

## Тренінг „Здоров’я – цінність нашого життя”.

Підготувала  
практичний психолог  
Василюк Тетяна Анатоліївна

**Мета:** дати учням поняття щодо здорового способу життя, довести пріоритети здоров’я серед інших цінностей людини та негативний вплив шкідливих звичок на самопочуття підлітка; формувати у підлітків прагнення займати активну життєву позицію, сприяти визначенню власних духовних цінностей та орієнтації на здоровий спосіб життя.

**Обладнання:** плакати з правилами, папір, бейджики, ручки, маркери, дерево (очікування), дошка, скотч, моделі здоров’я, плакати: „Шкідливі звички”, „Шкала здоров’я”, роздатковий матеріал.

**Зміст заняття:**

### I. Організаційна частина

*1. Представлення тренера.*

*2. Оголошення теми та мети тренінгу.*

**Вступ.** Тренер повідомляє тему заняття і ставить учасникам тренінгу питання, які спрямовані на актуалізацію знань.

**Тренер:** Тема сьогоднішнього заняття: „Здоров’я – цінність нашого життя” і поговоримо ми про здоров’я, про активну життєву позицію, спробуємо визначити власні духовні цінності та їх вплив на наше життя.

### II. Основна частина

*1. Вправа „Знайомство”.*

**Мета:** знайомство з учасниками, презентація себе, налагодження контакту між учасниками, розширення відомостей про присутніх, позитивні емоції.

Учасники сидять у колі. По черзі кожен називає своє ім’я і супроводжує це якимось рухом. Наступний учасник повторює ім’я і рухи попереднього учасника і представляє себе і т. д., останній учасник повторює імена і рухи усіх учасників тренінгу.

По черзі кожен розповідає про себе: „ Я цікавий тим, що...”

До уваги тренера! Заохочуйте учасників! Якщо якийсь учасник не зможе зразу включитись у гру, слід надати йому можливість поміркувати і натомість передати слово наступному учаснику.

## **2. Обговорення правил групи.**

Правила – це закони групи, за якими вона живе, під час проведення тренінгу. Тренер з учасниками обговорює правила спілкування в групі. Орієнтовні правила можуть бути:

дотримуватись регламенту (пунктуальність);  
слухати і чути;  
бути активним;  
говорити тільки за темою і тільки від свого імені;  
не критикувати: кожен має право на власну думку;  
конфіденційність;  
взаємоповага;  
говорити коротко, по черзі;  
правило піднятої руки;  
право ведучого тощо.

## **3. Очікування учасників.**

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників щодо проблематики заняття.

**Хід справи:** Учасникам роздаються невеликі стікери (кольорові папірці) вирізані у формі листочків. Тренер просить написати на них, чого саме підлітки чекають від заняття. Потім всі по черзі промовляють свої очікування та прикріплюють на плакаті із зображенням великого дерева.

## **2. Інформаційне повідомлення „Що таке здоров'я?”**

**Тренер:** Здоров'я – спосіб життя людини. Це той стиль, що людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено що усе, що робить людина, відбивається на стані її здоров'я. Добре здоров'я – це постійний процес. До доброго здоров'я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров'я містить всі цілі життя людини, її інтереси і звички. Людина в житті може йти двома шляхами: один веде її до здоров'я, інший – від здоров'я.

Отже, сьогодні ми спробуємо скласти свій шлях до здоров'я, а от в якому напрямку до нього йти – обирати вам!

Що таке здоров'я?

- Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я ніщо.
- Здоров'я – це стан повного фізичного, соціального і психічного благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи немічність.
- Здоров'я – це утримування від уживання спиртних напоїв і паління. (ВООЗ: статут, 1948 р.)
- Концепція здоров'я означає ступінь, в якому особистість чи група осіб здатна, з одного боку реалізувати свої потреби, а з іншого, 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 на перший погляд висуваються суспільні й особистісні ресурси, а також фізичні здібності.
- Фізичний чи психічний стан, коли відсутній дискомфорт чи біль, що дозволяє конкретній людині найефективніше і найдовше функціонувати в середовищі, в якому вона опинилася внаслідок випадку чи вибору, найбільш наближений 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.

