**ЗДОРОВ’Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

**Мета:** надати знання про здоров’я, здоровий спосіб життя, фактори, що впливають на формування здоров’я; сформувати усвідомлення цінності здоров’я як основи для успішної реалізації життя.

**1. Вправа «Колесо життя»**

**Мета:** визначити поняття «здоров’я», «здоровий спосіб життя» та фактори, які впливають на здоров’я.

**Хід вправи:** на початку педагог робить невеличкий вступ, у якому повідомляє, що відомо понад 200 визначень поняття «здоров’я». Дана вправа побудована на концепції поняття здоров’я, яку пропонує Білл Райн — професор школи соціальної роботи університету МакГілл (Канада). В основу концепції покладено світогляд перших поселенців Канади. Вони сприймали здоров’я як життя, а його — в свою чергу — як колесо. Відповідно до цього світогляду, все в житті має перебувати в гармонії.

Потім педагог, малюючи схему «Колесо життя» на дошці, повідомляє про її зміст і пропонує учасникам малювати такі ж схеми на аркушах паперу А4:

1. Намалюйте велике коло на аркуші паперу (це можна зробити на окремих аркушах А4, або в зошитах для записів на вільному аркуші);

2. У центрі великого намалюйте маленьке коло і відмітьте його як «центр»;

3. Намалюйте 8 спиць від центру до великого колеса, кожна з яких прямо протилежна іншій, і може продовжуватися за великим колом;

4. Позначте кожну спицю так: духовна; інтелектуальна; емоційна; фізична; соціальна; професійна; екологічна; психологічна;

5. Тепер давайте визначимо, що може означати кожна зі спиць, і якою може бути менша (min) або більша (max) довжина кожної з них. Домовимося, що більший розвиток тієї чи іншої складової («спиці») буде символізувати та її частина, що ближча до великого кола, а менший — та частина спиці, що ближче до центру.

Так духовна «спиця» може символізувати життя людини, наповнене духовними цінностями, які вона активно реалізовує, а може, навпаки, символізувати життя без будь-яких ідеалів, духовну пасивність. Інтелектуальна «спиця» може бути представлена двома такими протилежностями, як допитливість, кмітливість і творчість і, навпаки — інтелектуальна лінивість та самовдоволеність. Емоційна «спиця» - емоційна розвиненість, багатство емоційного життя і в той же час можливість самоконтролю і навпаки — емоційна розбалансованість, невитриманість, нечутливість. Фізична «спиця»: фізичне здоров’я, стійкість до різноманітних інфекцій і навпаки — фізичне нездоров’я, слабкість, хворобливість. Соціальна «спиця»: належність людини до різних соціальних груп, відчуття своєї причетності до суспільного життя і навпаки — самотність, відсутність відчуття свого місця серед людей. Професійна «спиця»: задоволення людини від своєї праці, відчуття користі, яку вона приносить навколишнім, і, навпаки — незадоволення, відчуття марності зусиль, власних здібностей і взагалі професії. Екологічна «спиця»: взаємний зв’язок дій людини, їхніх наслідків з усім її життям, з життям інших людей — по один бік, а по другий — відсутність такого зв’язку, відсутність дій і вчинків людини з контексту всього життя, не бережливість, нерозсудливість. Психологічна «спиця»: з одного боку — гармонія із самим собою і оточенням, з протилежного — невідповідність своїх бажань і дій, не адаптованість, негативне ставлення до самого себе.

Далі педагог пропонує учасникам знайти і позначити на кожній «спиці» місце, яке найбільше відповідає їхньому особистому стану на сьогодні, а потім — з’єднати ці відмітки суцільною лінією. Коли всі виконають завдання педагог проводить обговорення за питаннями:

* Чи утворилося у вас рівне коло?
* В якому з аспектів життя ви відчуваєте себе найбільш благополучними?
* Які сфери своєї життєдіяльності ви хотіли б удосконалити?
* Яким чином ви можете це зробити?
* Що показує виконання даного завдання?

**Висновок:** кожна зі «спиць», символізуючи одну зі складових здоров’я, утримує колесо у рівновазі. І кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати наші «спиці» складові життя рівномірно, щоб прожити його повноцінно і гармонійно.

Після обговорення попередньої роботи педагог пропонує кожному індивідуально дати визначення поняття «здоров’я», а потім — за бажанням ознайомити інших зі своїм визначенням. Після того, як охочі зроблять повідомлення, педагог, відзначивши їхню точність і змістовність, знайомить учасників із визначенням здоров’я, наданим Всесвітньою організацією охорони здоров’я (ВООЗ):

***Здоров’я*** — це стан повного фізичного, духовного або соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад.

**2. Вправа «Проект здоров’я»**

**Мета:** актуалізувати відчуття важливості, складності здоров’я та необхідності дбайливого і відповідального ставлення до нього.

