***ЗДОРОВ′Я – ЦІННІСТЬ ЖИТТЯ***

Мета: ознайомити учасників із основними аспектами здоров’я, визначити поняття здоров’я, показати його багатогранність, сприяти усвідомленню визначальної ролі індивідуальної поведінки у збереженні і зміцненні здоров’я.

Завдання:

- ознайомити із сутністю поняття здоров’я, його складовими;

- надати інформацію учасникам про роль власної поведінки у збереженні здоров’я;

- дати можливість оцінити стан власного здоров’я в окремих сферах їх життєдіяльності.

**Вступ**.

Ми раді сьогодні всіх вас вітати на нашому занятті «***ЗДОРОВ′Я – ЦІННІСТЬ ЖИТТЯ***».

Наше життя стрімке , цікаве, повне багатьох несподіванок, та в ньому існує те, що люди цінують найбільш за все, 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 багатогранне. 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 молоде покоління, усвідомлення кожним із вас цінності здоров’я, розуміння визначальної ролі здорового життя, індивідуальної поведінки у збереженні та зміцненні здоров’я взагалі та репродуктивного зокрема. На це і спрямоване наше тренінгові заняття.

**Вправа «Привітання»**

«Мене звати…У мене гарне здоров’я , бо я…»

**Вправа «Очікування».**

**Мета**: з’ясувати очікування учасників щодо заняття.

**Хід вправи:** Ведучий повідомляє тему і мету заняття. Учасники отримують стікери у вигляді листочків для написання очікувань.

**Правила роботи в групі.(5 хв.)**

**Мета:** показати необхідність вироблення правил і дотримання певних правил, за якими будується взаємодія людей у групі.

**Хід проведення:** учасники методом мозкового штурму пропонують правила.

* дотримуватись регламенту;
* говорити коротко,по суті;
* Не критикувати, кожний має право на власну думку.
* Бути позитивним.

**Вправа «Здоров’я - …»**

Продовжити речення по колу одним словом кожний учасник.

Здоров’я - це радість, успіх у житті.

***Здоров’я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.***

**Запитання для обговорення:**

* Чому поняття «здоров’я» викликало так багато асоціацій
* Яку нову інформацію ви отримали,виконуючи цю вправу?
* Який висновок можна зробити після виконання вправи?

Здоров’я дуже багатогранне і складне явище, це-особистий скарб, який необхідно цінувати і берегти.

**Вправа «Три символи»**. (15 хв.)

**Мета**: створити умови для кращого пізнання учасниками один одного, показати важливість власного вибору та залежність здоров’я від конкретних дій та вчинків особистості.

**Хід вправи**: кожен учасник отримує аркуш паперу А-4 складає його навпіл так, щоб його можна було поставити перед собою. Потім розкреслює аркуш так, як вказано на схемі. У 1-му віконечку учасник пише своє ім’я, у 2-му ,3-му і 4-му малює

* символ, що передає його індивідуальність і неповторність;
* дії, що виконує , і які шкодять його здоров’ю;
* дії, що він виконує для покращення свого здоров’я.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. |  |
| 2. | 3. | 4. |

Учасники презентують.

Запитання для обговорення:

- Які думки у вас виникали, коли ви виконували це завдання, коли відбувалася презентація колег?

- Хто або що може покращити ваше здоров’я?

**Вправа «Колесо життя». ( 20 хв.)**

**Мета:** розкрити поняття здоров’я через модель “Колесо життя”; дати можливість учасникам оцінити стан власного здоров’я в окремих сферах їх життєдіяльності.

Для виконання завдання учасники отримують аркуші паперу А4. Ведучий, малюючи схему на фліпчарті надає інструкцію :

1. Намалюйте на аркуші паперу велике коло;
2. Позначте центр кола;
3. Проведіть від центру до великого кола 8 спиць, кожна з яких є прямо протилежною іншій і може продовжуватися за лінією великого кола;
4. Позначте кожну спицю наступним чином: (духовна, інтелектуальна, емоційна, фізична, соціальна, професійна, екологічна, психологічна).

Ведучий запитує в учасників, як вони розуміють ці поняття і, при необхідності, надає пояснення:

* духовна сфера – символізує життя людини, наповнене духовними цінностями; духовна культура людства – освіта, наука, мистецтво, релігія, мораль, етика.
* інтелектуальна сфера – здатність людини знаходити потрібну їй інформацію, засвоювати нові знання, виражати кмітливість і творчість.
* емоційна сфера – вміння людини адекватно переживати все, що з нею відбувається, розуміти емоції і почуття інших людей, бути емоційно врівноваженим.
* психологічна сфера - вміння пристосовуватися до мінливих умов життя, розвиватися та самовдосконалюватися.
* соціальна сфера – здатність людини підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми, включеність людини до різних соціальних груп.
* фізична сфера – фізичне здоров’я, генетична спадковість, відсутність чи наявність тілесних вад або недуг.
* професійна сфера – професійне самовизначення людини, самореалізація в обраній професії та задоволення від того, що вона робить.
* екологічна сфера – ставлення людини до природи, її вплив, на навколишнє середовище, а також вплив цього середовища на саму людину.

1. Ведучий 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.

