

## Тема: “ Ти і твоє здоров’я”

**Мета заняття:** надати підліткам інформацію про здоров’я, здоровий спосіб життя, актуалізувати їхні знання та власний досвід щодо зазначених питань; формувати у підлітків навички групової взаємодії та активного слухання.

**Поняття для засвоєння:** здоров’я, здоровий спосіб життя, шкідливі звички, фактори, що впливають на здоров’я.

**Оснащення заняття:** маркери, ручки, зошити, аркуші паперу А4, А3, А1, різнокольорові стікери, кольоровий папір, скотч, клей, ножиці, бейджики, плакат з темою та метою заняття, плакат “Наші правила”, стікери у формі квітів, плакат “Очікування” із зображенням зеленої галявини, стікери у формі метеликів.

**Роздатковий матеріал:** бланки “Для мене бути здоровим означає...” (дод. 1), бланки “Колесо життя” (дод. 2), картки “Що таке здоров’я?” (дод. 3).



### Інформаційне повідомлення “Що відбуватиметься на наших заняттях?” (10 хв.)

**Мета:** ввести учасників у тему тренінг-курсу, ознайомити з основними питаннями кожної теми та завданнями занять.

#### **Хід бесіди:**

Учасники сідають колом. Тренер вітає їх із початком роботи.

Далі він переходить до вступної бесіди, в якій вказує на важливі проблеми сьогодення: негативний вплив наркотичних речовин на наше здоров’я, поширення таких хвороб як СНІД, ПСШ; наводить аргументи, чому необхідно вести здоровий спосіб життя та піклуватись про своє здоров’я.

Орієнтовний зміст вступної бесіди може бути таким:

*Наше життя стрімке, цікаве, повне багатьох несподіванок, та в ньому існує те, що люди цінують найбільше, бо його не можна придбати ні за які гроші – це здоров’я.*

*Проблема людини та її здоров’я – одвічна проблема, стрижнем якої є шлях до вільного гармонійного розвитку людини.*

*Здоров’я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, а й високий рівень благополуччя, не тільки матеріального, а й духовного, комфортне психологічне самопочуття, добрі соціальні взаємини.*

*Проблема здоров’я належить до глобальних проблем, вирішення яких сприяє подальшому розвитку нашої держави. Особливої уваги потребує наше покоління, усвідомлення кожним з нас цінності здоров’я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки на цих засадах.*



### Вправа на знайомство “Я + здоров’я” (15 хв.)

**Мета:** сприяти знайомству учасників групи, створенню позитивного емоційного клімату, продовжити введення учасників у тему тренінг-курсу.

#### **Хід вправи:**

Всім учасникам роздаються бейджі, на яких їм потрібно написати великими літерами своє ім’я, а також намалювати асоціативний символ (емблему) до слова “здоров’я”. *Час виконання: 5 хв.* Після цього учасники по колу називають своє ім’я і однією фразою пояснюють свій малюнок.

### **Інформація для тренера!**

*Варто зауважити, що учасники можуть писати на бейджах ті форми своїх імен, які їм найбільше подобаються. Наприклад: "Мене звали Максим, але я хотів би, щоб мене називали Максом. У моїй уяві "здоров'я" асоціюється з посмішкою, тому що, коли людина здорова, вона частіше посміхається."*



### **Прийняття правил роботи групи (15 хв.)**

**Мета:** створити комфортну робочу атмосферу, яка б дала можливість усій групі працювати в єдиному ритмі.

**Хід вправи:**

Тренер звертається до групи з питанням: "Для чого в нашому житті існують різні правила?"

Після відповідей учасників він пропонує прийняти правила роботи групи, які записуються на плакаті "Наші правила".

### **Інформація для тренера!**

*Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути:*

- приходити вчасно, відвідувати всі заняття;
- добровільна участь у виконанні вправ і завдань;
- говорити тільки від свого імені;
- один говорить – усі слухають.

Учасники тренінгу обговорюють записані правила, складають їхній остаточний варіант. Далі тренер підсумовує роботу і записує останнє правило: ці правила мають силу протягом усіх наших занять.