### **3. Гра – розминка „Масаж”.**

**Мета:** релаксувати учасників, підвищити рівень групової згуртованості.

**Хід вправи:** Всі учасники встають у коло. Тренер пропонує повернутися праворуч і покласти руки на плечі учаснику, який стоїть попереду. Далі всі йдуть по колу і роблять масаж під час слів тренера: „Масажуємо плечі, потім руки до ліктів, вертаємось до плечей, масажуємо шию, хребет, талію, вертаємось по хребту до плечей. Зупинилися, зробили оберт на 180°С. А

тепер „віддячимо” за завзятість своїх партнерів.

#### **4. Вправа „Модель здоров'я”.**

**Хід вправи:** Учні розбиваються на групи й усім групам пропонується зобразити модель здоров'я, в яку можуть входити всі складові здоров'я. Групи представляють свою модель.

Після представлення групам пропонується обмінятися своїми моделями. Далі група, якій дісталася чужа модель, „руйнує” її, тобто, імпровізує чинники, що руйнують здоров'я.

**Тренер:** Що ви відчували, коли руйнували чужу модель здоров'я? Чи легко відновити зруйноване?

Висновок: відновити зруйноване дуже важко, тому треба берегти те, що маємо.

**Тренер:** Це завдання проведене не випадково, одним із чинників здоров'я, що руйнує його є шкідливі звички.

#### **Шкідливі звички:**

- Вживання алкоголю;
- Тютюнопаління;
- Вживання наркотичних речовин;
- Переїдання;
- Надмірне захоплення будь-чим (комп'ютерні ігри, перегляд телепередач та ін.);

#### **5. Вправа „Перетворення”.**

**Мета:** Розділитися по групам, поглибити знайомство.

**Хід вправи:** Учасники сідають у коло. Ведучий говорить про те, що знайомство продовжується і пропонує закінчити речення.

- Якби я був книжкою, то я був би (словником, детективом, романом тощо).
  - Якби я був явищем природи, то я був би (вітром, сонцем, буревієм тощо).
  - Якби я був музикою, то я був би (романсом, класикою, джазом тощо).
  - Якби я був би лікарем, то я був би (терапевтом, лором, хірургом тощо).
- Тренер розподіляє по групам – спеціальностям лікаря.\

## **6. Вправа „Як розпорядитися своїм життям?“**

**Мета:** навчити учасників визначати власні духовні цінності, вплив духовних цінностей на своє життя.

**Хід вправи:** На початку тренер пояснює правила, за якими буде відбуватися рольова гра під назвою „Як розпорядитися своїм життям?“, і наголошує, що вона допоможе кожному з учасників знайти відповідь на це запитання. Пояснюючи правила гри, тренер роздає учасникам папірці.

Інформація для тренера:

Чим реалістичніше буде організовано гру, тим краще буде результат. До початку гри тренер переглядає список „товарів“ на продаж і пише назву кожного на аркуші або надає аркушу форму „товару“.

### Правила гри „Як розпорядитися своїм життям?“

На початку гри прошу кожного написати своє ім'я на 10 папірцях, які вам було роздано. Кожен папірець репрезентує якусь частку учня: його енергію, інтереси, час, ресурси, ідентичність тощо. Протягом кількох хвилин ці 10 папірців будуть уособлювати конкретну людину, отже **КОЖЕН МАЄ ЗБЕРЕГТИ СВОЇ ПАПІРЦІ!**

Через хвилину перед кожним постане вибір „витратити“ чи „заощадити“ свої папірці. На продаж будуть виставлені різноманітні „товари“ по парі. Правила гри не дозволяють купити обидва товари, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що, коли закінчатся папірці, вже нічого не можна буде купити.

**Примітка:** Усі покупки можна робити лише тоді, коли „товари“ пропонуються на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж вже виставлено наступну пару.

