

ЗДОРОВ'Я – МОЯ ЦІННІСТЬ

Методичні матеріали до тренінгу

За загальною редакцією І.Д.Зверєвої

**Серія "Благополуччя дітей та молоді: можливості
соціальної роботи в громаді"**

ББК 51.28р
З-46

Підготовка матеріалів та їх видання здійснено Християнським дитячим фондом у рамках проекту "Покращення якості соціальних послуг дітям і сім'ям у громаді" в партнерстві з Міжнародною федерацією соціальних працівників, Українською асоціацією соціальних педагогів і спеціалістів із соціальної роботи за підтримки Дирекції з питань розвитку та співробітництва уряду Швейцарії.

За загальною редакцією І.Д.Зверєвої

Автор-упорядник: О.М. Петрик

Літературний редактор: Н.С.Лісняк

Рецензенти:

В.С.Петрович – кандидат педагогічних наук, доцент

Н.В.Заверико – кандидат педагогічних наук, доцент

346 **Здоров'я – моя цінність:** Метод. матеріали до тренінгу / Автор-упоряд.: О.М.Петрик; За заг. ред. І.Д.Зверєвої. – К.: Наук. світ, 2005. – 53 с.: іл. – (Б-чка соц. працівника/соц. педагога). – (Сер. "Благополуччя дітей та молоді: можливості соц. роботи в громаді")

ISBN 966–675–342-1

В методичних матеріалах для тренінгу подано інтерактивні вправи для підлітків, з метою формування у них відповідального ставлення до здоров'я як однієї з основних життєвих цінностей людини.

Запропоновані матеріали можуть бути використані соціальними педагогами, психологами, спеціалістами соціальних служб, а також всім, хто працює у сфері соціально-педагогічної роботи з молоддю

ББК 58.28р

This training manual presents interactive exercises for teenagers which help them to form responsible attitude to health as one of the basic life value.

These materials can be used by social pedagogues, psychologists, social service providers and other specialists who provide social-pedagogical work with young people

ISBN 966-675-342-1

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Загальна інформація про тренінг.....	5
Структура тренінгу.....	6
План проведення тренінгу.....	7
Хід проведення тренінгу.....	9
Додатки.....	39

ПЕРЕДМОВА

Ви тримаєте в руках методичні матеріали до тренінгу «Моя цінність – здоров'я». Це перша спроба наших тренерів підготувати тренінг безпосередньо для підлітків. Цим він вирізняється з-поміж численних публікацій Християнського дитячого фонду.

Провідною метою тренінгу є формування у підлітків відповідального ставлення до здоров'я як базової життєвої цінності. Адже саме здоров'я є тією абсолютною та інструментальною основою, що слугує запорукою реалізації життєвих цілей особистості.

Одним із перших кроків до розробки цих матеріалів став національний семінар «Формування здорового способу життя: інноваційні форми роботи», який відбувся 13-16 вересня 2004 р. в рамках проекту «Покращення якості соціальних послуг дітям та сім'ям в громаді. На ньому своїми авторськими напрацюваннями поділився спеціаліст з питань громадського здоров'я та формування здорового способу життя Манчестерського університету Ендрю Роджерс (Великобританія).

Матеріали цього тренінгу зможуть використати у профілактичній роботі з підлітками соціальні педагоги, психологи, працівники центрів соціальних служб для молоді, представники громадських організацій та інших соціальних інституцій територіальних громад.

Цей тренінг може проводитись у двох часових режимах: інтенсивному та лонгітюдному. Перший передбачає загальну тривалість у 2 дні: за можливості відриву учнів від навчального процесу або під час канікул. Лонгітюдний режим проведення тренінгу дозволяє проводити його протягом кількох тематичних занять, тривалістю 1,5-2 години. Цей варіант враховано в плані проведення занять, де кожна сесія побудована як окрема закінчена тематична частина. За умови, коли ведучий обирає лонгітюдну форму проведення занять, доцільно додати структурні вправи (вступ, знайомство, повторення правил, визначення очікувань та підведення підсумків), відвівши на них додатковий час.

Окремі слова вдячності адресуємо тренерам ХДФ Монькову Сергію, Зимівець Наталії, Закусило Оксані, Кошечко Наталії та Федоренко Галині, які брали участь у проведенні тренінгів з підлітками в Луцьку та Дніпропетровську.

Запропонована Вашій увазі публікація не претендує на вичерпність та досконалість. Автори будуть щиро вдячні всім, хто зможе поділитись своїми конструктивними побажаннями та пропозиціями щодо покращення цих матеріалів, які можна надсилати на адресу: *a/c 117, м. Київ, 01001*; ел.пошта: publishers@socis.kiev.ua.

**І.Д.Зверєва, координатор програм ХДФ,
доктор педагогічних наук**

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ТРЕНІНГ

Мета: сприяти формуванню у підлітків свідомого і відповідального ставлення до власного здоров'я як однієї з життєвих цінностей.

Завдання:

1. Актуалізувати для підлітків проблему здоров'я.
2. Розглянути багатогранність здоров'я.
3. Визначити фактори, які впливають на здоров'я людини.
4. З'ясувати взаємовплив між цими факторами, поведінкою підлітків та їх здоров'ям.
5. Визначити місце здоров'я серед ціннісних пріоритетів підлітків.
6. Формувати у підлітків мотивацію до збереження здоров'я як необхідної складової життєдіяльності успішної людини;
7. Обґрунтувати значення здоров'я для реалізації життєвих перспектив підлітків.

Тип тренінгу: просвітницький.

Цільова група тренінгу: підлітки 12-16 років.

Кількість учасників: 15-25 осіб.

Тривалість тренінгу: 2 дні або тематичний цикл занять.

Кількість тренерів: 2 особи.

Тренінгове приміщення: простора кімната; стільці (за кількістю присутніх), розташовані колом; 4-5 столів; дошка (фліпчарт).

МАТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРЕНІНГУ:

№ n/n	НАЗВА	КІЛЬКІСТЬ
1.	<i>Альбоми для флінчарту</i>	2-3 блокноти
2.	<i>Папір білий формату А-4</i>	2 пачки
3.	<i>Папір білий формату А-3</i>	1 пачка
4.	<i>Стікери (різних кольорів)</i>	4 пачки
5.	<i>Маркери чорні</i>	5 штук
6.	<i>Маркери червоні</i>	10 штук
7.	<i>Маркери зелені</i>	10 штук
8.	<i>Маркери сині</i>	10 штук
9.	<i>Скотч</i>	5 штук
10.	<i>Ножниці</i>	5 штук
11.	<i>Клей-олівець</i>	5 штук
12.	<i>Анкети</i>	30-50 штук
13.	<i>Ручки</i>	15-25 штук
14.	<i>Блокноти/зошити</i>	15-25 штук
15.	<i>Бейджі</i>	15-25 штук
16.	<i>Папки</i>	15-25 штук
17.	<i>Журнали (яскраві, ілюстровані)</i>	8 штук
18.	<i>Гральні кубики</i>	4 штуки
19.	<i>Цибулина</i>	1 штука
20.	<i>Банан</i>	1 штука
21.	<i>Гірчиця</i>	1 пакет
22.	<i>Вода, 0,5л</i>	1 пляшка
23.	<i>Скріпки (великі)</i>	1 упаковка
24.	<i>Степлер</i>	1 штука
25.	<i>Скріпки до степлера</i>	1 упаковка
26.	<i>Файли (прозорі)</i>	1 набір
27.	<i>Дидактичні матеріали (заламіновані малюнки органів та контур тіла людини)</i>	1 комплект

ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ:

<i>ЧАС</i>	<i>ЗМІСТ ДІЯЛЬНОСТІ</i>	<i>ОРІЄНТОВНА ТРИВАЛІСТЬ ВПРАВ, хв.</i>
День перший		
<i>Сесія I</i>		
	Відкриття тренінгу. Знайомство з тренерами, представлення програми тренінгу.	10
1,5	Знайомство. Вправа „Три символи”	30
	Вправа «Визначення очікувань учасників та прийняття правил роботи групи»	35
	Заповнення анкети	10
	Вправа на активізацію “Третій зайвий”	5
<i>Сесія II</i>		
	Вправа на активізацію “Гімнастика з запізненням”	5
1,5	Вправа „Сонце і сонях”	45
	Вправа „Анатомія людини”	40
<i>Сесія III</i>		
1 год. 35 хв.	Вправа „Анатомія людини”	40
	Вправа «Індивідуальне завдання»	5
	Вправа «Колаж»	50
<i>Сесія IV</i>		
	Розповідь для натхнення	10
1 год. 20 хв.	Вправа «Діамант цінностей»	40
	Підсумки дня	20
	Вправа на завершення	10
День другий		
<i>Сесія I</i>		
1 год. 45 хв.	Рефлексія	15
	Вправа “День Здоров’я”	15
	Повторення правил	10
	Очікування	5
	Вправа «Стоп-кадр»	60
<i>Сесія II</i>		
	Вправа на активізацію «Масаж»	10
1,5	Вправа “Стань переможцем!”	70
	Вправа на активізацію «Автомобіль та водій»	10

Сесія III

1 год.	Вправа на активізацію «Пальчикові бої»	5
20 хв.	Вправа «Прийняття рішення»	60
	Вправа на активізацію „Зоомарафон”	15

Сесія IV

	Вправа “Чи збуваються мрії ?”	15
	Розповідь для натхнення	5
1,5	Вправа «Планування заради мети»	35
	Вправа: „Підведення підсумків”	15
	Заповнення анкети	10
	Вправа для натхнення.	10

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

День 1

СЕСІЯ 1

Відкриття тренінгу (10 хв.)

Обладнання: плакат, на якому написані мета та завдання тренінгу.

Хід проведення

Тренери вітають учасників з початком тренінгу, відрекомендовуються, знайомлять учасників із регламентом роботи; повідомляють мету та завдання тренінгу.

Вправа на знайомство „Три символи” (30 хв.)

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

Обладнання: аркуші паперу А4, маркери.

Хід вправи

Кожний учасник отримує аркуш паперу А4; розташувавши його вертикально, складає аркуш посередині навпіл: таким чином, щоб можна було його поставити перед собою.

Потім розкреслює аркуш так, як показано на схемі. У першому віконечку треба записати своє ім'я, у другому, третьому та четвертому намалювати, відповідно:

- символ, що передає індивідуальність та неповторність учасника;
- дії, які учасник виконує, і які, можливо, шкодять його здоров'ю;
- дії, які учасник виконує для покращання свого здоров'я.

Див. схему:



Час виконання: 5 хв.

На наступному етапі йде презентація учасників.

До уваги тренера!

Під час презентації тренеру потрібно акцентувати увагу учасників на діях, які вони виконують і які шкодять чи покращують їх здоров'я. Коли учасник каже: “Куріння шкодить моєму здоров'ю”, тренер пропонує назвати дію, яку виконує учасник: “я курю, і це шкодить моєму здоров'ю”.

