

«Тренинг общения» Осепян А.К.

Тренинг для учеников возраста 10-16 лет на тему здорового образа жизни

План

Приветствуем!

Сегодня мы поговорим о здоровом образе жизни и почему это так важно для нас всех.

Здоровый образ жизни - это не просто модное слово, это правильный путь к долгому, счастливому и успешному будущему. В нашем тренинге мы будем разбираться, что включает в себя здоровый образ жизни и какие привычки помогут нам его поддерживать.

Вам уже наверняка известно, что основные составляющие здорового образа жизни это правильное питание, регулярные физические упражнения, достаточный отдых и полноценный сон, а также отказ от вредных привычек, таких как курение или злоупотребление алкоголем.

Наши задачи на этом тренинге:

1. Понять, почему важно вести здоровый образ жизни
2. Разобраться в составляющих здорового образа жизни
3. Научиться создавать и поддерживать здоровые привычки

Давайте начнем с того, что каждый из вас расскажет о своих привычках и рассмотрим, какие из них способствуют здоровью, а какие, наоборот, могут быть вредными. Мы также обсудим, какие изменения в своей жизни можно внести для того, чтобы быть здоровее.

По окончании тренинга вы получите план действий, который поможет вам начать вести более здоровый образ жизни и следовать ему в повседневной жизни.

Давайте вместе создадим здоровое и счастливое будущее для себя!

☒ Отчет от 5 апреля 2024 г.

Тема ЗОЖ и

На тренинге мы обсудили множество важных аспектов здорового образа жизни и просветили учеников о вреде плохих привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Мы также обсудили важность правильного питания, физических упражнений, отдыха и сна для поддержания здорового тела и разума.

Ученики активно участвовали в обсуждениях и заданиях, делась своими мыслями и опытом. В результате тренинга они сформировали план действий, включающий в себя изменения в их повседневной жизни, направленные на улучшение их общего здоровья.

Мы надеемся, что информация, полученная на тренинге, поможет ученикам улучшить свой образ жизни и поддерживать здоровье на протяжении всей жизни. Следование принципам здорового образа жизни - это не только модно, но и действительно важно для нашего благополучия и счастья.

Вместе мы можем создать здоровое и успешное будущее для себя и наших близких!