Потім тренер дає час для того, щоб кожен учасник написав своє ім'я на 10 папірцях, а після пропонує першу пару на продаж. Після цього він збирає у тих, хто бажає зробити покупку. Видає кожному покупцю картку, що засвідчує його покупку.

*Тренер зачитує першу пару „товарів“:*

Варіант А

Чудова квартира або будинок (1 папірець)

Варіант Б

Новий автомобіль на вибір (1 папірець)

*Наступна пара „товарів“ на продаж:*

Варіант А

Повністю оплачена поїздка на канікули терміном 1 місяць у будь-яку країну світу разом з другом (2 папірці).

Варіант Б

Повна гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б одружитися прямо сьогодні, обов'язково одружиться з тобою у недалекому майбутньому (2 папірці).

*Наступна пара:*

Варіант А:

Стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів терміном на 2 роки (1 папірець).

Варіант Б:

Мати одного справжнього друга (2 папірці).

*Наступна пара:*

Варіант А:

Закінчити престижний університет (2 папірці)

Варіант Б:

Заснувати прибуткову компанію (2 папірці).

*Наступна пара:*

Варіант А:

Мати здорову сім'ю (3 папірці).

Варіант Б:

Здобути всесвітню славу (3 папірці).

Після того, як усі учасники зробили свій вибір з цієї пари, оголосить, що тим, хто вибрали щасливу сім'ю, повертають два папірці як винагорода.

*Наступна пара:*

Варіант А:

Можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 папірець).

Варіант Б:

Відчуття задоволення протягом усього життя (2 папірці).

*Наступна пара:*

Варіант А:

П'ять років безмежної фізичної насолоди (2 папірці).

Варіант Б:

Любов та повага тих людей, що для тебе є найдорожчими (2 папірці).

Ті, хто вибрали п'ять років насолоди, повинні додатково сплатити один папірець (якщо він залишився), оскільки за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку.

*Наступна пара:*

Варіант А:

Чиста совість (2 папірці).

Варіант Б:

Здатність досягти успіху у тій сфері, де найбільше цього прагнеш (2 папірці).

*Наступна пара:*

Варіант А:

Створити диво для того, кого любиш (2 папірці).

Варіант Б:

Можливість прожити заново (або повторити) одну подію з власного минулого життя (2 папірці)

*Наступна пара:*

Варіант А:

Сім додаткових років життя (3 папірці).

Варіант Б:

Безболісна смерть, коли настане час (3 папірці).

Більше не дозволяється робити покупки, ті, папірці, що не були використані, вважаються знеціненими.

Запитання для обговорення:

- Яка покупка подобається вам понад усе? Чому?
- Чи шкодуєте, що зробили якусь покупку? Чому?
- Чи хотілося б вам змінити правила гри? Чому?
- Чому ви навчилися, виконуючи цю вправу?

Коментар тренера:

Наші духовні цінності впливають на те, як ми витрачаємо власний час та ресурси. В обговоренні необхідно звернути увагу учасників на такий висновок: правила гри можна змінити, але життя – це не гра. Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати прийняте у минулому рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною можливістю. Не можна передбачити, які можливості залишаться відкритими для тебе через тиждень або рік. Тобі завжди бракуватиме часу, варіантів вибору грошей, можливостей тощо. Ти повинен будеш платити за кожен свій вибір у житті – і часто ця плата буде перевищувати твої сподівання.

**7. Гра-розминка „Емоція по колу”.**

**Мета:** зняти емоційну напругу, пожвавити роботу.

**Хід вправи:** Всі учасники сідають у коло, кожен по черзі за допомогою міміки передає якусь емоцію, всі інші один за одним її повторюють. Вправа закінчується, коли всі учасники передадуть свої емоції.

### **8. Вправа „10 заповідей здоров’я”.**

**Мета:** звернути увагу учасників на власні звички та необхідність здорового способу життя, закріплення знань, отриманих на занятті.