Запитання для обговорення

- Які думки у вас виникали, коли ви виконували це завдання; коли відбувалася презентація інших?
- Хто безпосередньо впливає на ваше здоров'я?
- Як ви розумієте вислів: “Здоров'я не купиш, його розум дарує”?

Вправа «Визначення очікувань учасників та прийняття правил роботи групи» (35 хв.)

Мета: визначити очікування підлітків від участі у тренінгу, прийняти правила роботи групи.

Обладнання: стікери, чотири аркуші фліпчарту з написаними на них запитаннями.

Хід проведення:

І етап.

Тренер об'єднує учасників у чотири групи. Кожна група отримує аркуш фліпчарту з одним із 4 запитань.

На першому аркуші фліпчарту, який спочатку потрапляє до першої команди, написано запитання – *“Як ви хочете почувати себе протягом тренінгу?”* Учасники групи спільно відповідають на нього та роблять відповідні записи на А1. Далі, за годинниковою стрілкою, аркуш фліпчарту передається наступній команді, яка повторює алгоритм дій попередньої. І так по колу поки аркуш не повернеться до місця свого “старту”.

Вище вказані дії здійснюються і з іншими трьома аркушами фліпчарту.

Так на другому написано – *“Як ви хочете, щоб інші учасники ставились до вас?”* На третьому – *“Які знання та навички ви хотіли б набути на даному тренінгу?”*, на четвертому – *“Ваші побоювання щодо роботи на тренінгу”*.

Після того, як всі аркуші будуть заповнені, учасники розкладають їх на підлозі в центрі кола.

Тренер проводить обговорення.

Запитання для обговорення:

- Чим є відповіді на цих плакатах?
- Чому всім групам було запропоновано дати відповіді на одні й ті ж запитання?

II етап.

Тренер знову об'єднує учасників у 4 групи, але нові за складом. Кожна група отримує один з плакатів, створених на I-му етапі, та завдання на 5 хв.: сформулювати правила роботи на тренінгу, орієнтуючись на відповіді до запитань плакатів.

Далі кожна група презентує по черзі по 1 правило, які супроводжує коментарем щодо того, на підставі яких саме відповідей було сформульовано те чи інше правило.

Якщо правило, назване однією групою або близьке за змістом, є в іншій групі, її учасники називають відповіді плакату, які зумовили це правило, та при потребі, всі разом визначають більш влучне формулювання.

Названі групами правила тренер записує на спільний плакат «правила роботи».

Вкінці тренер проводить обговорення.

Запитання для обговорення:

- Для чого на тренінгу потрібні правила?
- Чому дана вправа об'єднала формулювання правил та очікувань?
- Який зв'язок існує між нашими очікуваннями та правилами?

Заповнення анкети (10 хв.)

Мета: актуалізувати для підлітків тему здоров'я, визначити рівень їх поінформованості щодо питань здоров'я та здорового способу життя.

Обладнання: ручки, анкети (див. додаток 1).

Хід проведення:

Цінності – важливість, значущість чого-небудь для людини.

Цінності розрізняють **матеріальні** (гроші, речі, житло тощо) та **духовні** (чесність, талант, дружба тощо).

Тренер роздає всім анкети та звертається з проханням в лівому верхньому куті намалювати якийсь свій символ, який треба запам'ятати (його можна продублювати у своєму зошиті, щоб не забути).

Учасники мають 7 хв. для заповнення даної анкети.

Після цього ведучий дякує учасникам та збирає заповнені анкети.

Відповіді анкети не обговорюються.

Вправа “Третій зайвий” (5 хв.)

Мета: сприяти емоційному та фізичному розвантаженню учасників групи.

Хід проведення

Учасники об'єднуються в пари і стають один за одним у загальне коло, обличчям до центру. З-поміж учасників обирається той, хто буде тікати, та той, хто буде його наздоганяти. Їм не можна перетинати коло під час бігу. Той, хто втікає, може стати попереду будь-якої пари. В цьому випадку роль того, хто тікає переходить до гравця, який стоїть зовні (він стає "третім зайвим").

СЕСІЯ 2

Вправа на активізацію "Гімнастика з запізненням" (5 хв.)

Мета: сприяти створенню позитивної атмосфери серед учасників.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам утворити коло. Він (або хтось із учасників) показує різні гімнастичні вправи, а решта повторює його рухи із запізненням на одну вправу.

Вправа „Сонце і сонях” (45 хв.)

Мета: визначити розуміння учасниками поняття «здоров'я» та бачення своїх життєвих планів; розкрити багатогранність здоров'я та залежність реалізації життєвих цілей від нього.

Обладнання: - 2 аркуші фліпчарту з зображенням: на одному - сонця з 8 промінцями, на іншому – соняшника;

- стікери: червоного або рожевого кольору – по 3 кожному учасникові, жовтого кольору – кожному по 1;

- 2 аркуші з незакінченими реченнями: „Для мене здоров'я – це...” та „Мені важливо бути здоровим, щоб...”;

- плакат з визначенням «здоров'я» .

Хід проведення

Вправа виконується в 2 етапи:

І етап. (20 хвилин):

1) Учасники отримують від тренера по 3 червоних чи рожевих стікери, на яких потрібно протягом 3 хв. продовжити початок речення «Для мене здоров'я – це...» Кожна відповідь пишеться учасниками на окремому стікері.

2) Тренер демонструє групі плакат «Сонце» і на його промінцях позначає та пояснює складові (аспекти) здоров'я. Їх вісім:

фізична;

соціальна;

духовна;

професійна;

інтелектуальна;

екологічна;

емоційна;

психологічна.

3) Називаючи кожний промінець (аспект здоров'я), тренер запитує в учасників, як вони розуміють зміст та значення кожного, а при необхідності, додає пояснення й від себе.

Складові здоров'я:

Фізична складова передбачає стан та індивідуальні особливості тіла, його красу, силу та витривалість; генетичну спадщину; рівні фізичного розвитку органів та систем організму, відсутність чи наявність тілесних вад чи недуг.

Духовна складова включає сприйняття духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики, що визначає, зокрема, цінності людини, її віру, ідеали, принципи, правила, світогляд, переконання тощо, крім того, важливим є не просто їх усвідомлення чи проголошення, а й активне впровадження у вчинках та справах;

Інтелектуальна – здатність людини знаходити потрібну їй інформацію, засвоювати нові знання, використовувати їх, приймаючи ті чи інші життєві рішення;

Емоційна – вміння людиною адекватно переживати все, що з нею відбувається, та розуміти емоції і почуття інших людей, керівництво своїм емоційним станом, емоційна врівноваженість;

Соціальна – визначається здатністю людини будувати та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми, рівнем комфортності її самопочуття серед інших, кількістю близьких людей, на допомогу яких вона може розраховувати в складних ситуаціях;

Професійна – професійне самовизначення, відчуття перебування на «своєму місці», самореалізація у обраній професії та задоволення від того, що робиш;

Екологічна – характеризується ставленням людини до природи, її впливом на навколишнє середовище;

Психологічна – вміння людини пристосовуватись до мінливих умов життя, розвиватись та самовдосконалюватись.

4) Після цього тренер пропонує учасникам по черзі підходити до «Сонця», зачитувати 3 своїх визначення, визначати їх належність кожного до певного аспекту здоров'я та клеїти на відповідний промінець;

5) Тренер пропонує групі визначення здоров'я ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я).

<p>Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад.</p>

б) Обговорення I етапу вправи:

- Який промінець у нашого сонечка виявився найдовшим? Що це може означати?

- Який зв'язок існує між різними промінцями?

- Сонечко з якими промінцями сподобалося б вам більше? Чому?

- Які висновки щодо здоров'я можемо зробити завдяки нашому сонечку?

II етап. (15 хвилин):

- 1) Кожний учасник отримує по 1 жовтому стікеру, на якому слід закінчити речення «Мені важливо бути здоровим, щоб...», час виконання – 3 хв.
- 2) Після цього по колу відбувається зачитування варіантів відповідей учасників;
- 3) Тренер представляє учасникам плакат «сонях» і запрошує всіх підвестись і наклеїти всередину соняшника свої відповіді («зернятка»).
- 4) Коли всі знову повернуться в коло, тренер запитує:
 - Які думки виникли у вас під час написання відповідей на жовтих стікерах?
 - Що ми щойно визначали? Чим є наші «зернятка»? Як одним-двома словами можна назвати відповіді-«зернятка» в центрі соняха?

До уваги тренера!

Тренер з'єднує плакати «сонце» та «сонях» в єдину композицію й проводить загальне обговорення вправи.(10 хв.).

Запитання для обговорення:

- Якщо ми подивимось на композицію «сонце і сонях», що можна сказати про їх зв'язок у природі?
- Який зв'язок існує між здоров'ям – символічним «сонцем» та життєвими цілями (перспективами, планами, задумами тощо) - «соняхом»?
- Які висновки ми можемо зробити з цієї вправи?

Вправа „Анатомія людини” (40 хв.)

Мета: актуалізувати знання учасників щодо особливостей анатомічної будови та цілісного функціонування організму людини .

Обладнання: 4 плакати з намальованим контуром тіла людини, заламіновані малюнки внутрішніх органів людини, маркери, папір А3.

До уваги тренера!

Для проведення цієї вправи необхідно збільшити контур тіла людини з додатку 2 до розмірів формату А-1, таким же чином збільшити окремо кожний орган, вирізати, розфарбувати та заламінувати його.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у 4 малі групи і кожній з них дає плакат формату А-1 із зображенням контуру тіла людини, аркуш А-3 та декілька маркерів.

- 1) Увага учасників звертається на підлогу в центрі кола, де лежить заламіноване зображення такого ж контуру тіла людини з неправильно розкладеними на ньому внутрішніми органами людини (їх також заламіновано).
- 2) Тренер пояснює групам, якими будуть їх подальші дії: «Комуś від групи потрібно буде якомога швидше взяти з центру якийсь орган, принести його в

свою групу; іншим учасникам - прикласти орган до плакату на місце його нормального розташування, обвести контур маркером, після чого він може бути обмінаний на інший орган. Так має тривати доти, доки контури всіх запропонованих вам органів, не знайдуть своє місце на вашому плакаті. Це завдання важливо виконувати якнайшвидше».

- 3) Коли всі групи впораються з нанесенням контурів органів на плакат із зображенням фігури людини, тренер дає наступне завдання: *«Протягом 10 хв. вам потрібно обговорити та підписати правильні назви зображених органів, а на аркуші А-3 зазначити, які функції виконує кожен з них (тобто, відповісти на запитання: Для чого цей орган? Яке його значення для організму людини?)»*
- 4) Презентація проведеної роботи відбувається таким чином:
 - тренер почергово бере певне заламіноване зображення органу, уточнює у всіх його назву та кладе його на правильне місце розташування на контурі фігури людини. Учасники в своїх групах визначають наскільки правильно вони виконали завдання. Тренер також по-черзі запитує у представників кожної групи про функціональне значення певного органу – інші учасники уважно слухають та за необхідності доповнюють сказане.

