

## Лекція 11

### Тренінг «Здоров'я – моя життєва цінність»

**Мета:** сприяти формуванню у студентів особистої системи цінностей, усвідомлення пріоритету духовних цінностей, визначення життєвої мети, розвивати вміння працювати в групах, вміння зв'язно висловлювати думки; виховувати позитивні риси характеру, почуття толерантності, вміння адекватно реагувати на життєві випробування.

**Обладнання:** папір, ножиці, стікери, олівці, піраміда, мультимедійні презентації, вислови відомих людей, кольоровий папір.

**Епіграф: «Життя - це те, що люди більше  
всього бажають зберегти і менше  
всього оберігають»  
(Жан де Лабрюйер)**

#### Хід тренінгу

#### I. Вступ

##### 1. Створення позитивного настрою. Вітання

Візьміть промінь сонця, і спрямуйте його туди, де панує темрява.

Візьміть усмішку і подаруйте її тому, хто її так потребує.

Візьміть доброту і подаруйте тому, хто сам не вміє віддавати.

Візьміть віру і дайте кожному, хто її не має.

Візьміть любов і несіть її всьому світові.

Дякую!

##### 2. Вправа «Знайомство»

Учасники по черзі закінчують речення, розповідають, «Я, Леся, цінністю для мене є...»

##### 3. Правила роботи в групі

**Мета:** створити правила роботи в групі, сприяти створенню робочої доброзичливої атмосфери під час тренінгу.

Сьогоднішня розмова вимагає уваги та зосередженості від кожного з вас. Тому хочу нагадати, що на занятті не може бути правильних і неправильних відповідей – існує думка кожного і саме вона є цінною. Для ефективної роботи нам необхідно виробити (*повторити*) правила спілкування.

**Правила:**

- бути уважними;
- бути активними;
- уміти слухати, не перебивати;
- дотримуватися регламенту;– бути толерантними;
- правило піднятої руки.

##### 4. Вправа «Моє Я»

З однакових аркушів паперу, складених навпіл без ножиць сформувати половинки контуру людського тіла, розгорнути фігурки . Поміркувати, чому з однакових папірців за однаковою інструкцією вийшли різні фігурки. Про що це свідчить?

**Висновок:** кожна людина є неповторною. Кожна людина-це особистість.

#### **Словникова робота**

**Особистість**-це цілеспрямована людина з визначеною системою життєвих цінностей та поглядів, обраним життєвим шляхом та унікальним внутрішнім світом.

#### **Оголошення теми і мети лекції.**

### **5. Вправа «Очікування»**

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників від заняття.

На дошці-плакат із зображенням серця. На початку тренінгу учасники пишуть на своїх «чоловічках» очікування і прикріплюють біля серця , в кінці - переносять на серце.

### **6. Мотивація навчальної діяльності**

Демонструє студент (*велике каміння-кукурудза, дрібні-гречка, пісок-манка*)

#### **Притча “Найважливіші речі”**

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

– Що тебе тривожить, юначе? – запитав старець.

– Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, — відповів юнак.

-Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний? Юнак ствердно кивнув. Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним. Він хвильку помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок — дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

– Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

*Міркування до обговорення притчі «Найважливіші речі»*

- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, які – на пісок?
- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку ви «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про велике каміння?

## **II. Основна частина**

### **1. Виявлення поінформованості (прес-тест «Ваші знання»)**

**Мозковий штурм:**

#### **Групове обговорення «Що є цінного в житті людини?»**

Педагог-тренер записує на плакаті «Цінності життя людини» усі висловлювання учасників щодо їхнього розуміння життєвих цінностей. Всі названі цінності обговорюються. Особливо звернути увагу на цінність особистого здоров'я.

– Чому здоров'я є індивідуальною життєвою цінністю кожної людини, але разом з цим і суспільною цінністю?

#### **2. Інформаційне повідомлення (Презентація «Цінності»)**

*Словникова робота*

*Слайд презентації №3*

**Життєві цінності** – це те, що люди вважають важливим для свого життя, про що вони мріють, до чого прагнуть.

#### **3. Вправа «Шкала цінностей».**

Об'єднання в групи за цінностями, які назвуть учасники, наприклад: сім'я, друзі, краса.

Усі групи отримують однакові набори. Тренер пропонує вибрати з них спочатку 10, потім 5 найважливіших цінностей і поставити в ієрархічній послідовності за ступенем значущості.