### **Інформація для тренера!**

*Доцільно вивісити правила на видному місці і кожне заняття починати з їхнього повторення.*

*Якщо тренер відчуває, що група в ході заняття відхиляється від теми, не виконує завдань, робота групи стає непродуктивною – необхідно одразу звертати увагу учасників на прийняті ними правила.*



### **Вправа "Очікування" (10 хв.)**

**Мета:** з'ясувати сподівання й очікування учасників щодо заняття; визначити питання, на які слід звернути увагу в процесі роботи з групою.

**Хід вправи:**

Тренер, користуючись заздалегідь підготовленим плакатом "Структура заняття", повідомляє тему та мету заняття:

*Тема сьогоднішнього заняття "Ти і твоє здоров'я. На ньому ми з вами отримаємо інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя, поглибимо свої знання та власний досвід щодо зазначених питань.*

Далі учасникам роздаються невеликі стікери (кольорові папірці), вирізані у формі квітів. Тренер просить написати на них, чого саме підлітки чекають від заняття. Потім всі по черзі промовляють свої очікування та приклеюють їх на плакаті із зображенням зеленої галявини.



### **Інформація для тренера!**

*Очікування є структурною вправою тренінгу. Проводиться на кожному тренінговому занятті. Допомагає учасникам відпрацювати навички формування очікувань, мети; усвідомити, що перший етап у реалізації планів – усвідомлене та чітке визначення мети.*  
**Запитання для обговорення:**

– Для чого ми виконували цю вправу?

  **Інформація для тренера!**

Стікери у вигляді квітів можна заздалегідь приклеїти на стінки стільців учасників, що додатково створить ситуацію гри.



**Вправа “Для мене бути здоровим означає...” (25 хв.)**



**Мета:** окреслити аспекти здоров'я, визначити поняття "здоров'я", "складові здоров'я", показати багатогранність поняття “здоров'я”.

**Хід вправи:**

Кожен учасник отримує бланк “Для мене бути здоровим означає...” , на якому зазначено 17 тверджень.

На першому етапі учасники індивідуально у колонці 1 відзначають галочкою усі висловлювання, що важливі для них особисто. У колонці 2 - відзначають галочкою три висловлювання, що є найбільш важливими аспектами здоров'я для них. *Час виконання:* 5 хв.

На наступному етапі учень-тренер об'єднує учасників у 4 групи.

  **Інформація для тренера!**

Об'єднання можна провести наступним чином: учасники стають колом і заплющують очі. Тренер на спину кожному прикріплює папірець (для об'єднання учасників у 4 підгрупи підготуйте папірці 4-х кольорів, (наприклад, для групи з 16 чоловік – по 4 папірці кожного кольору). За командою всі відкривають очі, після чого без слів, звуків всі учасники повинні розподілитись по групах.

Учасники обговорюють твердження 1-ої колонки та приймають спільне рішення щодо тверджень у 2-й. *Час виконання:* 8 хв.

Учасники презентують напрацювання групи у 2-й колонці, тренер фіксує їх на фліпчарті.



**Запитання для обговорення:**

- Про які аспекти здоров'я свідчать твердження, виділені групами?
- Чи ці висловлювання стосуються лише фізичного аспекту здоров'я?



**Гра-розминка “Пересадки” (5 хв.)**

**Мета:** створити атмосферу доброзичливості, активізувати учасників, підготувати їх до подальшої роботи.

**Хід вправи:**

Тренер пропонує учасникам, у яких, наприклад, є рідна сестра, помінятися місцями. Якщо у групі такі люди є, то вони міняються місцями. Далі тренер продовжує: “Встаньте і поміняйтеся місцями всі ті...”

- у кого є рідний брат;
- у кого сині очі;
- хто сьогодні робив ранкову зарядку;
- у кого гарний настрій;
- у кого оптимістичний характер;
- у кого є досвід роботи з своїми однолітками;
- у кого є байджик;
- у кого поетичний талант;
- у кого є бажання працювати й надалі;
- у кого у вухах сережки;
- у кого в .... місяці день народження;
- хто знає, що означає

- хто любить співати;

- слово “профілактика”.

## **Інформація для тренера!**

*Вправу можна провести і в інший спосіб.*

Учасники сідають у коло. Тренер пропонує підвестися тих... (див. попередній перелік). Якщо у групі такі люди є, то вони встають, а інші “купають” їх в оваціях. Після оплесків ті, хто підводився, сідають на місця. Тренер продовжує: “Встаньте всі ті...”, і т.д.