До уваги тренера!

Групам, які припустились помилки при визначенні місця розташування органу, дається можливість виправити свою схему чи записи. Вони це роблять паралельно з обговоренням.

- 5) Тренер проводить обговорення вправи:

Запитання для обговорення:

- Які труднощі виникали під час виконання завдання? Чому?
- Як ви гадаєте, чому ми говоримо про органи людини в контексті теми здоров'я?

СЕСІЯ 3

Вправа „Анатомія людини” (продовження) (40 хв.).

- 1) Тренер розподіляє між учасниками заламіновані малюнки органів;
- 2) Кожна група отримує половину аркуша А-1, маркери . Підліткам потрібно заповнити табличку, максимально описавши ті органи, малюнки яких вони отримали.
Час виконання – 15 хв.

№	Назва органу	Наші дії, які...	
		шкодять органу і він хворіє	корисні для органа і допомагають йому бути здоровим

- 3) Презентація напрацювань груп.
- 4) Після презентації, тренер запитує у груп, які дії (шкідливі чи корисні для різних органів) повторювались у відповідях учасників – все сказане ведучий фіксує на дошці.
- 5) Тренер розповідає учасникам про фактори, які впливають на здоров'я.

Фактор – (лат. *factor* – той, що робить, від *facio* - роблю) – умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу.

Здоров'я залежить від таких основних факторів:

- спадковості – на 20%;
- рівня медицини – на 10%;
- екології – на 20%;
- способу життя – на 50%.

Кожний фактор сам по собі є абсолютно нейтральним (наприклад, «екологія» - це просто екологія). І лише тоді, коли додається певна ознака його впливу на наше здоров'я, він набуває позитивного чи негативного значення (наприклад, «забруднені водойми, підвищений радіаційний фон тощо» - це негативна екологічна ситуація, «чисте повітря, якісна вода, зелені насадження тощо» - ознаки гарної екології).

- б) Ведучий пропонує учасникам визначити, до яких факторів можуть бути віднесені записи на дошці щодо найбільш поширеного впливу на органи.

Запитання для обговорення:

- Як співвідноситься наша оцінка факторів здоров'я з даними науковців?
- Яким може бути вплив людини на діяльність нашого організму?
- Які висновки вдалось зробити за результатами виконання цієї вправи?

Вправа «Індивідуальне завдання» (5 хв.)

Мета: визначити фактори негативного впливу на індивідуальне здоров'я учасників та можливі особисті дії щодо їх усунення.

Обладнання: стікери двох кольорів для кожного учасника.

Хід проведення:

Тренер роздає кожному з учасників по 2 стікери різного кольору.

- 1) На одному з них потрібно протягом 2 хв. записати відповідь на запитання: «Які негативні фактори шкодять моєму здоров'ю?»

2) На іншому – «Які мої дії, які можуть усунути (нейтралізувати) цей негативний вплив?»

Тренер пропонує 2-й стікер наклеїти поверх першого, таким чином вже символічно розпочавши боротьбу за здоров'я. Обидва склеєні стікери учасники розташовуються в своїх зошитах.

Вправа «Колаж» (50 хв.)

Мета: проілюструвати різні складові здоров'я, звернути увагу учасників на цінності як один з компонентів духовної складової здоров'я людини.

Обладнання: плакат «Здорова людина – це...», журнали (яскраві, ілюстровані), ножиці, клей, скотч, маркери, схеми контуру людини (див.вправу «Анатомія людини»), аркуші формату А-3.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників із запитанням: «Які асоціації у вас виникають, коли ви чуєте: здорова людина – це...» Всі думки учасників фіксуються на плакаті з відповідною назвою.

Потім ведучий пропонує учасникам знову об'єднатись в 4 групи, в складі яких вони працювали під час виконання вправи «Анатомія людини». Кожна група збирається навколо столу, на якому лежить плакат з зображенням людини, який вона робила у вправі «Анатомія людини», та необхідне обладнання (дивись вище).

Учасники отримують завдання: на основі «біологічного макету людини» треба створити колаж «здорової успішної людини», наділивши її відповідними якостями та ознаками. Час виконання – 20 хв.

Колаж – цілісне творче зображення на певну тему, створене з різноманітних частин, поєднаних між собою.

Після того, як всі колажі будуть створені, тренер дає групам аркуші формату А-3. Учасникам потрібно визначити, записати та представити іншим групам:

1. Що в колажі, створеному групою, ілюструє різні складові здоров'я?
2. Які людські цінності знайшли відображення у зображенні «здорової успішної людини»?

Час виконання 15 хв.

Запитання для обговорення:

- Які ваші враження від проведеної роботи?
- Що подібного в колажах було представлено різними групами?
- Які людські цінності найчастіше повторювалися у презентаціях всіх груп?
- Які висновки ви зробили для себе після цієї роботи?

СЕСІЯ 4

Розповідь для натхнення (10 хв.)

ПРИНЦЕСА

Був собі король і мав він дуже гарну і добру доньку. На жаль, принцеса мала дивну хворобу: підростаючи, вона втрачала силу рук та ніг, до того ж у неї падав зір та слух. Багато лікарів намагалося вилікувати принцесу, але все намарне. Якось до королівського двору прибув старець, про якого всі говорили, що йому відома таємниця життя. Усі придворні поспішили до нього і стали просити його поради, як допомогти хворій принцесі. Старець дав дівчині кошик з лози, прикритий зверху, і мовив: „Візьми, це – твої ліки. Вони зцілять тебе.”

Сповнена радості та надії, принцеса підняла з кошика накриття. Те, що вона побачила, боляче їй вразило: на самому дні кошика лежала дитин, виснажена хворобою. Дитя зазнавало ще більших страждань, ніж вона.

Серце принцеси заповнило співчуття. Не зважаючи на біль, вона взяла дитя на руки і стала ним опікуватись. Минали місяці. Принцеса, крім дитини, не бачила нічого. Вона годувала дитя, пестила його, усміхалась йому, лагідно розмовляла з ним по ночах, попри те, що сама відчувала велику втому і біль.

Минуло майже сім років – і сталось неймовірне. Одного ранку дитя усміхнулося і стало ходити. Принцеса взяла його на руки і, наспівуючи, пустилася з ним у танок. Дівчина ще ніколи не була така гарна і дужа. Вона навіть не помітила, як одужала.

(за Бруно Ферреро)

Запитання для обговорення:

- Які цінності принцеси допомогли вилікувати хвору дитину та їй самій стати здоровою?
- Чому нас вчить ця історія?

Вправа «Діамант цінностей» (40 хв.)

Мета: ознайомити учасників з розмаїттям цінностей, допомогти встановити індивідуальну їх ієрархію, визначити серед них місце та взаємозв'язок здоров'я як цінності.

Обладнання: картки з цінностями (додаток 3), скріпки для скріплення наборів карток.

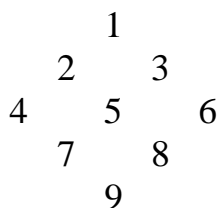
Хід проведення:

Вправа виконується в декілька етапів.

I етап.

Тренер роздає кожному учасникові набір карток з цінностями, з-поміж яких є одна без надпису, яку можна заповнити на свій розсуд. Протягом 5 хв.

потрібно ознайомитись із змістом карток, відібрати 9 найбільш значимих для себе цінностей та викласти їх у формі діаманту, за такою схемою:



- 1 – цінність з максимально важливим значенням;
- 2 та 3 – цінність з дещо меншим, ніж перша, особистим значенням;
- 4, 5, 6 – помірне значення цінності;
- 7 та 8 – менш вагома цінність, порівняно з попередніми;
- 9 – найменш вагома з-поміж усіх відібраних.

До уваги тренера!

Щоб під час руху «діаманти» учасників не пошкодились, їм можна запропонувати або зробити в своїх зошитах аплікації, або замалювати схеми розташування карток з цінностями.

II етап.

Тренер об'єднує учасників в малі групи по 4-5 осіб. Їм надається 10-15 хв., аби, за бажанням, обговорити свій «діамант» та визначити спільні для своєї групи цінності (їх можна записати на окремому аркуші). Учасникам можна запропонувати також внести зміни до свого «діаманту», вислухавши відповіді інших.

III етап.

Тренер проводить обговорення групових результатів та вправи в цілому.

Запитання для обговорення:

- Які ваші враження від роботи?
- Хто з присутніх хотів би поділитись своїми міркуваннями щодо власного «діаманту цінностей»?
- Що вам вдалося з'ясувати під час визначення спільних для вашої групи цінностей?
- Хто вніс зміни до свого «діаманту» після обговорення в групі?
- Хто або що може впливати на формування нашого «діаманту цінностей»?
- Яке значення «діаманту цінностей» для здоров'я та життєвого благополуччя кожного з нас?
- Який існує зв'язок між цінністю «здоров'я» та іншими цінностями?
- Хто хотів би поділитись з групою своїми відкриттями чи висновками?
- Чому цю вправу так названо?

До уваги тренера!

Можна зазначити, що під впливом різних життєвих ситуацій та спілкування з іншими людьми, наш «діамант» може обертатись, змінюючи свою ієрархію, набуваючи якихось нових цінностей і ознак. Проте, найважливіші цінності залишаються незмінними, а набуті нові співвідносяться з існуючими, проте не суперечать їм.

Підсумки дня (20 хв.)

Мета: підвести підсумки дня.

Обладнання: плакат з 3 частин із запитаннями, стікери 3-х кольорів (для кожного учасника).

Хід проведення:

Тренер роздає учасникам по 3 стікери різного кольору, на яких їм потрібно записати відповіді на запитання, виписані на плакаті:

- 1. Що сьогодні було для мене новим?*
- 2. Які висновки для себе я зробив?*
- 3. Що б мені хотілось зробити найближчим часом для свого здоров'я?*

Після цього учасники по колу зачитують свої відповіді та наклеюють стікери на плакат.

Вправа на завершення (10 хв.)

Мета: поставити «емоційну крапку» у першому дні роботи.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам по колу назвати одне слово, яке б відображало їх настрій після першого дня роботи.

Потім – всі одночасно називають свій стан, в такий спосіб засвідчуючи загальне враження групи.

На останок – оплески!

День 2

СЕСІЯ 1

Рефлексія (15 хв.)

Мета: актуалізувати досвід, набутий учасниками попереднього дня.

Обладнання: маркери, папір, скотч.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам пригадати те, що було на занятті попереднього дня. Він об'єднує їх у пари за методом «сусід навпроти» для обговорення таких питань:

- *Як працювала група?*
- *Які завдання і в якій послідовності ми виконували?*
- *Які висновки нам вдалось зробити?*

Час обговорення 3 хв.

Потім тренер об'єднує пари по декілька, аби утворилось три групи. Цим групам дається 5 хв. часу, папір та маркери, щоб на кожне з трьох запитань записати відповідь, яка б складалась не більше, ніж з 11 слів.

