палять – кліпніть очима.

- Якщо ви ощадно використовуєте папір, а не витрачаєте його марно, - тупніть ногою.

- Якщо, на вашу думку, оберігати довкілля – добра справа, візьміться за руки.

Тренер: - Бачите, які ми єдині, як у нас багато спільного. То ж давайте сьогодні будемо працювати дружно і сміливо.

Очікування «Золота рибка» (10 хв)

Мета: надати учням можливість висловити свої очікування.

Тренер роздає учасникам тренінгу листочки у вигляді луски на яких пропонується написати свої очікування і розмістити їх на малюнку золотої рибки.



Тренер: - Наша луска вкрила золоту рибку, а ми докладемо зусиль, щоб вона міцно трималася і очікування збулися.

Мозковий штурм: «Що таке здоров'я?» (10 хв)

Мета: ввести учасників тренінгу в тему, активізувати їхнє особисте розуміння того, що таке здоров'я.

Тренер: - Коли ми промовляємо свої вітання один до одного, то тим самим бажаємо здоров'я, тобто чогось дуже важливого у нашому житті. Що таке здоров'я?

На листі А – 3 тренер записує всі варіанти відповідей учнів про те, що таке здоров'я, на їхню думку, з чим воно асоціюється.

Визначення поняття здоров'я Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».

Вправа «Асоціативний ряд на слово «здоров'я» (10хв)

Мета : засвоїти поняття «здоров'я», розширити його зміст.

Тренер на листі А – 3 по вертикалі записує слово «здоров'я» і пропонує учасникам назвати характеристики, з якими асоціюється це слово і починаються вони з букв вертикального ряд

З – зібраність, зваженість.

Д – доброзичливість, добропорядність.

О – оптимізм, обов'язок.

Р - розважливість, розум.

О – обережність.

В - відповідальність

Я – якість, ясність.

Після того, як буде розібрано слово, тренер проводить обговорення, в ході якого ставить питання.

Обговорення: - Які ваші враження від виконаного завдання?

- Що нового ви дізналися?

Вправа «Десять заповідей здоров'я» (25 хв)

Мета: звернути увагу учнів на властиві їм звички та необхідність здорового способу життя.

Тренер пропонує учасникам тренінгу протягом 10 хвилин скласти власні десять заповідей здоров'я. Після виконання пропонується одному із учасників назвати свої заповіді і записати їх на дошці. Інші учасники доповнюють цей перелік.

Після закінчення обговорення, тренер радить обговорити всі заповіді у «великому колі», залишивши лише 10, з якими погоджуються всі учасники.

Запитання для обговорення:

- З чим можна порівняти заповіді?

- Як ви розумієте давній латинський вислів : «Якщо є сумнів – утримайся!»

- Які думки у тебе виникали, коли ви слухали своїх товаришів?

Вправа-руханка «Погода в Україні» (15 хв)



Тренер: Стати в коло, повернутися направо і йти, повторюючи рухи за тренером: «В Україні гріє сонечко (гладити по плечах того, хто йде попереду), дме легкий вітерець (провести пальцями по спині). Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (стукати пальцями), здійнявся вітер (терти спину), почалася злива (енергійно стукати пальцями по спині), град (кулаками). Але що це? Буря вщухає (усе в зворотному порядку). Злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на дрібненький вітерець. В Україні знову сонечко».

Гра « Корзина для сміття» (15 хв)

Мета: визначити безпечні і небезпечні для довкілля упаковки.

Учасники тренінгу об'єднуються у дві групи:

- Перша група визначає безпечні для довкілля упаковки.
- Друга група визначає небезпечні упаковки і викидає їх у корзину для сміття для подальшої утилізації.



Як домашнє завдання можна запропонувати виготовити щось корисне з пластикових упаковок.

Гра « Додай свою краплину» (20 хв)

Мета : звернути увагу учнів на властиві їм звички та необхідність здорового способу життя, правил поведінки у природи.

Тренер: - Коли ми заходимо у власний дім, скидаємо взуття, в якому ми ходили по вулиці. Ми підтримуємо своє житло в чистоті й затишку. Земля –

наш спільний дім. У ньому також треба дотримуватися порядку. Поки що ми цього не робимо. Але можемо внести свою краплинку у справу охорони землі.

Тренер роздає учасникам тренінгу аркуші і пропонує написати на них правила бережливого поводження в Природі.

Вправа « 12 справ замість» (20 хв)

Мета : реалізація активного творчого потенціалу учасників щодо створення ними альтернативних пропозицій проведення свого часу, з якого складається їхнє життя.

Учасники об'єднуються в три підгрупи. Кожна підгрупа отримує одне й те саме завдання : намалювати на аркуші паперу формату А – 3 плакат «12 вправ замість», де вони мають у будь – якій формі навести приклади того, чим можна було б зайнятися, що зробити замість того, щоб почати вести нездоровий спосіб життя.

Кожна група презентує свою роботу.

Очікування «Золота рибка» (10 хв)

Мета: надати учням можливість висловити чи збулися їхні очікування.

Тренер: - Чи здійснилися ваші очікування, якщо так, давайте разом з вами домалюємо ставок, латаття,очерет.

Вправа «Погляд у майбутнє» (20 хв)

Мета: активізувати позитивну мрію – намір учасників тренінгу, сприяти чіткому усвідомленню учасниками набутих знань і навичок.



На маленьких, злегка надутих повітряних кульках учасники будь-яким чином (записуючи, малюючи), у символічній формі відтворюють свою мрію. За бажанням учасники діляться змістом своїх мрій.

Учитель наголошує, що зробити реальнішим

здійснення своєї мрії можна, об'єднавши її з мріями інших людей, своїх друзів. І тому він пропонує об'єднати всі кульки – мрії в один великий оберемок. Усі кульки – мрії перев'язуються яскравою стрічкою і передаються учасниками по колу один одному. Водночас учасники промовляють те, щоб вони хотіли сказати наприкінці тренінгу, висловити, можливо те, що не встигли: якісь свої побажання, роздуми, висновки тощо.