## **Вправа “Колесо Життя” (30 хв.)<sup>1</sup>**

**Мета:** визначити поняття “здоров’я”, “здоровий спосіб життя” та фактори, що впливають на здоров’я; дати можливість учасникам оцінити стан власного здоров’я в окремих сферах їх життєдіяльності.

**Хід вправи:**



### **Коментар учня-тренера**

*Існує багато визначень поняття “здоров’я” – понад 400. Зокрема, Білл Райн – професор школи соціальної роботи МакГілл університету (Канада) – пропонує концепцію поняття “здоров’я”, в основу якої покладено світогляд перших поселенців Канади, які сприймали життя, як колесо і вважали, що кожна людина створює своє унікальне колесо життя. Саме від людини залежить форма колеса, його рух, кількість спиць. Відповідно до цього світогляду все в житті має співіснувати в гармонії.*

*У традиціях українського народу також існують старовинні символи, пов’язані з колом: сонце, гончарський круг. В різних культурах коло і колесо трактується як символи гармонії, життя, безкінечності.*

Для виконання наступного завдання учасники отримують аркуші паперу А4. Тренер, малюючи схему на дошці (Додаток 3), надає інструкцію:

1. Намалуйте на аркуші паперу велике коло.
2. Помітьте крапкою його центр.
3. Намалуйте 8 спиць від центру до великого кола, кожна з яких прямо протилежна іншій і може продовжуватися за лінією великого кола.
4. Позначте кожну спицю наступним чином:

Духовна;  
Інтелектуальна;  
Емоційна;  
фізична;

соціальна;  
професійна;  
екологічна;  
психологічна.

Тренер запитує у учасників, як вони розуміють ці поняття (духовна,...) і при необхідності надає пояснення.

**Фізичне здоров’я** визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери **психічного та емоційного здоров’я** відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров’я пов’язане з

особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на, так би мовити, однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

**Духовне здоров'я** залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.

Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду – все це визначає стан духовного здоров'я індивіда.

**Соціальне здоров'я** індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо.

**Екологічне здоров'я** – характеризує ставлення особистості до навколишнього середовища.

**Професійне здоров'я** стосується професійної діяльності особистості.

5. Кінець і початок спиць позначайте таким чином, щоб біля центру зібралися назви з негативним забарвленням, тобто зі знаком “-”, а біля великого колеса – назви з позитивним забарвленням, із знаком “+”:

Духовна (неактивний – активний);  
інтелектуальна (самовдоволеній – допитливий);  
емоційна (нестійкий – стійкий);  
фізична (нездоровий – здоровий);  
соціальна (одинокий – причетний до соціальних систем, груп);

професійна (незадоволений – задоволений);  
екологічна (не бережливий – бережливий);  
психологічна (не адаптивний – адаптивний (приспосований до інших)).

Після цього учень-тренер пропонує учасникам знайти і позначити на кожній спиці місце, яке найбільше відповідає їхньому стану на сучасному етапі, а потім поєднати ці позначки суцільною лінією.



### **Інформація для тренера!**

Можна спростити завдання для учасників і дещо зекономити час. Для цього заздалегідь варто підготувати шаблони-картки (відповідно до кількості учасників) із зображенням “Колеса життя” (додаток 3) і роздати всім учасникам.



### **Запитання для обговорення:**

- Чи утворилося коло?
- У якому з аспектів життя ви найбільш благополучні?
- Які сфери вашої життєдіяльності ви хотіли б удосконалити?
- Яким чином ви можете це зробити?
- Що показує виконання даного завдання?



### **Інформація для тренера!**

Дехто з підлітків може зникнути з приводу того, що геометрична фігура, яка утворилась після з'єднання позначених точок суцільною лінією, мало нагадує коло (колесо). У такому разі тренер повинен наголосити, що учасники тренінгу можуть це виправити, адже їхній вік сприяє цьому, це лише початок життя, і все залежить від них.

*Кожна зі спиць утримує наше колесо у рівновазі. Кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати наші спиці рівномірно, щоб прожити життя гармонійно.*

На наступному етапі учень-тренер пропонує учасникам (індивідуально) дати визначення поняття “**здоров'я**”. Час виконання: 3 хв.