Після цього групи по черзі зачитують свої варіанти відповідей на кожне питання. Тренер допомагає закріпити напрацьовані матеріали на стіні та проводить обговорення вправи у великому колі.

Запитання для обговорення:

- Чому ми розпочали роботу з пригадування того, що відбувалося попереднього дня?
- Як ви гадаєте, яке це має значення для подальшої роботи?

Тренер ознайомлює учасників з програмою роботи другого дня тренінгу.

Знайомство: “День Здоров’я” (15 хв.)

Мета: продовжити знайомство учасників, створити позитивну атмосферу в групі, актуалізувати тему здоров’я.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників зі словами: «Уявіть собі, що саме сьогодні ми з вами вирішили провести у нашій групі «День Здоров’я». Давайте зараз поміркуємо що кожен з нас зміг би принести для цього дня?..» Отже, кожен має назвати своє ім’я, а те, що він принесе, має починатись на першу літеру його імені (наприклад: «Мене звать Яна – я принесу яблука», Леся – лижі тощо).

Всі учасники та тренери по черзі виконують завдання, після чого – обговорення.

Запитання для обговорення:

- Для яких складових вашого здоров'я було корисним виконання цієї вправи?
- В чому користь для здоров'я того, що ви називали?

Повторення правил (10 хв.)

Мета: пригадати правила роботи групи, напрацьовані попереднього дня, створити умови для ефективної співпраці.

Обладнання: плакат з напрацьованими напередодні правилами.

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у мікрогрупи за кількістю правил. Кожна група отримує невеличкий аркуш з одним із правил. Це правило є «робочим» для певної групи. Кожна мікрогрупа має протягом 3 хв. придумати загадку про втілення даного правила в життя з метою зміцнення здоров'я. Коли час, визначений на підготовку збіжить, кожна група зачитує свою загадку – всі інші відгадують.

Запитання для обговорення:

- Як ви гадаєте, з якою метою було запропоноване дане завдання?

Очікування (5 хв.)

Мета: розширити та конкретизувати перелік очікувань учасників щодо запропонованої роботи.

Обладнання: плакат з напрацьованими напередодні очікуваннями, маркери.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам переглянути перелік очікувань, записаних на плакаті попереднього дня та спільно його дописати, зважаючи на сподівання всіх щодо сьогоднішньої роботи.

Запитання для обговорення:

- Чому так важливо в тренінгу з'ясовувати очікування?
- Як можна охарактеризувати зміст очікувань сьогодні, порівнюючи їх із записами попереднього дня?

Вправа «Стоп-кадр» (60 хв.)

Мета: спонукати учасників до усвідомлення зв'язку між цінностями людини, її поведінкою та наслідками для себе та оточуючих.

Обладнання: аркуші формату А-4, складені «гармошкою» (додаток 4).

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у 4 малі групи і пропонує протягом 10 хв. придумати та розіграти коротку виставу (на 3 хв.), в якій має бути відображена ситуація ризику для здоров'я молодого людини. Тренеру слід зазначити, що кожен учасник має виконувати роль персонажа-людини та добре уявити специфіку свого героя: зовнішні характеристики, характер, особливості життя тощо.

Потім тренер роздає кожному учасникові паперову «гармошку» із запитаннями, на які треба чітко і лаконічно дати відповіді (друкованими літерами).

Перед демонстрацією своєї сценки, учасники віддають свої «гармошки» комусь з «глядачів», які долучаються до дійства лише після сигналу тренера «стоп!» (тоді вони розташовуються за спинами у тих, від кого отримали «гармошки» і стають їх «Другими «Я»). Сценка починається: в якийсь момент, коли сюжет набере обертів, тренер раптово каже «Стоп!» Тоді гра персонажів зупиняється, вони завмирають на місці, а за їх спина виходять ті, кому вони довірили свої записи.

Після цього тренер послідовно зачитує запитання, а «Другі «Я» по черзі зачитують відповіді на них, записані на «гармошках».

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли виконували свої ролі?
- Які думки виникали у вас, коли ви були глядачами?
- Які загрози здоров'ю були представлені?
- Що заважає людям зберегти своє здоров'я?
- Хто в житті в певних ситуаціях ризику говорить нам «стоп»?
- Яка роль цінностей людини у збереженні та зміцненні здоров'я свого та інших?
- Які висновки з побаченого та почутого ви можете зробити?

До уваги тренера!

Після завершення вправи учасників необхідно «вивести з ролей»!

СЕСІЯ 2

Вправа на активізацію «Масаж» (5 хв.)

Хід проведення:

Всі учасники стають в коло один за одним. Руки кладуть на плечі тому, хто стоїть перед ними, та починають виконувати масажні рухи, наслідуючи приклад та коментарі тренера.

Виконання масажу можна поєднати з рухом учасників по колу. Через деякий час, всі можуть обернутись на 180°: коло змінить напрям руху, а кожний учасник зможе подякувати гарним масажем щойно своєму «масажистові».

Запитання для обговорення:

- Яке значення для нас та нашого здоров'я мала ця вправа?

Вправа: “Стань переможцем!” (70 хв.):

Мета: допомогти учасникам з'ясувати зв'язки „причина-наслідок” щодо власного здоров'я, усвідомити вплив власної поведінки та життєвих виборів на своє здоров'я та реалізацію життєвих планів.

Обладнання: скотч, кожній групі: картки зі зміями (двох видів) та драбинами (двох видів), „заготовку” ігрового поля, кубик, фішки (кожному учаснику), клей, маркери, набір смужок із ситуаціями.

Хід проведення:

Тренер заздалегідь готує групам „заготовки” ігрових полів (*додаток 5*). Для цього він з'єднує два аркуші паперу формату А-1, аби утворився великий квадрат. Його потрібно розграфити на поле з 64 невеликих квадратів (8 квадратів по горизонталі і 8 – по вертикалі). Квадрати поля мають бути пронумеровані таким чином: у верхньому лівому куті, від 1 до 64, починаючи з нижнього квадрата ліворуч.

Вправа проводиться в декілька етапів.

I етап.

Тренер об'єднує учасників у групи по 4-6 осіб та дає їм необхідний для виконання вправи комплект матеріалів (*див. „обладнання”*).

II етап.

Тренер всім учасникам надає інформацію, необхідну для завершення ігрового поля:

- Кожна група має набір карток із ситуаціями та переліком можливих наслідків цих ситуацій щодо здоров'я (*додаток 8*). Ці ситуації мають бути потасовані та розкладені текстом донизу.
- Учасники по черзі витягають одну картку, зачитують вголос ситуації та можливі їх наслідки. Якщо група вважає, що можуть бути якісь інші істотні наслідки, то їх слід дописати внизу смужки;
- Група обговорює всі можливі наслідки, вибирає один, найістотніший на їхню думку, та визначає, наскільки бажаним чи небажаним є він для здоров'я.
- Відповідно до відповіді треба наклеїти будь-де на ігрове поле певну картку з малюнком (*додаток 6-7*):
 - велика змія, спрямована вниз, - дуже негативний небажаний наслідок;
 - коротка змія – помірно негативний наслідок;
 - велика драбина – дуже позитивний наслідок;
 - коротка драбина – помірний позитивний наслідок.
- При цьому важливо у певну клітинку вписати ситуацію та найістотніший наслідок:

- якщо обирається змія – учасник дуже стисло описує ситуацію у квадраті, нагорі змії, де хвіст змії, а наслідок – у квадраті внизу, де зміїна голова;
- якщо драбина – ситуація описується у квадраті внизу драбини, а наслідок – у квадраті вгорі.

Для створення ігрового поля кожна група отримує 30 хв. часу.

До уваги тренера!

Наголосіть учасникам на тому, що, в разі потреби, тренер може бути задіяний в якості експерта (коли, скажімо, групі буде складно досягти згоди).

III етап.

Коли всі групи мають ігрові поля, тренер оголошує гру та пояснює її правила:

- Гравці по черзі кидають кубик. Кількість цяточок на верхній площині кубика визначає кількість ходів клітинками поля. На останню клітинку ставиться фішка даного учасника.
- Коли учасник опиняється на квадраті внизу драбини, він (його фішка) має піднятися на квадрат вгорі драбини.
- Якщо гравець опиниться на квадраті вгорі змії, потрібно спуститись на квадрат внизу змії.
- Переможцем стає той, хто першим дійде до квадрату 64.

Групи мають можливість погратись 15-20 хвилин, скориставшись самостійно створеними можливостями ігрового поля, після чого тренер запрошує всіх сісти в коло для обговорення вправи.

Запитання для обговорення:

- Що допомогло стати переможцем?
- Які ваші враження від даної вправи?
- Що сприяло просуванню ігровим полем?
- Що перешкоджало? Створювало труднощі?
- Яку аналогію між грою та життям можна провести?
- Які можна дати поради ровесникам на підставі даної вправи?

Вправа на активізацію «Автомобіль та водій» (5 хв.)

Хід проведення:

Учасники об'єднуються тренером в пари. Один учасник з пари стає за спиною іншого. Той, який попереду – «автомобіль» (він закриває очі та слухає команд «водія»), той, який позаду – «водій» (здійснює керівництво всіма рухами «автомобіля»).

Для керівництва рухами «автомобіля» «водій» використовує такі сигнали:

- коли він тисне пальцями на хребет партнера, це означає «їдь вперед» (посилення тиску передбачає збільшення швидкості руху);
- коли він тисне на праве плече, це означає – «повертай праворуч»;
- коли він тисне на ліве плече – «повертай ліворуч» (більша сила тиску означає більш крутий поворот);
- долоня, покладена на потилицю – «рух назад»;
- повне зняття рук означає «стоп».

Тренер має переконатись, що учасники засвоїли сигнали, попередньо декілька разів перепитавши, що кожен з них означає.

Протягом декількох хвилин «автомобілі» активно рухаються у відведеному їм просторі, після чого відбувається зміна ролей і гра повторюється ще раз.

Запитання для обговорення:

- Завдяки чому вдалося зберегти здоров'я «водіїв» та «авто»?
- Завдяки чому рух був більш безпечним чи менш безпечним?
- Що може нам допомагати на життєвій дорозі обминати ризики та небезпеки для здоров'я?

СЕСІЯ 3

Вправа на активізацію «Пальчикові бої» (5 хв.)

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам об'єднатись в пари. Кожна пара з'єднує свої руки (праву чи ліву) в «замок» так, щоб їх великі пальці впирались один в одного. За командою тренера починається «бій»: великий палець кожного хоче покласти свого «суперника». Перемагає сильніший.

Вправа «Прийняття рішення» * (60 хв.)

Мета: ознайомити учасників з послідовністю (алгоритмом) прийняття відповідальних рішень, формувати у підлітків уміння приймати рішення, сприяти розумінню та усвідомленню ними особистої відповідальності за прийняте рішення.