#### **Цінності**

1. Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках
2. Упевненість у собі (незалежність від внутрішніх протиріч і сумнівів)
3. Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів у житті)
4. Здоров'я (фізичне й психічне)
5. Задоволення (життя, сповнене задоволень, приємного проведення часу, безліч розваг)
6. Цікава робота
7. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною)
8. Свобода й незалежність у вчинках і діях
9. Краса (відчуття прекрасного в природі й мистецтві)
10. Гарні й вірні друзі
11. Пізнання (можливість самоосвіти, розширення кругозору, інтелектуального розвитку)
12. Щасливе сімейне життя
13. Творчість (можливість творчої діяльності)
14. Суспільне визнання (повага з боку інших людей, колективу, товаришів)

15. Активне діяльне життя

16. Рівність (братерство, рівні можливості для всіх)

До **життєвих цінностей** психологи відносять також цікаву роботу, благополуччя в родині, впевненість у собі, самостійність, наявність гарних і вірних друзів, творчість, красу природи й мистецтва, свободу, життєву мудрість, суспільне визнання

Рішення приймається спільно. Така технологія допомагає впорядкувати дискусію і навчитися аргументувати свій вибір. Ця вправа допомагає створити ієрархію цінностей, висловити свою думку. Коли учасники виберуть 5 цінностей, попросити щоб ці цінності написали на листках, а потім по черзі групи презентують, вивішуючи на шкалі діаманта. Після завершення вправи варто попросити представників команд ознайомити клас із результатами командної роботи і розповісти про те, як проходила дискусія.

**Слово тренера:** Нажаль, більшість людей усвідомлюють цінність здоров'я тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для здоров'я або коли воно вже значною мірою втрачене. Тоді хочеться його повернути. Тим часом здорова людина, як правило, рідко замислюється про своє здоров'я.

#### **4. Вправа «Скріпка»**

**Мета:** усвідомлення впливу шкідливих звичок на наше здоров'я.

Студентам роздають по одній скрипці, пропонуючи її розігнути і скласти в якусь фігурку. Потім просять скласти у початкову форму. Звичайно, зробити це нікому не вдається.

– Отож, уявимо, що наше здоров'я – це скрипка. Ми робимо з ним все, що завгодно, а саме: куримо, вживаємо спиртні напої, починаємо раннє статеве життя, при цьому не захищаючи себе. Потім ми хочемо бути здоровими, але це вже неможливо так само, як повернути цю скрипку у початкову форму.

**Висновок.** Здорова людина може й повинна орієнтуватися у своєму способі життя на позитивний досвід старшого покоління й на негативний досвід хворих людей.

Важливою складовою здорового способу життя є не тільки відсутність хвороб, але й відчуття щастя, гармонії із собою й навколишнім світом, творчість, можливості власної реалізації.

#### **5. Вправа « Мішок щастя».**

**Мета:** формувати в учасників усвідомлення життєвих цінностей як основи бачення власної життєвої перспективи.

**Хід вправи**

Написати на стікерах, що для кожного треба, щоб бути щасливими.

Обговорити по колу.

Вкинути стікери у мішечок « Мішок щастя»

Зберемо всі наші побажання у мішок і назвемо його « Мішок щастя»

А зараз візьміть шматочок свого щастя і поділіться з іншими

Будьмо щасливими сьогодні! Не втомлюймося приносити щастя своїм близьким! Бо ж кожен день – єдиний та неповторний. Бо ж кожен з нас заслуговує на радість та посмішку!

### **III. Заключна частина**

#### **1. Вправа «Незакінчене речення»**

Продовжити фразу: «Сьогодні на тренінгу мені найбільше сподобалося ...»

#### **Зворотній зв'язок**

Якщо ваші очікування й сподівання від тренінгу справдилися, то ваші фігурки перемістіть на наше серце (студенти переносять фігурки на «Серце сподівань»).

### **3. Завершення тренінгу. Ритуал прощання**

#### **Вправа «Чаша»**

*Мета:* завершити роботу на емоційному піднесенні.

Хід вправи

Учасники беруться за руки. Уявіть, що в центрі у нас велика чаша. Налийте туди повне серце любові, всипте дві пригорщі щедрості, хлюпніть туди ж гумору, посипте добром, додайте якомога більше віри, все це добре перемішайте, намажте на шматок відпущеного вам життя і пропонуйте всім, кого зустрінете на своєму шляху.