Учасники за бажанням називають своє визначення поняття “здоров'я”. Потім тренер ознайомлює учасників із декількома визначеннями “здоров'я” (додаток 4) і зупиняється на загальноприйнятому у міжнародному обігу визначенні здоров'я, яке викладене у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (1948 р.):  
**«Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».**



#### **Запитання для обговорення:**

- Яку нову інформацію ви отримали, виконуючи вправу?
- Для чого ми виконували цю вправу?

#### **Підведення підсумків (10 хв.)**

**Мета:** усвідомлення учасниками ступеня реалізованості очікувань щодо тренінгу, отримання тренером зворотного зв'язку.

#### **Хід вправи:**

Учасникам роздаються стікери у формі метеликів, на яких вони записують на скільки справдились їхні очікування щодо тренінгу. По колу промовляють їх уголос і приклеюють метеликів на свої квіточки. Тренер промовляє, що кожна праця має свій результат і посаджені нами квіти наповнились нектаром, який приваблює метеликів. Як і робота на занятті була наповнена певним змістом, так і ті знання, які ми отримали, обов'язково стануть нам у пригоді в майбутньому.



#### **Інформація для тренера!**

*Заняття з цієї теми дуже важливі, вони є базою для формування свідомого ставлення до власного здоров'я та життя, тому слід спонукати учасників до висловлювання власних вражень від заняття.*



