Практичне заняття 1. **ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ».**

**Мета заняття:** Ознайомити студентів з основними складовими здоров’я людини, встановити сутність здорового способу життя, надати необхідного мінімуму знань з теорії й практики формування, збереження та зміцнення здоров’я.

*Питання для самопідготовки:*

* 1. Охарактеризувати місце здорового способу життя у формуванні загального світогляду і культури людини.
  2. Визначити зв’язок методики навчання предметів валеологічного спрямування з іншими навчальними предметами.

*Завдання:*

* + - 1. Оформити протокол рольової гри «Країна здоров’я або гуртом – ми сила». Виконати вправу, зробити висновки.

Мета вправи – розвиток комунікативних якостей особистості, формування саногенного соціально-психологічного клімату і згуртованості навчального колективу; розвиток ціннісного ставлення до здоров’я.

Спочатку всі, незалежно один від одного, створюють (в уяві) свою країну. Такий підхід дає можливість кожній особистості творчо позитивно проявити себе. Далі кожен робить презентацію своєї країни здоров’я, її традицій, законів, норм здоровго життя (наприклад про те, які в його (її) країні здоров’я особливості режиму праці і відпочинку, харчування, фізичної культури (спорту), про норми соціальної самореалізації в різних видах діяльності (праці, навчання), про типові захоплення (хобі), про норми спілкування, взаємодії, про духовні традиції, закони і т.д.). Після презентації кожної країни здоров’я викладач звертається до групи с питанням, в чому полягає корисність даної країни для здоров’я людства. Відповіді викладач записує на дошці або на папері, а потім моделює ситуації, в яких всім учасникам потрібно об’єднати свої зусилля або допомогти один одному. Тому, викладач пропонує учасникам об’єднатися в групи по 3–4 країни та створити «королівства» з спільними законами, традиціями, нормами здорового способу життя, зберігаючи при цьому власні цінності, переконання. Це важливий етап, який дозволяє учасникам, котрі мають проблеми спілкування працювати в команді. Збереження (в цій грі) власних поглядів, переконань, принципів дозволяє кожному задовольнити свої соціально-психологічні потреби – потребу в повазі та потребу в спілкуванні.

Така вправа дозволяє всім учасникам гри розвивати навички здорового співробітництва, міжособистісного спілкування (зокрема, навичкиактивного слухання інших, вироблення спільного взаємоприйнятного для всіх вирішення проблем, розв’язання суперечностей), аналізу проблемних чи конфліктних ситуацій з різних позицій (я, ти, вони), що сприяє формуванню здорового соціально-психологічного клімату.

1. Оформити протокол рольової гри «Школа здоров’я». Зробити висновки.

Мета вправи – розвиток комунікативних якостей особистості, формування саногенного соціально-психологічного клімату навчального колективу; розвиток мотивації, ціннісного ставлення до здоров’я, здорового способу життя; розвиток інтелектуальної творчої активності; розвиток рефлексії (усвідомлення) взаємозв’язку стану здоров’я і умов навчання.

Викладач пропонує учням вправу, яка передбачає усвідомлення і створення (в уяві) кожним учасником, незалежно один від одного, власної «школи здоров’я». Такий підхід дає можливість кожному усвідомити свої потреби в здоровому способу житті і творчо проявити себе.

Далі кожен учасник робить презентацію своєї «школи здоров’я». Після презентації кожної школи викладач звертається до групи с питанням, в чому полягає корисність даної школи для здоров’я учасників. Відповіді викладач фіксує.

Таким чином, коли всі учасники висловлять своє розуміння (свої вимоги) «школи здоров’я», відбувається конструктивне обговорення та виокремлення типових вимог до «школи здоров’я», що притаманні всім або

переважній більшості учасників, які фіксуються.

Серед законів «школи здоров’я» можуть бути наприклад такі: бути уважними один до одного; не лихословити; пам’ятати, що кожна людина має право на щастя і т.д.

Розробка учасниками універсальних особливостей, законів «школи здоров’я» сприяє груповій згуртованості та формуванню свідомої потреби здорового способу життя в умовах навчання.

Іншим варіантом цієї вправи може бути розробка учасниками універсальних особливостей кожного.

1. Оформити протокол вправи «Переваги і недоліки – у всьому». Зробити висновки.

Мета вправи – розвиток комунікативних навичок, створення здорового соціально-психологічного клімату в колективі, розвиток рефлексії (усвідомлення) взаємозв’язку стану здоров’я і соціальних умов навчання або праці. Викладач просить учасників висловити свої думки стосовно статусу професії, і послідовно відзначити позитивні та негативні сторони. Відповіді реєструються.

Після того, як висловився кожен з учасників групи, відбувається обговорення (обмін враженнями) того, що було несподіване, що дозволило трохи по-іншому подивитися на статус професії.

Учасники намагаються переглянути названі негативні сторони обраної професії; можливо те, що для когось негативне, для іншого взагалі не має ніякого значення. Після цього учасники діляться на пари і там один одному пропонують, що можна самому змінити в негативних моментах свого навчання (праці), щоб вони не викликали почуття «загнаності в кут».

Вправа дає змогу відчути задоволення від навчання (роботи), краще зрозуміти себе та інших.