Обладнання: 4 паперових пакети розміром 30х20 см – пакети пронумеровані і закриті степлером, в пакеті №1 лежить банан і гірчиця, в пакеті №2 – 0,5л пляшка, заповнена водою з-під крана, в пакеті №3 – цибулина, в пакеті №4 – 1 гривня; плакат **”Схема прийняття рішень”** (див.додаток 9); степлер.

1) Тренер запитує підлітків, що таке ”рішення”.

Рішення – це те, що людина вирішила зробити після обміркування ситуації. Рішення можуть бути прийняті як в результаті аналізу, так і спонтанно.

2) Ведучий пропонує підліткам розказати, які рішення їм доводилося приймати сьогодні. Відповіді записує на дошці чи аркуші паперу. (Можливо, підлітки дадуть такі відповіді: коли вставати; що вдягати; що снідати; йти в школу чи ні і т. ін.)

Запишіть декілька рішень і, по можливості, розставте їх по порядку: від найпростішого до найбільш складного (наприклад, вирішити, почистити зуби чи ні; вирішити, коли прокидатися; вирішити, коли йти до школи; вирішити, в якому гуртку навчатися; вирішити, піти вчитися в інститут або піти працювати; вирішити, в який інститут вступати; вирішити, чи розказати вчителю про випадок крадіжки в класі, якщо людина, яка щось вкрала – ваш друг; вирішити, як вчинити, якщо друзі принесли наркотики і вмовляють їх спробувати).

3) Тренер робить вступ: *“Щодня ми приймаємо відносно прості рішення... Однак, якщо справа стосується важливих, складних рішень, то дуже корисно володіти інформацією про прийняття відповідальних рішень”*.

На наступному етапі ведучий кладе 4 пакети на стіл і просить трьох бажаючих підійти до столу, і кожному вибрати один з них, ставши за своїм пакетом (один пакет залишиться).

Після цього підліткам пропонується переглянути своє рішення. Для цього тренер запитує учасників: чи хотіли б вони поміняти пакети?

Після того, як зроблено остаточний вибір, ведучий запитує трьох добровольців, яким чином відбувався цей вибір. Відповіді можуть бути такі: "Мені подобається номер пакета", "Це моє улюблене число", "Пакет був ближче усього до мене", "Вони сказали мені взяти цей" і т. ін.

До уваги тренера! Підкресліть, що в учасників не було жодної інформації про те, що в кожному пакеті. Без інформації дуже складно прийняти правильне рішення.

Тренер пропонує учасникам взяти свої пакети за один куточок і підняти їх над столом не вище 10 сантиметрів, а потім покласти на місце. Потім він запитує, чи не бажають учасники помінятися пакетами або взяти замість свого той пакет, що залишився.

До уваги тренера! Якщо хтось поміняв пакет, запитайте, чому він це зробив. Якщо два добровольці хочуть обрати один і той самий пакет, поясніть, що важливо, щоб кожен вибрав і взяв пакет, і якщо пакет вже вибраний, одним підлітком, іншому необхідно вибрати з тих пакетів, що залишилися.

Ведучий пропонує учасникам взяти пакети в руки. Цього разу вони можуть дослідити пакети, але їх не можна відкривати. Після того їм пропонується зробити остаточний вибір.

Потім тренер запитує, чи хоче ще хтось з групи взяти четвертий пакет, який залишився.

Всім добровольцям пропонується відкрити пакети, ознайомитися з їх вмістом самим і показати групі, що в них знаходиться.

Запитання до підлітків, які взяли пакети:

- як ви почувалися, коли приймали рішення і як сприйняли наслідки?
- як ви почувалися, коли група робила на вас тиск при виборі пакету?
- чи була у вас можливість відмовитись від вже обраного пакета?

До уваги тренера!

Включіть в обговорення наступні моменти:

Пакет 1 виглядав привабливо тому, що лежав на боці (через банан). Люди часто щось роблять з **цікавості**. У пакеті 1 був банан, тобто те, що можна з'їсти, і це позитивний наслідок прийнятого рішення. А якщо

педагог попросить намазати банан гірчицею і з'їсти? Тобто іноді ми не знаємо, які будуть наслідки прийнятого рішення: що найменше це може викликати замішання, розгублення.

У пакеті 2 пляшка з водою, але, на жаль, це не „живчик”, не мінеральна вода, а просто вода з крану. **Отримана інформація була помилковою.** Не подивившись, що в пакеті, не можна точно визначити, що в пляшці. На основі наявної, але неповної, інформації ми намагаємося прийняти правильне рішення, але результат зовсім не той, який очікуємо.

Пакет 3 схожий на пакет з яблуком. Тільки, якщо почути запах цибулі, можна визначити, що це цибуля, а не яблуко. Іноді ми приймаємо рішення **дуже швидко** і втрачаємо частину важливої й необхідної нам інформації. У цьому випадку наслідки не позитивні, оскільки цибуля не яблуко, її не з'їси. Але і не зовсім негативні – адже педагог не казав, що необхідно з'їсти те, що в пакеті!

Вміст пакета 4 не можна було визначити. Більш того, здавалося, що там нічого немає. На дотик можна було встановити наявність чогось паперового усередині. Але знову, який папір, при закритому пакеті, визначити неможливо. Тому при виборі цього пакета є **ризик**. У даному випадку він невеликий і позитивний, але буває, коли ризик – справа небезпечна.

Запитання для обговорення:

- Що важливо у процесі прийняття рішення? (Відповідь: достовірні інформація, наслідки, можлива небезпека).
- Коли вибір вже зроблено, хто безпосередньо стикається з наслідками?
- Хто несе відповідальність за прийняття рішення?

Наслідок – це те, що виходить, впливає з чого – небудь.

До уваги тренера!

Можна сказати підліткам, що рішення з приводу вибору пакета у попередній вправі, як і наслідки цього рішення, є лише грою, в якій моделювалася ситуація, що потребувала прийняття рішення.

Прийняття рішення в життєвих ситуаціях – річ дуже складна і відповідальна. Життя щоденно ставить перед нами все нові й нові задачі, для вирішення яких потрібно приймати рішення і нести відповідальність за їх наслідки. Від цього значною мірою залежатиме наше майбутнє: здоров'я, щастя, життєвий успіх в цілому.

4) Тренер пропонує учасникам ознайомитись зі “Схемою прийняття рішень” і на прикладі вправи з конвертами коментує кожен етап цього алгоритму.

Перший етап:

- виникла ситуація, що потребує прийняття рішення „брати чи ні запропоновані пакети, які саме?” (пропозиція педагога взяти пакет);

Другий етап:

- потрібна інформація, її пошук, аналіз отриманої інформації (добровольці розглядали пакети);

Третій етап

- продумування варіантів рішення (наприклад: взяти, не взяти, запитати педагога, що в пакетах);

Четвертий етап

- аналіз можливих наслідків прийнятого рішення (наслідки, якщо пакет взяти, або якщо не взяти);

П'ятий етап

- вибір;
- особиста відповідальність за прийняте рішення (за прийняте рішення відповідаю я).

До уваги тренера!

Важливо нагадати підліткам, що складна на перший погляд процедура навчання прийняттю рішень виправдана, а крім того – навичка приймати рішення, яка сформована одного разу, надалі зберігається, і людина зможе отримати багато життєвих переваг. Так, вміння приймати рішення подібне до вміння писати: для його опанування спочатку слід витратити багато часу і зусиль, а згодом людина навіть не буде замислюватися над цією процедурою, автоматично використовуючи засвоєний в дитинстві алгоритм.

Необхідно звернути увагу підлітків на те, що:

- знання послідовності прийняття відповідального рішення надає можливість бути більш впевненим в ситуаціях, які потребують вирішення;
- зважування на можливі наслідки того чи іншого рішення саме для свого життя дає можливість приймати більш відповідальні й безпечні рішення.

**За матеріалами: Зимівець Н.В Як приймати рішення //«Культура життєвого самовизначення». Частина II. Середня школа. Методичний посібник / Наукове керівництво та редакція І.Д.Звереві. – К., 2004.- С.253-263.*

Вправа на активізацію „Зоомарафон” (15 хв.)

Хід проведення:

Учасники сидять в колі. Тренер пропонує кожному по колу, не повторюючись, назвати яку-небудь тварину та продемонструвати рух та звук, який характеризує її. При цьому важливо запам'ятати, хто і як це зробив. Для цього учасникам можна запропонувати перелічити всіх раніше названих тварин, перш ніж назвати та показати свою тварину.

Потім тренер демонструє учасникам ритм, який буде супроводжувати виконання вправи та запрошує всіх його запам'ятати: два хлопки в долоні і два удари долонями по колінах. Учасник, який починає першим, плескає двічі в долоні і разом з цим називає назву своєї тварини, а коли, дотримуючись ритму групи, плескає руками по колінах, називає тварину того учасника, кому передає хід. Той, чия тварина була названа, плескаючи в долоні, називає цю тварину та стукаючи двічі по колінах, називає якусь іншу тварину, таким чином передаючи хід іншому.

При виконанні вправи не можна вибиватись з загального ритму, пропускати якийсь плескіт; не можна передавати хід тому, хто щойно передав його вам. треба бути дуже уважним, щоб не помилитись. Той, хто помиляється, замість лише назви своєї тварини, ляскаючи в долоні, мовчки демонструє характерний звук та рух. Від цього моменту і всі інші, звертаючись до цього учасника, показують відповідний рух, який супроводжує певний звук.

Хто припускається помилки вже вдруге, вибуває з гри, а коло учасників „зоомарафону” звужується.

Запитання для обговорення:

- Яке значення цієї вправи для вас?

СЕСІЯ 4

Вправа “Чи збуваються мрії ?” (15 хв.)

Мета: показати учасникам важливість планування для здійснення мрій, підвести до розуміння життєвих перспектив

Обладнання: аркуші паперу.

Хід проведення:

Вправа проводиться в декілька етапів.

1 етап.

Учасники стають у коло і демонструють, що вони робили протягом трьох останніх місяців (наприклад, вчилися, ходили на дискотеку тощо) за допомогою невербальних засобів. Потім педагог пропонує учасникам намалювати на аркуші паперу ці дії.

2 етап.

Обговорення.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, те що ви робили протягом 3 місяців, сприятиме зміцненню вашого здоров'я?
- Що для цього треба зробити? (*планувати дії, спрямовані на здоров'я і діяти*)

Розповідь для натхнення (5 хв.)

“Якоюсь мірою життя нагадує річку, по якій ми пливемо в човні. Можна нічого не робити в човні, просто плисти за течією. Час від часу човен прибиватиметься до якогось берега. Уявімо, що вам хочеться потрапити в якесь особливе місце на річці. Воно безпечне, красиве, там чудовий клімат, там люди, які вам подобаються. Але ви не зможете туди потрапити, якщо будете просто плисти за течією. Ви маєте дотримуватися певного курсу. Тоді ви пройдете через пороги, іноді, може, доведеться навіть гребти проти течії. Там можуть бути й інші перешкоди. Може, вам навіть доведеться тягнути човна вздовж берега. Це набагато складніше, ніж просто лежати в човні й плисти за течією.