#### **Гра-розминка “Побажання” (5 хв.)**

**Мета:** зняти втому, закріпити позитивні емоції, отримані на занятті.

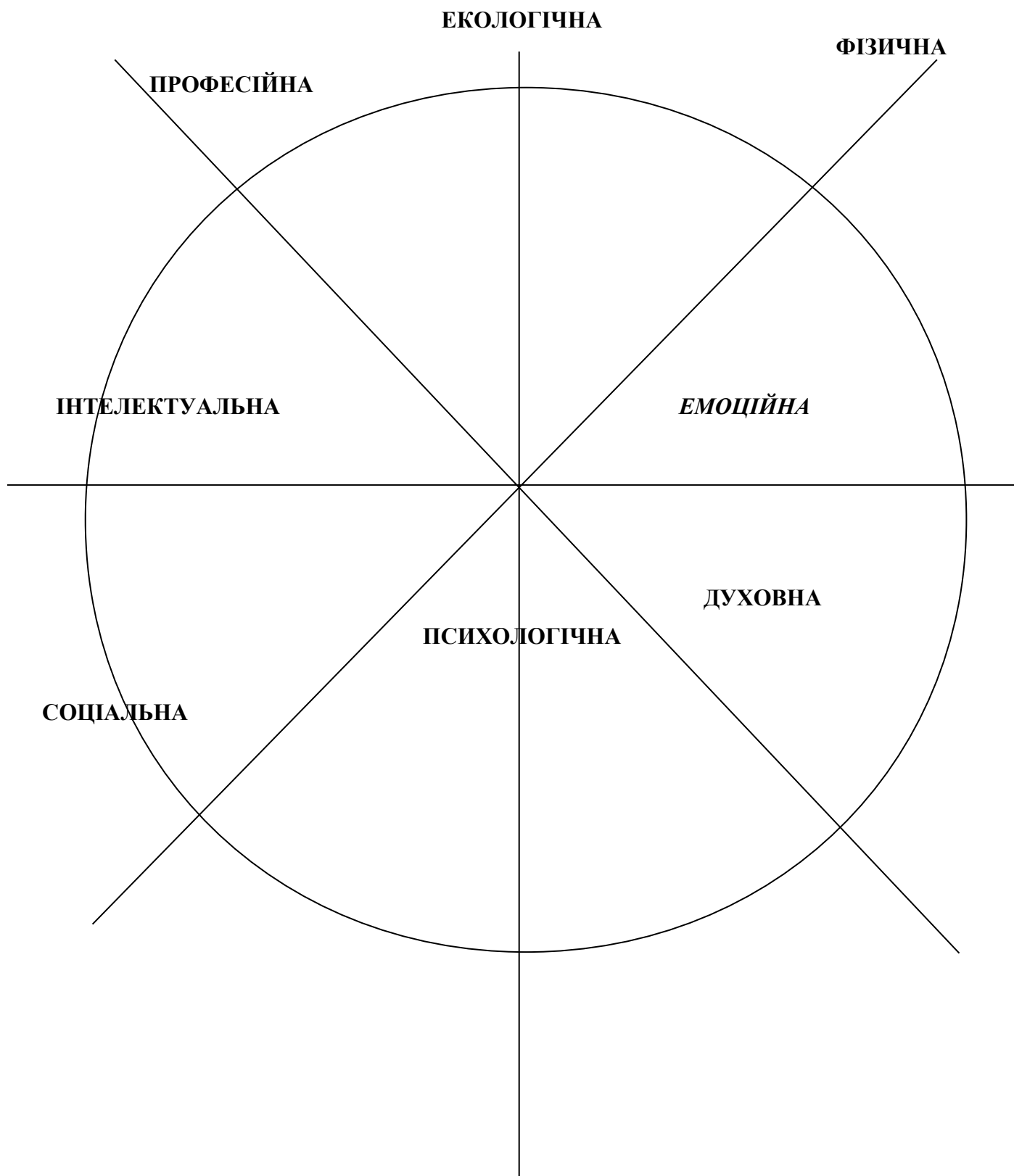
#### **Хід гри:**

Учасники сідають у коло, ведучий пропонує послідовно один за одним, по колу, обмінятися побажаннями. Наприклад, один учасник каже, звертаючись до іншого: “Я бажаю тобі, щоб всі твої мрії збулися” тощо.

## Додаток 1. Для мене бути здоровим означає

	Колонка 1	Колонка 2
1. Радіти спілкуванню з родиною і друзями	_____	_____
2. Дожити до глибокої старості	_____	_____
3. Бути щасливим якнайчастіше	_____	_____
4. Мати гарну освіту, роботу	_____	_____
5. Бути здатним приймати рішення	_____	_____
6. Мати ідеальну вагу при своєму зрості	_____	_____
7. Займатися різними видами спорту	_____	_____
8. Душевний спокій	_____	_____
9. Ніколи не палити	_____	_____
10. Мати гарну шкіру, ясні очі і блискуче волосся	_____	_____
11. Ніколи не хворіти нічим більш серйозним, ніж легка застуда	_____	_____
12. Ніколи не ускладнювати питання чи перекручувати факти – оцінювати ситуацію реально	_____	_____
13. Бути здатним легко адаптуватися до змін у своєму житті, таких як: переїзд в інший будинок, зміна роботи чи сімейного стану	_____	_____
14. Радіти тому, що живеш	_____	_____
15. Добре ладити з іншими людьми	_____	_____
16. Вживати “правильну” їжу	_____	_____
17. Отримувати задоволення від відпочинку/ розваг	_____	_____

## Додаток 2. КОЛЕСО ЖИТТЯ





### Додаток 3. Що таке здоров'я – деякі дефініції

- Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я ніщо.
- Здоров'я – це відсутність захворювань.
- Здоров'я – це утримування від уживання спиртних напоїв і паління.
- Здоров'я – це стан повного фізичного, соціального і психічного благополуччя, а не проста відсутність хвороби чи немічності.

*(ВООЗ: Статут, 1948)*

- *Здоров'я – це особистий досвід насолоди позитивним життям.*

*(Далзел-Уорд)*

• *Концепція здоров'я означає ступінь, у якій особистість чи група осіб здатні, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольнити свої потреби, а, з іншого боку, змінювати середовище і справлятися з ним. Отже, здоров'я можна розглядати як ресурс повсякденного життя, а не як ціль життя. Це позитивна концепція, у якій висувуються на перший план суспільні й особистісні ресурси, а також фізичні здібності.*

• Фізичний чи психічний стан, коли відсутні дискомфорт чи біль, що дозволяє конкретній людині функціонувати як можна ефективніше і довше в середовищі, в якому вона виявилася відповідно до випадку чи вибору, найбільш близько наближено до поняття „здоров'я”. *(Дюбуа)*

• Здоров'я – це стан, при якому люди здатні контролювати своє життя завдяки справедливому розподілу можливостей і ресурсів. Таким чином, здоров'я – це сукупна цінність. Я не можу бути здоровим за рахунок інших чи надмірного використання природних ресурсів.

- Здоров'я значить бути щасливим.
- Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, які покладає на неї життя, та повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.
- Здоров'я – це відчуття радості від того, як ти виглядаєш. *(Бутс)*
- Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життя, який зберігає і поліпшує здоров'я.