Практичне заняття 3. **ВПЛИВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ СОЦІАЛЬНИХ ТА ЕКОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ**

**Мета заняття:** ознайомити студентів з негативним впливом на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.

*Питання для самопідготовки:*

* 1. Соціально-економічна, екологічна криза та криза моралі на сучасному етапі розвитку суспільства.
  2. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду.

*Завдання:*

* + - 1. Розглянути кодекс правил успішного саногенного спілкування. Законспектувати. Зробити висновки.

Мета вправи – розвиток «здорових» комунікативних навичок та розвиток досвіду конструктивного саногенного спілкування.

Викладач пропонує учасникам наступну вправу, що сприяє формуванню соціально здорової особистості: учасники пишуть власні списки правил успішного саногенного (такого, що сприяє збереженню і зміцненню здорового соціальнопсихологічного клімату в колективі, в родині, в колі друзів) спілкування.

Для прикладу викладач може зачитати наведений нижче список і створити, таким чином, в учасників позитивну психологічну установку (можна включити саногенну музику, застосувати ароматерапію):

1. Важливо навчитися уважно слухати іншу людину, не перебиваючи її під час розмови.

2. Важливо намагатися зрозуміти мотиви, думки, почуття іншої людини. Основа гармонійної взаємодії – взаєморозуміння.

3. Необхідно навчитися щиро цінувати людей. Культурна людина завжди знайде в іншій гарні якості. Важливо бути щедрим на щиру похвалу, реально оцінювати чесноти людей.

4. Необхідно бути ввічливим та уважним до людей. Говорять: краще позбавити людину їжі, ніж уваги.

5. Необхідно опанувати культуру спілкування шляхом (само) виховання корисних звичок (привітання, щирий комплімент, подяка) та тренування шляхетних вчинків, гідної поведінки.

Потім учасники зачитують власні списки, колективно обговорюють правила успішного саногенного спілкування: діляться своїми думками, ідеями, почуттями стосовно доцільності цих правил для збереження здорового соціально-психологічного клімату і психосоматичного здоров’я кожної людини.

1. Розглянути малюнок, та зробити власні пропозиції щодо вирішення слушних проблем.