Але зусилля ваші варті того. Ви знаєте, куди вам плисти, тому ви плануватимете цю подорож найретельнішим чином. Може ви зробите неправильний крок і трохи заблукаєте, але оскільки ви знаєте, куди плисти, ви знайдете шлях. І це дасть вам додаткову енергію, щоб продовжувати йти до своєї мети. І нагородою вам буде острів, де ви залишите біля берега човен і натішитесь життям на острові”.

Вправа «Планування заради мети» (35 хв.)

Мета: допомогти учасникам спланувати свої дії щодо збереження та зміцнення здоров'я заради реалізації життєвих перспектив

Обладнання: зошити, ручки, стікери з попередніх вправ із записами.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

*цілі, яких досягають за короткий проміжок часу, за тиждень або місяць, називають **короткостроковими** цілями. Цілі, яких необхідно досягнути за тривалий проміжок часу (наприклад, за декілька років закінчити університет), називають **довгостроковими** цілями.*

*Довгострокові цілі складають **життєві перспективи**. Для того, аби вони збулися, необхідно усвідомити, чого прагнеш, яка короткотривала ціль може допомогти у реалізації життєвої перспективи і розробити план дій для її досягнення.*

План дій передбачає, які дії треба зробити (здійснити кроки), щоб мрія збулася. Правильне визначення цілі є першим кроком в її досягненні. Чим зрозуміліші цілі, тим легше спланувати свою діяльність так, щоб якнайшвидше їх досягти.

Далі тренер звертається до учасників з проханням зняти з «соняшника» свої цілі-життєві перспективи, перечитати їх.

- *Коли ми розглядали композицію «сонце-сонях», що ми визначали необхідним для здійснення цих цілей? Досягнення якої короткотривалої цілі може допомогти в реалізації життєвих планів? (-здоров'я)*

Потім тренер знайомить учасників з алгоритмом роботи щодо складання плану дій:

1. Визначте **мету** (для нас – це збереження та зміцнення здоров'я)
2. Визначте, до якого часу її треба здійснити (*встановіть терміни для себе*).
3. Подумайте заздалегідь, що може **перешкодити** в її досягненні (*зверніться до нижніх стікерів, які заповнювали в індивідуальному завданні 1-го дня*).
4. Подумайте, як ви можете **подолати** перешкоди (*подивіться на верхні стікери, які заповнювали в індивідуальному завданні 1-го дня*).
5. Визначте **ресурси** (*дайте відповідь на запитання: хто або що може вам допомогти у досягненні мети*).
6. Розбийте план **дій по кроках** (*розпишіть максимально чіткий і детальний алгоритм дій*).
7. Ще раз усвідомте **важливість** цих дій для себе (*перечитайте стікер, який клеїли на «сонях»*).

Запитання для обговорення:

- Що ми з вами робили?
- З якою метою ми виконували це завдання?
- Якими думками ви хотіли б поділитись з іншими?
- Які висновки вдалось зробити завдяки проведеній роботі?

Вправа «Підведення підсумків» (15 хв.).

Мета: підведення підсумків тренінгу.

Обладнання: ручки, аркуші з незакінченими реченнями (*додаток 10*, кожному учаснику), скотч.

Хід проведення

Тренер роздає всім учасникам аркуші паперу та запрошує всіх підвести підсумки тренінгу, написавши «білий вірш». Для цього демонструє плакат з незакінченими реченнями, які треба закінчити індивідуально (час – 5 хв.).

Після того, як учасники закінчать виконувати завдання, бажаючі можуть зачитати свої твори вголос, після чого всі разом створюють «галерею віршів-підсумків».

Всі повертаються в спільне коло. Тренер проводить обговорення.

Запитання для обговорення:

- Які у вас виникли почуття під час виконання цього завдання?
- Які з'явилися думки, коли зачитувались вірші?
- Що ми отримали від такої форми підведення підсумків?

Заповнення анкети (10 хв.)

Мета: визначити зміни у рівні поінформованості учасників щодо питань здоров'я та здорового способу життя.

Обладнання: ручки, анкети (див. додток 1).

Хід проведення:

Тренер роздає всім анкети та звертається з проханням в лівому верхньому кутку намалювати символ, який вони вже зображали на початку тренінгу.

Учасники мають 7 хв. для заповнення даної анкети.

Після цього ведучий дякує учасникам та збирає заповнені анкети. Відповіді анкети не обговорюються.

Вправа для натхнення (5 хв.).

Мета: підтримати в учасників усвідомлення важливості для свого здоров'я власних дій та поведінки, створити гарний настрій

Обладнання: текст байки "Як бути здоровим"(додток 11).

Хід проведення:

Тренер зачитує текст байки «Як бути здоровим?», після чого проводить обговорення.

Запитання для обговорення:

- Які ваші враження від прослуханого?
- Кому головний герой когось нагадав? Чим саме?
- Чого нас вчить ця байка?
- Що б ви побажали іншим учасникам наприкінці тренінгу?

АНКЕТА

Любий Друже!
Звертаємось до Тебе з проханням дати свої відповіді та продовжити
твердження, запропоновані в цій анкеті.

1. Запиши будь-ласка п'ять найважливіших для тебе цінностей
(від більш значимої – до менш значимої):

1 - _____
2 - _____
3 - _____
4 - _____
5 - _____

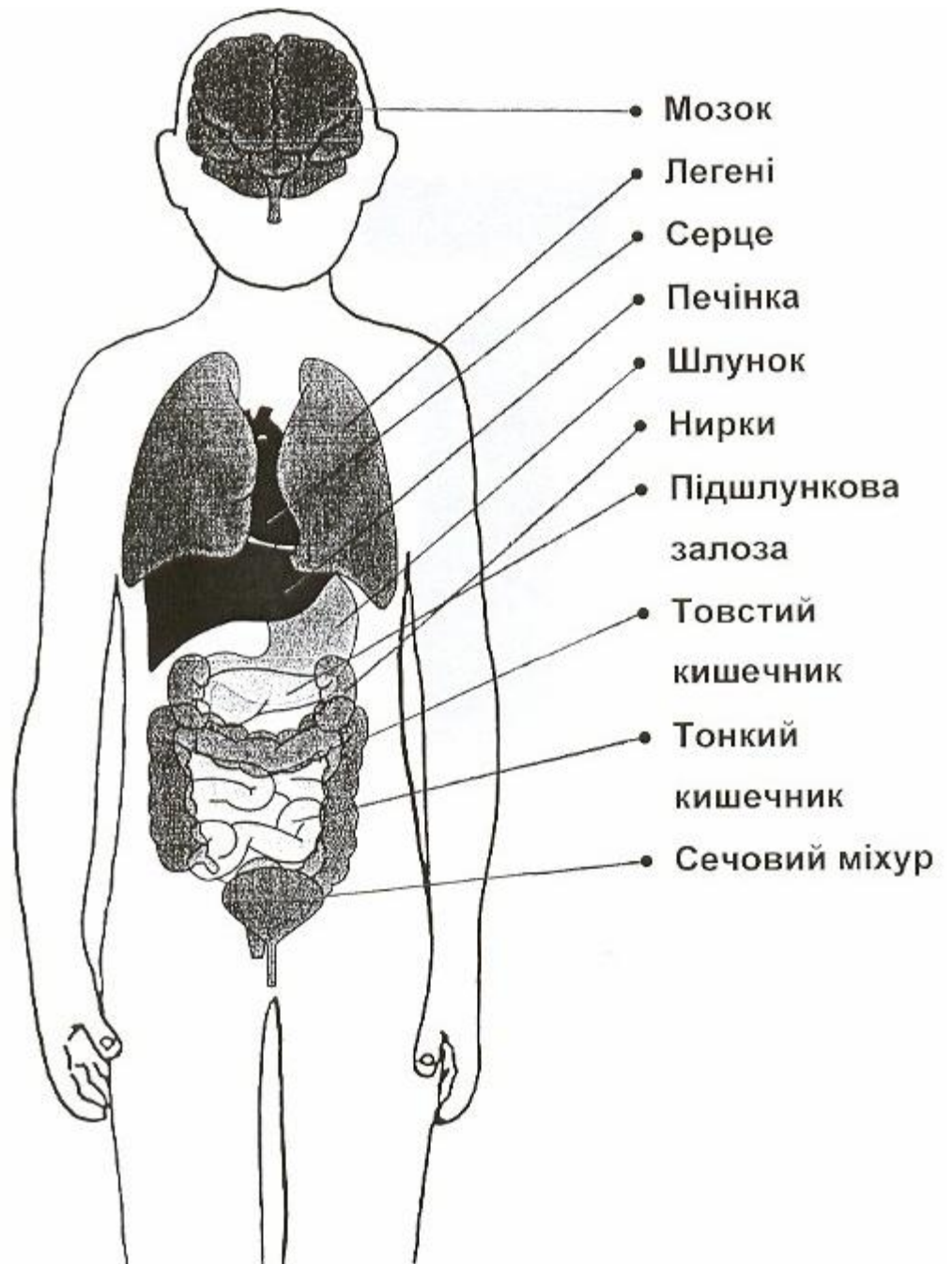
2. Здоров'я – це...

3. Здорова людина – це...

4. Щоб бути здоровим, потрібно:

Дякуємо!

