**Бучацький ліцей**

**Я обираю здоров’я**

***Просвітницький тренінг для педагогів***

**Підготувала**

**Практичний психолог**

**Бучацького ліцею**

**Руслана Олійник**

**Тема заняття «Я обираю здоров’я»**

**Форма проведення:** просвітницький тренінг

**Мета заняття:** ознайомити присутніх з методикою проведення тренінгу, показати багатозначність поняття «здоров’я», формування почуття відповідальності за власне здоров’я.

**Хід проведення тренінгу**

1. **Відкриття тренінгу.**

Тема сьогоднішньої нашої зустрічі «Я обираю здоров’я». Всього три слова, які задають тон, визначають напрямок нашої роботи.

По-перше *«Я»*. Цей займенник стосується кожного з нас. Сьогодні в нас групі «Я» і кожне з них – особистість. «Я» вказує на те, що кожен з нас матиме сьогодні змогу висловити свої думки, зробити власні висновки, адже кожне «Я» - неповторне і унікальне.

*«Здоров’я»* - це друге ключове слово, навколо якого будуватиметься сьогоднішня робота. Монтель говорив «Здоров’я – це скарб», в народі ж кажуть «Здоров’я не купиш ні за які гроші». Це основа повноцінного життя кожної людини. Воно залежить від багатьох факторів: економічних, екологічних, генетичних, але є ще один фактор - це вибір самої людини, її відповідальність за власне здоров’я. Кожна людина в житті робить свій вибір. Як зробити його правильно? Як бути відповідальним за власне життя та здоров’я? Саме про це і буде йти мова на сьогоднішньому занятті.

* 1. **2. Знайомство «Ось я який…»**

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

*Обладнання:* аркуші паперу формату А4, маркери.

*Хід проведення*

Кожен учасник отримує аркуш паперу, складає його посередині так, щоб утворилося чотири віконечка.

1 - записує своє ім’я та місце роботи;

2 - що я роблю найкраще (можна намалювати);

3 – дії, які учасник виконує, та які, можливо, шкодять його здоров’ю; (наприклад, я курю і це шкодить моєму здоров’ю);

4 – дії, які учасник виконує для покращення свого здоров’я.

Час виконання – 5 хвилин.

На наступному етапі йде презентація учасників.

Запитання для обговорення:

* Які думки в нас виникали, коли ви виконували це завдання?
* Хто безпосередньо впливає на наше здоров’я?
  1. **3. Прийняття правил роботи в групі.**

***Мета:*** прийняття правил для продуктивної роботи групи під час тренінгу, показати необхідність вироблення і дотримання цих правил.

***Інструкція:*** щоб наш тренінг був ефективний, треба прийняти правила роботи групи. Вони у нас сьогодні зашифровані. Кожному правилу відповідає українське народне прислів’я. Я зачитую прислів’я, а ви здогадайтеся, яке правило тут зашифроване.

*Українські народні прислів’я*:

1. Вік живи - вік учись.
2. Як тут говорити, коли не дають і рота розкрити.
3. Треба знати, що і де сказати.
4. У роботі швидко час минає.
5. Не допікай іншим, бо знайдуться такі, що й тебе допечуть.
6. Розкажи другу – піде по кругу.

***Правила тренінгу***

1. Будь відкритий до нових знань, ідей. (будь активний)
2. Не перебивай іншого, говори по черзі.
3. Говори по темі.
4. Дотримуйся регламенту.
5. Не критикуй і не засуджуй жодних висловлювань учасників.
6. Дотримуйся конфіденційності.

* Як ви думаєте, для чого приймаються правила (щоб краще організувати свою роботу);

4. **Очікування учасників.**

Мета: визначити сподівання і очікування учасників щодо тренінгу.

**5. Вправа «Коло здоров'я»**   
 Коли ми вітаємось, то тим самим бажаємо один одному здоров’я, тобто чогось дуже важливого в нашому житті. Що ж таке здоров’я?