**Хід вправи:** педагог пропонує учасникам поміркувати над імовірною моделлю здоров’я. Для цього з учасників він формує три підгрупи, кожній з яких дає завдання розробити модель здоров’я. Модель має відображати те, з чого, на думку учасників, складається здоров’я, без чого не можна уявити здорову людину. Для створення моделей учасники можуть використовувати маркери, кольоровий папір, білий папір різного формату, клей, скотч, ножиці.

На створення моделей відводиться 10–15 хв. Потім кожна з підгруп презентує свою роботу, на презентацію — по 2 хв. Після презентації педагог пропонує всім уявити собі шкідливі, руйнівні для здоров’я фактори.

Наступне завдання — ті ж підгрупи за 3 хв демонструють на створених моделях дію цих руйнівних факторів. Ця робота також презентується (по 1 хв).

Запитання для обговорення:

* Що ви відчували, коли створювали модель здоров’я?
* Що відчували, коли руйнували, а що, коли модель була зруйнованою?

можна відновити те, що вже зруйновано?

* Чи буде відновлене таким, як раніше?
* Що легше — запобігти руйнуванню чи відновити зруйноване?

**Висновок після вправи:** зруйнувати значно легше, ніж створити. Дуже важливо зберегти те, що маємо. В нас закладено дуалістичне ставлення до свого здоров’я — і лише від нас залежить, що ми оберемо: шлях до здоров’я чи, навпаки, шлях від здоров’я.

**3. Вправа «Що формує здоров’я»**

**Мета:** визначити особисту поведінку та спосіб життя як найважливіші фактори, що впливають на здоров’я людини.

**Хід вправи:** педагог пропонує учасникам подумати, які існують фактори впливу на здоров’я людини. Пропозиції учасників записуються на дошці. Після того, як всі пропозиції записано, педагог пропонує об’єднати схожі фактори, виділити найсуттєвіші, підводячи загальний список до наступного: спадковість, навколишнє середовище, медицина, спосіб життя людини (їх можна підкреслити або виписати новим узагальненим списком). Після цього кожен учасник отримує 4 стікера (можна розрізати їх на вузенькі смужки) різного кольору. На кожному стікері написано одну з цифр від 1 до 4. Наприклад: синій — 1, червоний — 2 і т. д. Педагог пропонує учасникам самостійно визначити, який фактор, на їхню думку, є найбільш впливовим на здоров’я людини, який — менше, який — ще менше. Для цього кожен учасник приклеює свої папірці з тією чи іншою цифрою на дошці напроти виділених факторів. Наприклад, якщо учасник вважає, що спадковість є найбільш впливовим фактором на здоров’я, він приклеює стікер з цифрою 1 напроти запису «спадковість», а стікер з цифрою 2 — напроти того фактора, який він вважає менш впливовим, ніж спадковість. Відповідно, стікер з цифрою 4 — напроти того фактора, який учасник вважає найменш впливовим.

Цей етап роботи кожен учасник проходить самостійно, без обговорення своїх думок з іншими. Після того, як всі учасники розмістять стікери на плакаті, обговорюються результати. Важливо, щоб учасники мали можливість висловити і обґрунтувати своє бачення: чому вони вважають той чи інший фактор більш чи менш впливовим на здоров’я людини.

Наприкінці педагог пропонує результати наукових досліджень щодо вагомості впливу тих чи інших факторів на здоров’я людини:

* спадковість — 20 %
* екологія — 20 %
* рівень медицини — 10 %
* спосіб життя — 50 %

**4. Вправа «Шлях здорового способу життя»**

**Мета:** сформувати розуміння учасниками того, що є здоровим способом життя, в яких діях і поведінці він проявляється.

**Хід вправи:** на початку педагог подає визначення поняття «здоровий спосіб життя».

*Здоровий спосіб життя* — це така життєдіяльність людини, що сприяє збереженню і зміцненню її здоров’я.

Учасники тренінгу об’єднуються у три підгрупи, кожна з яких отримує завдання: на рулоні паперу (шпалерах) створити «Шлях здорового способу життя». Для цього з кольорового паперу треба вирізати «сліди», на яких написати дії та приклади поведінки, які, на думку учасників, сприяють здоровому способу життя, і приклеїти їх на шпалери. Кожна підгрупа презентує свій «шлях». Потім всі «три» шляхи об’єднують в один.

**Висновок:** хоча існує декілька важливих факторів, що впливають на розвиток і збереження здоров’я, поведінка людини, її спосіб життя є вирішальним в збереженні здоров’я!