Малюнок до вправи „Анатомія людини”



Перелік цінностей до вправи “Діамант цінностей”

ЗДОРОВ'Я	ДРУЖБА
ЛЮБОВ	ГРОШІ
МИЛОСЕРДЯ	БЕЗПЕКА
РОЗУМ/МУДРІСТЬ	СЛАВА/ВИЗНАННЯ
САМОСТІЙНІСТЬ/НЕЗАЛЕЖНІСТЬ	САМОРЕАЛІЗАЦІЯ/РОЗВИТОК
ЧЕСНІСТЬ	ЛІДЕРСТВО
ДОБРОТА	ТВОРЧІСТЬ
СПРАВЕДЛИВІСТЬ	ОСВІТА
ВІРА	ПАТРІОТИЗМ
СІМ'Я	

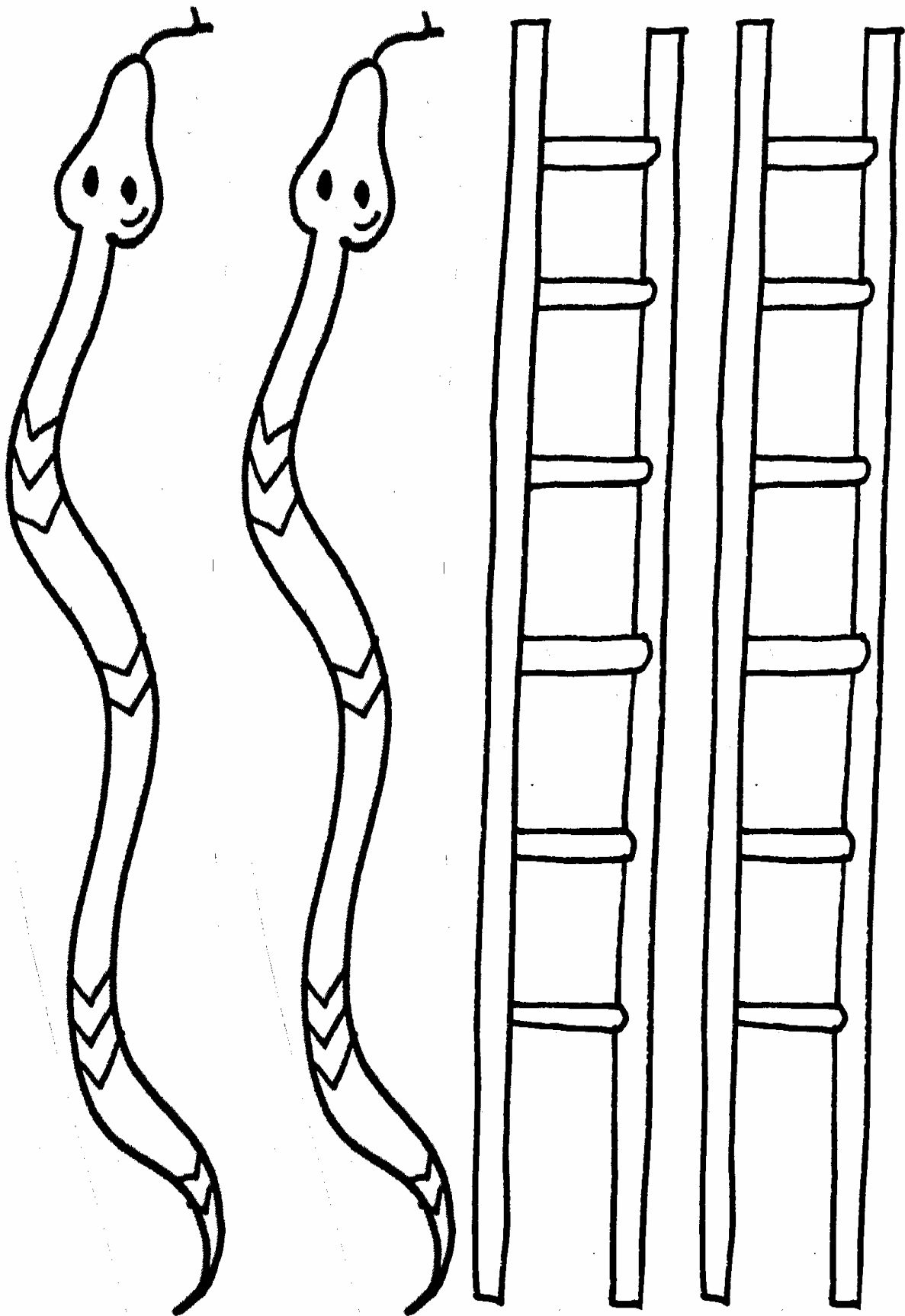
Питання до вправи “Стоп-кадр”

1. Хто ти?
2. Що ти робиш?
3. Чому ти це робиш?
4. Чого ти хочеш цим досягти? Що ти з цього маєш?
5. Які наслідки твоїх дій для інших?
6. З кого або чого береш приклад?
7. Якими життєвими принципами, цінностями ти керуєшся?

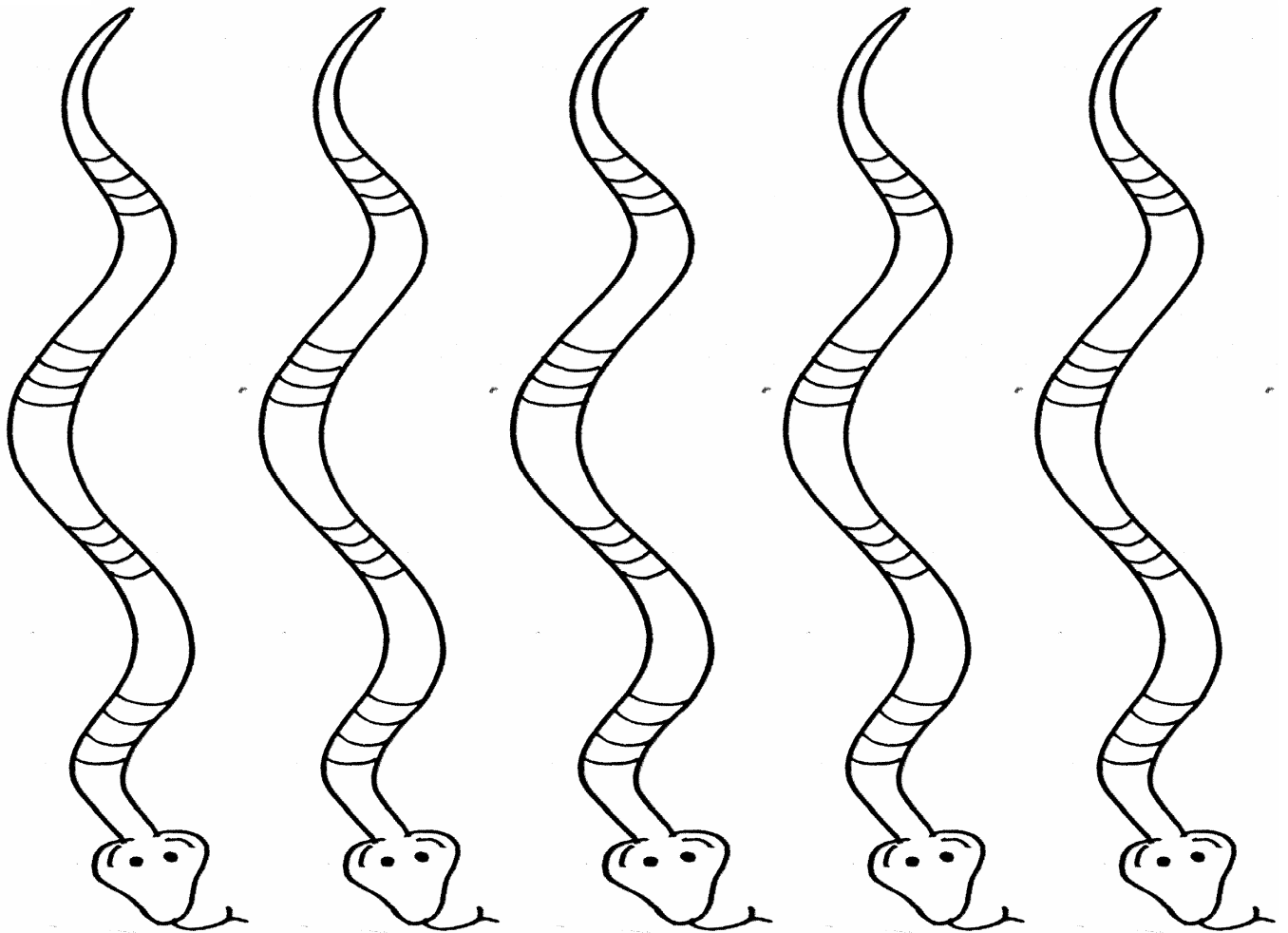
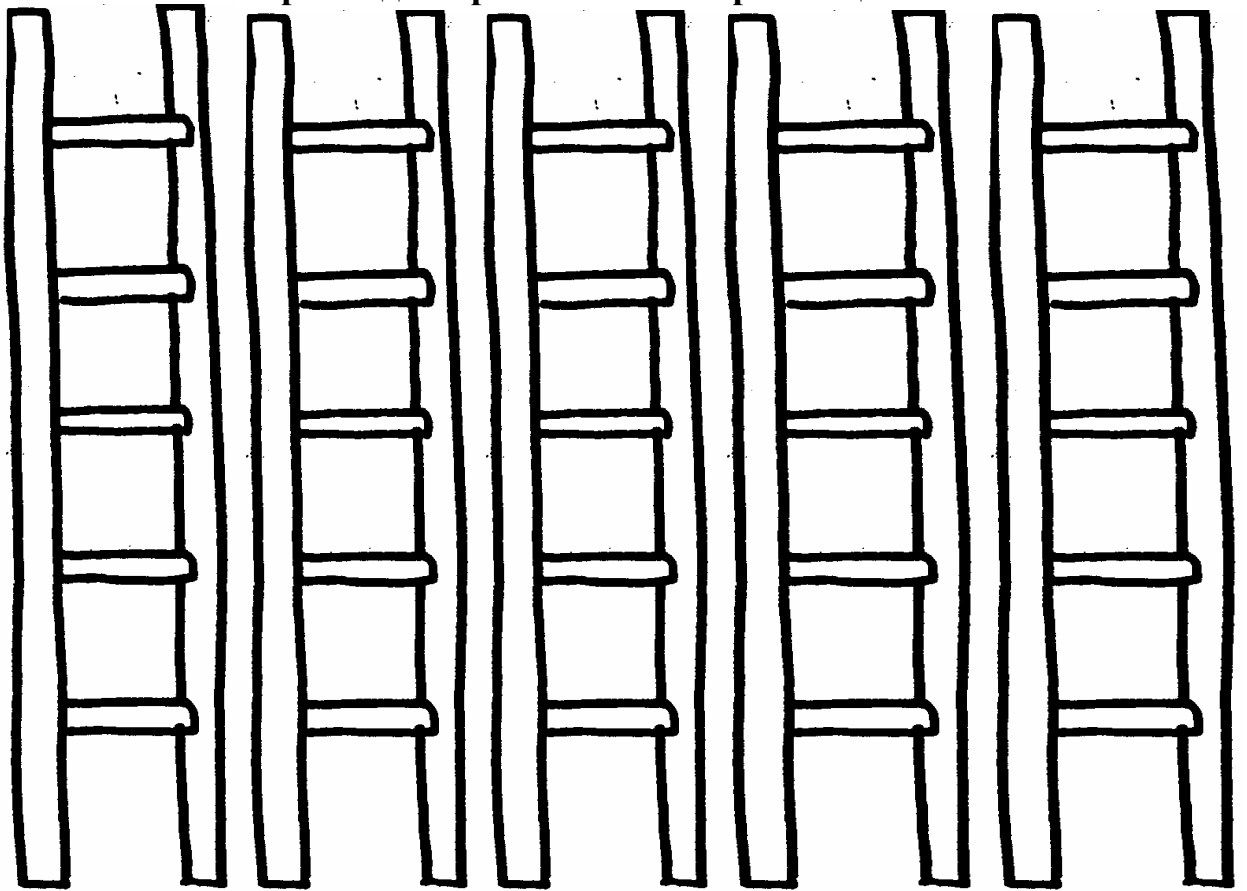
Зразок ігрового поля до вправи “Стань переможцем!”