Давайте порівняємо наше здоров'я із сонцем. Чому? Тому що сонце зігріває своїм теплом, усе живе на землі. Ще сонце нагадує нам коло. А коло — це одна з назв сонця в українській міфології. Психолог звертається до плаката, де символічно зображене сонце. Учасники діляться на дві групи.

**1 група** отримує завдання: обговорити і визначити, що ви вкладаєте в зміст слова здоров’я, тобто продовжити фразу «Здоров’я – це…».

**2 група** - визначити, що може зашкодити здоров’ю. Учасники за допомогою ножиць вирізають з паперу «хмаринки», пишуть на них фактори, що впливають на стан здоров’я, і за допомогою скотча прикріплюють хмаринки на коло здоров’я.

Обговорення: можна провести на прикладі канцелярської скрепки.

* Чи можна відновити те, що вже зруйновано? (інколи можна)
* Чи буде це мати той самий вигляд (скрепку відновити можна, але вона вже не буде виконувати свого прямого призначення – скріплювати папери)

***Підсумок****.* Зруйнувати значно легше, ніж створити. Дуже важливо зберегти те, що маємо. І від нас самих залежить, що ми оберемо – шлях до здоров’я чи навпаки – шлях від здоров’я.

**6. Притча «Ти ж знав…»**

В одному індіанському племені юнаків на зрілість випробовували самотністю. Цим вони мали довести самі собі та спільноті, що готові стати справжніми воїнами.  
Під час випробовування один із цих юнаків опинився посеред гарної квітучої долини. Оглядаючи гори, що оточували цю долину, юнак побачив стрімку вершину, вкриту сліпучо-білим снігом.  
- Поміряюся з тією вершиною - сказав сам до себе юнак.  
Він одягнув сорочку зі шкіри зубра, накинув на плече плащ та почав спинатися на гору.  
Вибравшись на вершину, юнак побачив під собою цілий світ: чудові краєвиди, безмежний простір. Його серце наповнилося гордістю.  
Раптом біля своїх ніг він почув дивне шелестіння. Придивився і побачив змію. Хотів відскочити, але змія заговорила до нього:  
- Помираю! Тут надто холодно для мене і я не маю поживи... Візьми мене під свою сорочку та знеси в долину.  
- Ні! - сказав у відповідь юнак. - Знаю я вашу породу. Ти - гримуча змія. Якщо візьму тебе, ти вкусиш мене і я помру.  
- О, ні! Навіть не думай так. - відповіла змія. - З тобою не буду так поводитися. Якщо мені допоможеш, тоді не вчиню тобі ніякого зла.  
Юнак і далі відмовлявся, але змія вміла добре переконувати. Врешті він взяв її під свою сорочку та поніс зі собою в долину. Коли вони вже спустилися, юнак обережно поклав її на землю. Несподівано змія скрутилася, кинулася на хлопця та вкусила його в ногу.  
- Ти ж мені обіцяла! - закричав він.  
- Ти ж знав, що ризикуєш, коли брав мене зі собою, - сказала змія та поповзла собі геть.  
***Обговорення*:** чого вчить нас ця історія? (Ця історія присвячується кожному, хто піддається таким спокусам як алкоголь, наркотики тощо. Ти знаєш, що ризикуєш, коли береш мене зі собою…).

**7. Інформаційне повідомлення «Наше здоров’я в наших руках».**

**Здоров'я** — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад. Основною метою здоров'я є повноцінне життя й активне довголіття.   
Чи будемо ми здорові — великою мірою залежить від нас. Це підтверджують і дослідження вчених: серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, яка проживає в цивілізованій країні в умовах миру за відсутності природних катаклізмів (землетруси, повені, засухи), приблизно 20 % припадає на економічні умови; 20 % — на спадковість і генетичні порушення; 10 % — на розвиток медицини і якість медичного обслуговування, а близько 50 % припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного життя. Отже, наше життя в наших руках. (Тренер вивішує плакат з визначенням здоров’я та фактори, що впливають на здоров’я)  
Ученими доведено, що людині відпущено для життя на землі від 150 років і далі. А чому ми живемо в кращому випадку 70 і вже в 50—60 років маємо десятки хвороб, які заробили через своє безвідповідальне ставлення до власного здоров'я, лінощі і небажання працювати над собою.