#### **Хід вправи:**

1. Тренер запитує в учасників: „Що таке заповідь?” Учням пропонується уявити себе мудрецами, які жили в давнину і дати 10 настанов – заповідей для зміцнення здоров’я. Після закінчення тренер пропонує одній групі учасників назвати свої заповіді і записати їх на дошці, інші учасники груп доповнюють цей перелік.

Потім учні роблять висновок, які заповіді найважливіші (акцент робиться на ті, що найбільше повторюються).

2. Інший спосіб проведення вправи: Підгрупи протягом 10 хвилин складають 10 заповідей здоров’я. Далі групи презентують свої розробки.

#### Запитання для обговорення:

- З чим можна порівняти заповіді?
- Як ви розумієте давній латинський вислів: „Якщо є сумнів – утримайся”.
- Чи важко було виконувати цю вправу? Що дає робота над цією вправою?

### **9. Вправа „Запитання – відповіді”**

**Мета:** Підведення підсумків тренінгу, перевірка набутих знань.

**Хід вправи:** Учасники розподіляються по групам. Тренер розподіляє запитання:

Група 1. Для чого нам здоров’я?

Група 2. Що заважає людям бути здоровими?

Група 3. Що шкодить здоров’ю?

Група 4. Від чого чи від кого залежить стан здоров’я?

#### ***Підведення підсумків заняття.***

**Мета:** отримати від кожного учасника інформацію про враження від проведеного тренінгу.

**Хід вправи:** На столі лежать два види паперу різного кольору (наприклад: жовтого і червоного) вирізані у формі яблук.



Тренер дає інструкцію:

Ви бачите на столі аркуші. Вони знадобляться нам для підведення підсумку заняття. На аркушах червоного кольору ви напишете свої позитивні враження від тренінгу, а на аркушах жовтого кольору – побажання щодо поліпшення нашої роботи або те, що сьогодні вам не сподобалось і чому.

Не обов'язково брати і червоний, і жовтий аркуші. Ви можете скористатися (при бажанні) тільки одним кольором. Після того, як ви опишете власні враження, підійдіть, будь ласка, до малюнка „дерево” і наклейте свої „яблука” біля своїх листочків.

### **10. Прикінцеве слово „Все залежить від тебе”.**

Тренер: Колись давно у стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов з підданими про власний розум і спогадів про минулу зустріч з імператором. Так ішли дні за днями, роки за роками...

Аж ось пройшов усією країною розголос, що неподалік від кордону з'явився чернець, розумніший за усіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною на світі? Але вигляду нікому про своє обурення не подав, а запросив ченця до себе у палац. Сам же задумав обдурити його: „Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що у мене в руках – живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо мертве – випущу його...”

І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося подивитися двобій найрозумніших людей на світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали ввійшов маленький невеличкий, худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, мандарин проказав: „Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?” Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: „ВСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!”

Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

Отже, лише від вас залежить, чи будете ви піклуватись про своє здоров'я і чи буде ваше майбутнє щасливим і безтурботним.

### **11. Вправа „Кроки до здоров'я”.**

**Тренер:** Щоб прийняти в житті правильне рішення, потрібно спочатку продумати всі „за” і „проти”, задачі і цілі в житті, що стоять перед тобою,

вирішити, що важливіше і лише потім робити вибір. Зважаючи на те, що ви сьогодні почули, і про що дізналися, пропоную розробити вам власний шлях до здоров'я. Сьогодні я пропоную зробити вам перші кроки і стати на цей шлях і пройти його, а от який шлях виберете ви – покаже саме життя. ( роздаються сліди, на яких учасники пишуть власні кроки до здоров'я і йдуть по ним). Тож все в ваших силах. Бажаю удачі!

### **III. Заключна частина**

#### ***12. Підсумки заняття***

Учасникам пропонується підбити підсумки заняття. Тренер дає можливість кожному учасникові висловитись за особистим бажанням і відповісти на запитання:

- Які повідомлення, вправи, ігри Вам сподобались?
- Чи відчували Ви дискомфорт, негативні почуття? Під час яких видів роботи це було?