64	63	62	61	60	59	58	57
49	50	51	52	53	54	55	56
48	47	46	45	44	43	42	41
33	34	35	36	37	38	39	40
32	31	30	29	28	27	26	25
17	18	19	20	21	22	23	24
16	15	14	13	12	11	10	9
1	2	3	4	5	6	7	8

Матеріали до вправи “Стань переможцем!”



Матеріали до вправи "Стань переможцем!"



Картки до вправи “Стань переможцем!”

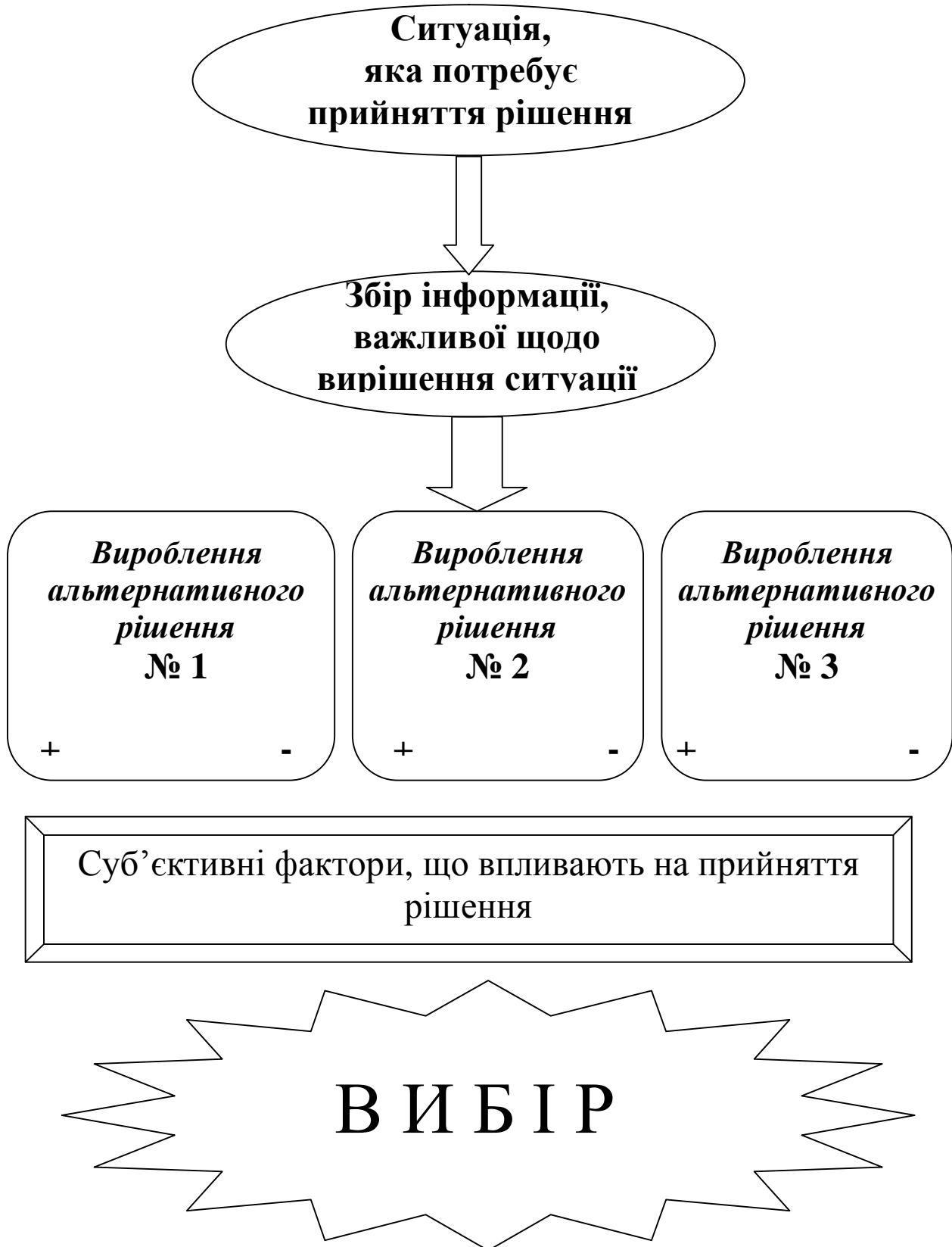
поведінка	<p style="text-align: center;"><u>Систематичне куріння</u></p> <p><u>Можливі наслідки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виникнення залежності від куріння. 2. Висока ймовірність ракових захворювань. 3. Виникнення труднощів у спілкуванні з оточуючими через неприємний запах (з рота, від одягу). 4. Можливість користуватись новинками реклами тютюнової продукції. 5. _____ 6. _____
поведінка	<p style="text-align: center;"><u>Куріння під час вагітності</u></p> <p><u>Можливі наслідки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Народження дитини з малою масою тіла. 2. Висока ймовірність захворювань дихальної системи у дитини в майбутньому. 3. Ймовірність викиднів чи передчасних пологів. 4. Можливість дотримуватись звичного способу життя. 5. _____ 6. _____
поведінка	<p style="text-align: center;"><u>Раціональне харчування</u></p> <p><u>Можливі наслідки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Можливість мати привабливу зовнішність. 2. Відсутність проблем із шлунково-кишковим трактом. 3. Гарна шкіра. 4. Спосіб оздоровлення організму. 5. _____ 6. _____
поведінка	<p style="text-align: center;"><u>Систематичне виконання ранкової зарядки</u></p> <p><u>Можливі наслідки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Необхідність прокидатись раніше можливого. 2. Підтримання себе в гарній фізичній формі. 3. Заряд бадьорості на цілий день. 4. Можливість мати імідж людини, яка веде ЗСЖ. 5. _____ 6. _____

поведінка	<p style="text-align: center;"><u>Переохолодження через слідування моді</u></p> <p><u>Можливі наслідки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провокування виникнення різноманітних хвороб (органів дихання, сечовидільної та репродуктивної систем тощо). 2. Застуда. 3. Необхідність зміни планів через хворобу. 4. Не дуже приваблива зовнішність: синя шкіра, тремтіння тіла, цокотіння зубів. 5. _____ 6. _____
поведінка	<p style="text-align: center;"><u>Надмірне вживання алкоголю</u></p> <p><u>Можливі наслідки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проблеми з правоохоронними органами. 2. Алкоголізм. 3. Проблеми з рідними. 4. Втрата здоров'я, розуму, грошей. 5. _____ 6. _____
поведінка	<p style="text-align: center;"><u>Відмова від шкідливих звичок</u></p> <p><u>Можливі наслідки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повага оточуючих. 2. Підвищені шанси досягти життєвого успіху. 3. Збереження та зміцнення здоров'я. 4. Нудна присутність серед власників шкідливих звичок. 5. _____ 6. _____
поведінка	<p style="text-align: center;"><u>Звичка дотримуватись гігієнічних вимог</u></p> <p><u>Можливі наслідки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профілактика ряду хвороб (педикульозу, гепатиту А, паразитарних захворювань тощо). 2. Приємний запах тіла. 3. Відчуття чистоти та свіжості. 4. Привабливість для оточуючих. 5. _____ 6. _____

поведінка	<p style="text-align: center;"><u>Вдихання токсичних речовин</u></p> <p><u>Можливі наслідки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виникнення залежності від токсичних речовин (токсикоманії). 2. Висока ймовірність захворювань дихальної системи. 3. Виникнення труднощів у спілкуванні з оточуючими через неприємний запах. 4. Можливість отруєння чи алергічних реакцій тощо. 5. _____ 6. _____
поведінка	<p style="text-align: center;"><u>Вживання наркотичних речовин</u></p> <p><u>Можливі наслідки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ймовірність смерті через передозування. 2. Формування залежності. 3. Деградація особистості. 4. Необхідність великих матеріальних витрат, що може призвести до проблем із законом. 5. _____ 6. _____
поведінка	<p style="text-align: center;"><u>Дошлюбне утримання</u></p> <p><u>Можливі наслідки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Високі шанси народити здорових бажаних дітей. 2. Зниження ризику мати серйозні розчарування, психологічні травми. 3. Можливість уникнути проблем щодо інфікування ІПСШ, в т.ч. ВІЛ. 4. Позбавлення себе можливості дошлюбних сексуальних „експериментів” та вражень. 5. _____ 6. _____
поведінка	<p style="text-align: center;"><u>Вчасне звернення до лікаря</u></p> <p><u>Можливі наслідки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Швидке одужання. 2. Уникнення ускладнень. 3. Попередження переходу гострої хвороби у хронічну форму. 4. Можливість мінімізувати витрати на лікування. 5. _____ 6. _____

До вправи «Прийняття рішення»

«СХЕМА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ»



До вправи «Підведення підсумків»

Завершується тренінг:

(вкази його 3 найбільш характерні ознаки, як на твою думку)

Згадаю ще не раз

(вкази 3 свої найбільш позитивні спогади або емоції на тренінгу)

Та завжди пам'ятатиму

(азнач 3 нові найцікавіші для себе знання)

І всім розповідатиму

(вкази 2 корисні поради тренінгу для всіх своїх друзів)

Бо знаю тепер точно

(власна мудрість щодо здоров'я, нав'язана роботою на тренінгу)

І зможу, безперечно,

(напиши висловлення впевненості щодо досягнення своєї найбажанішої мрії)

Тому я завжди буду

(3 корисні дії, які будеш завжди виконувати для здоров'я та реалізації мрії)

Наш тренінг не забуду

(вкази найважливішу причину)

Спасибі, друзі, всім!

Як бути здоровим?

Б А Й КА

**Як здоровим бути хочеш, –
Байку вислухай охоче.**

Якось кволий Жук промовив:
„Дуже хочу бути здоровим”.
І подався в кущі ожини
Сповістить братам новину.
„Гей! жуки! хто вміє чути!
Мрію я здоровим бути!..”
(Так ходив він цілу днину:
Розважав жуків й ожину).
Сонце вже скотилось з неба –
Вже Жукові й спати треба.
Зажурився. Сів на гриб.
Й нумо плакати: „Всім набрид!..
А багато ж натрудився:
Набалакав, находився...
Крізь ожину всю продерся –
Колючками весь подерся.
А здоров’я – не спіткало:
Натомивсь – геть сил не стало!..
Тяжко ж нам, жукам чудовим,
В цьому світі бути здоровим!..”
Може б довго плакав Жук,
Та озвався мудрий Крук:
„Кажеш, хочеш бути здоровим?
А що робиш (крім розмови)?
Щоб здоровим, друже, стати,
Слід не просто розмовляти;
Тут бажання, Жук, замало,
Щоб здоров’я враз настало!..”

**Щоб бути дужим, - не вагайся –
Про здоров’я більш дізнайся.
Й знай: крім рішення й надії,
До здоров’я ведуть**

д і ї.

Петрик Олена