Запитання для обговорення

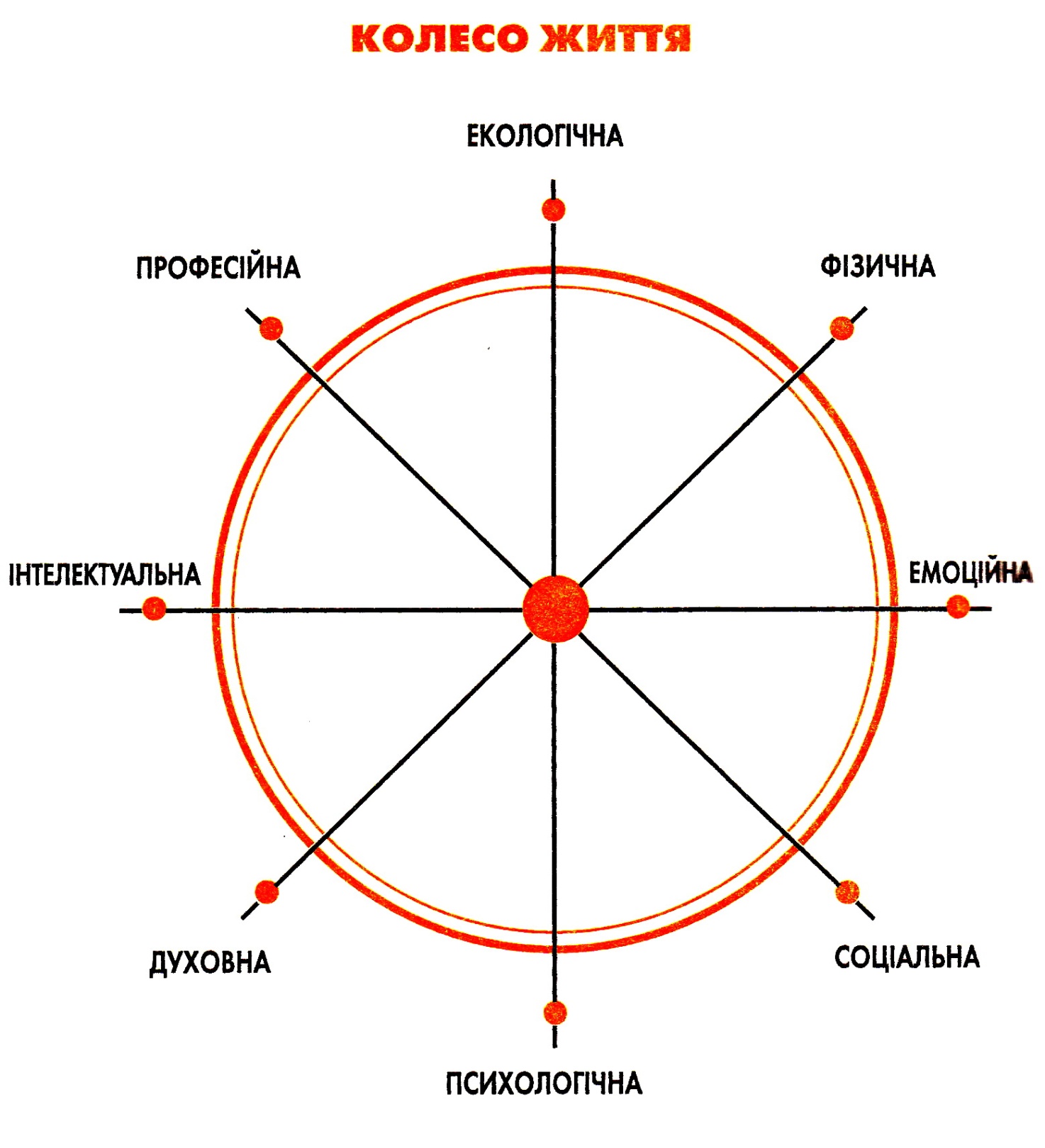
* Чи утворилося у вас рівне коло?
* В якому з аспектів життя ви найбільш благополучні?
* Які сфери вашого життя ви хотіли б удосконалити?
* Яким чином ви можете це зробити?
* Що показує виконання це завдання?

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

Висновок: зруйнувати значно легше, ніж створити. Дуже важливо зберегти те, що маємо. Лише від нас залежить, що ми оберемо: шлях до здоров’я чи, навпаки, шлях від здоров’я.

**Вправа на завершення «Побажання» (5 хв.)**

Мета: зняти втому, закріпити позитивні емоції. Учасники послідовно один за одним обмінюються побажаннями.



Знаєте, що я хочу вам сказати?  Цінуйте життя!!! Я б закричала про це на весь світ, написала б на кожному стовпі, на кожному будинку, а якщо б змогла – у кожного в серці… Цінуйте життя!Як часто ми витрачаємо неоціненні хвилинки на пусті образи, слова,  погані вчинки, заздрощі, які нічого не варті, навіть не замислюючись над тим, що життя настільки коротке, наскільки маленька піщинка в безмежній пустелі, як краплинка в океані Всесвіту…Я зрозуміла наскільки великий скарб маю після того, як вижила в страшній аварії. Я усвідомила, який дорогоцінний шанс мені даровано долею!\\