* А що таке здоровий спосіб життя? (Це такий спосіб життя, який зберігає і покращує здоров’я).

**8. Рольова гра «Симпозіум»**

Сьогодні багато звучали питання про куріння, алкоголь, наркотичні речовини. Рано чи пізно перед молодою людиною може постати вибір вживати наркотичні речовини чи не вживати. Тютюн, алкоголь та інші наркотики – це все наркотичні речовини. Таке рішення у 1975р. було прийнято Всесвітньою організацією охорони здоров’я.

**Хід гри**

Уявіть собі, що ви співробітники науково-дослідних інститутів різних країн, які вивчають наркотичні речовини як фактор ризику для здоров’я людини та суспільства. Ви з’їхались на симпозіум з метою обміну результатами своїх досліджень. Тренер ділить учасників на три групи і дає завдання – визначити вплив на організм людини:

1. тютюну
2. алкоголю
3. наркотиків

Завдання можна виконувати за допомогою схем, малюнків.

* Ще раз нагадую, інформацію, яку ви отримали, є тільки у вас. Вам потрібно якомога повніше і доступніше надати її всім учасникам нашої групи.

Після виконання завдання підгрупи презентують свою роботу.

***Запитання для обговорення:***

- Що втрачає людина, коли починає вживати наркотичні речовини? (здоров’я)

- Чи можна сказати, що вживання наркотиків – це особиста справа кожної людини? (Ні, тому що кожна людина виконує в суспільстві соціальні ролі вчителя, учня, сина, доньки, пов'язана з іншими людьми, має на них певний вплив і відчуває їхній вплив на собі).

- Як вживання наркотичних речовин впливає на стосунки між людьми?

**9. Гра «Життя з хворобою»**

***Мета:*** усвідомлення учасниками проблем, пов’язаних з наркоманією, зміна поглядів на проблеми тих, хто вживає наркотики.

невеликі картки з паперу, ручки.

Психолог видає для кожного учасника по 12 карток і просить написати:

* на 4 картках – назви улюблених страв;
* на 4 картках – назви улюблених занять, захоплень;
* на 4 картках – імена близьких чи коханих людей;

Коли всі учасники дали відповіді психолог каже:

- Давайте поставимо себе на місце людини, яка потрапила у залежність від наркотиків, для того, щоб краще зрозуміти , що відбувається в її житті.

Отже, людина обрала задоволення, яке отримує від наркотику. За будь – яке задоволення треба платити… і не тільки грошима. Тому я прошу віддати по одній картці з улюбленими стравою, заняттям, близькою людиною. Учасники самі вибирають і віддають 3 картки. Після цього психолог сам проходить по колу і, не дивлячись, відбирає по 1 картці в кожного учасника – це символізує те, що залежна людина уже не спроможна сама контролювати ситуацію. Усе, що залишилося в учасників, - це варіант того, що наркоманія може зробити з життя людини. Далі залежність вимагає наступних жертв, і учасники вибирають ще по 3 картки.

*Обговорення:*

* Як себе почували учасники під час гри?
* Що найважче було віддавати?

***Висновок:***

Те, що відбувалося зараз, було лише грою. Я сподіваюся, що це ніколи не зачепить вас і ваших близьких, що ніхто з вас не зіштовхнеться з такою ситуацією у вашому житті. Усе це було лише грою і закінчиться разом зі грою.

**10. Вправа «Дорога життя до здоров’я»**

Щоб наше життя було довгим, щасливим, без хвороб, нам потрібно бути здоровим. Я роздала вам сліди, а ви напишіть на них приклади поведінки, які, на вашу думку сприяють здоровому способу життя.

* А зараз, давайте утворимо з цих слідів дорогу, що веде до здорового способу життя.