Практичне заняття 4. **ДІАГНОСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

**Мета заняття:** Ознайомити студентів з основними складовими індивідуального фізичного здоров’я. Розвити ціннісні орієнтації на здоров’я.

*Питання для самопідготовки:*

* 1. Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я.
  2. Назвіть сучасний інтегральний підхід в оцінці індивідуального здоров’я, та шляхи його реалізації.

*Завдання:*

Оформити протокол рольової гри «Я і моє здоров’я». Зробити власні висновки.

Мета вправи – розвиток мотивації, ціннісної орієнтації на здоров’я і здорового способу життя та рефлексії (усвідомлення) взаємозв’язку стану свого здоров’я і способу життя.

Наcамперед слід допомогти особі усвідомити своє здоров’я як найвищу цінність. Це усвідомлення можна сформувати в процесі гри. За допомогою цієї гри проводиться діалог між значущими фрагментами особистості учасника («Я-творець власного способу життя (ризикованого чи шкідливого для здоров’я)» і «Я-твоє здоров’я, що потребує турботи, захисту, поваги, розуміння»). Метою цієї гри є досягнення особою емоційного і інтелектуального усвідомлення впливу власного способу життя на стан здоров’я, що призводить до інтеграції особистості. Спочатку відбувається емоційне усвідомлення (прояснення), а по мірі накопичення фактів емоційного усвідомлення виникає й інтелектуальне усвідомлення впливу способу життя на здоров’я.

Отже, коли обрана тема гри, наприклад здоров’я, розповісти та розіграти сценку про те як проблеми зі здоров’ям (або можливо хвороба) заважають йому (їй) реалізувати свої прагнення, бажання, мету. В процесі такого розігрування важлива не точність передачи обставин, а досягнення і усвідомлення істинних почуттів.

В процесі розігрування учасником ситуації «Я і мій стан здоров’я: друзі чи вороги» викладач відшукує індивідуально- і соціально-психологічні фактори, чинники, що зумовлюють проблеми зі здоров’ям, які характерні певній особі.

Розігрування особою ситуації «Я і мій стан здоров’я»повинно відбуватися з 2-ох різних позицій – з позиції «Я-творець власного способу життя» (реальна життєдіяльність особи, що може шкодити здоров’ю) і з позиції «Я-твоє здоров’я, що потребує твоєї турботи, захисту» (стан здоров’я або певного органу, або системи органів, або організму вцілому). Це дозволяє глибше дослідити проблему, осягнути її суть, знайти шляхи її вирішення.

1 Етап гри. Отже, особі пропонують з позиції «Я-творець власного способу життя» (реальна життєдіяльність особи, що може як шкодити здоров’ю так і зміцнювати його) розповісти і розіграти сценку свого повсякденного життя, з моменту пробудження до засинання (1 день). Розігрування режиму дня, способу життєдіяльності, способу реагування і сприймання життєвих ситуацій, з конкретним описом всіх подій, що зазвичай трапляються впродовж дня, дозволяє особі оцінити і усвідомити власний спосіб життя як патогенний чи саногенний, зрозуміти свою відповідальність за стан власного здоров’я, знайти шляхи корекції (удосконалення) свого способу життя.

На цьому етапі пропоную розігрувати свій день і розповідати про свій спосіб життя за такими аспектами: розповідь про особливості режиму сну, режиму праці і відпочинку, особливості режиму та якості харчування, особливості фізичної активності (фіззарядка, прогулянки, спорт), особливості особистої гігієни (миття рук перед їжею, чищення зубів, чистота тіла, одягу, взуття, предметів особистої гігієни); розповідь про специфіку власного навчання, творчого інтелектуального розвитку, особливості гігієни розумової праці (перерви, чергування розумової і фізичної праці і т.д.), розповідь про можливу (!) специфіку організації індивідуального здоров’язберігального стилю праці (навчання) з врахуванням знань про власні індивідуально-психологічні (психофізіологічні) властивості, можливе (!) використання методів психологічної саморегуляції, самодопомоги; розповідь про специфіку «здорового (чи стресогенного)» соціально-психологічного клімату (а саме, не- чи задоволення потреби в безпеці, стабільності, впевненість в майбутньому; наявність позитивних саногенних емоцій, почуттів; не- чи задоволення потреби в спілкуванні, схваленні (коханні) і потреби в повазі) в родині, в навчальному колективі, в колі друзів; про особливості активної соціальної самореалізації в різних сферах життя (професійні (навчальні), особистісні успіхи, досягнення, захоплення, хобі); розповідь про наявність чи відсутність шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків, азартних ігор, інтернет-залежності), про наявність чи відсутність правопорушень, про наявність чи відсутність u1089 соціально ризикованої поведінки (що може зумовити ВІЛ-СНІД, туберкульоз та ін.); розповідь про сприйняття життєвих подій (ситуацій) на основі духовних чеснот (Віри в Бога, Надії на краще майбутнє, Любові до всього сущого, Смиренності, Терпіння, Милосердя, Лагідності), що дозволяють зберігати духовну гармонію і здоров’я; про дотримання релігійних заповідей вжитті; про наявність чи відсутність цілеспрямованої життєдіяльності, сенсу свого життя, надії на краще майбутнє (наявність сенсу, плану життя і оптимізм) і т.д.). В розігруванні цієї ситуації важливе досягнення усвідомлення особою істинних почуттів, що виникають в учасника при оцінюванні власного способу життя, певних ситуацій, чинників, як таких, що можуть шкодити (або сприяти) здоров’ю.

2 Етап гри. Далі особі пропонують пересісти в інше крісло, на інший стілець і «приміряти роль», ужитися в образ свого здоров’я, тобто з позиції «Я-твоє здоров’я, що потребує твоєї турботи, захисту» (стан здоров’я або певного органу, або системи органів, або організму вцілому) розповісти і розіграти сценку погіршення свого здоров’я, чи хвороби. Особа грає роль та розповідає (жаліється, плаче) від імені своєї проблеми зі здоров’ям, від імені серця, шлунку, будь-якого органу чи організму (можливо це проблеми серцево-судинної системи, органів травлення, ендокринної системи, неврозу, зниження імунітету до захворювань і т.д.) про те який спосіб життя, які фактори (див. ряд фізичних, психологічних, соціальних і духовних аспектів в 1-му етапі) її зумовили, сприяли її появі та (чи) розвитку. Хворий орган (організм) розповідає про те:

– коли (як давно) і за яких обставин з’явився розлад – біль, нездужання; як він дає про себе знати (ситуативно чи постійно турбує; як сильно відчувається; як особа емоційно реагує на проблему – ігнорує, заперечує, чи намагається вилікуватись, чи можливо впадає в паніку; що конкретно особа робить щоб вилікувати (чи запобігти розвитку) хворобу. Хворий орган (організм) пояснює які чинник (и) – спосіб життя, ситуації (життєві кризи, стреси, проблеми ін.), чи можливо риси характеру – зумовили хворобу і що конкретно треба змінити, удосконалити, щоб подолати хворобу і запобігати їй надалі.

3 Етап гри. Потім, особіпропонують пересісти в трєте крісло, на 3-ий стілець і почергово розігрувати ситуацію «Я і мій стан здоров’я» з 2-ох різних позицій. Почергово уживаючись то в образ свого ідеалу, тобто в образ «Я-творець власного способу життя», то в образ «Я-твоє здоров’я, що потребує твоєї турботи, захисту» (тобто в образ стану свого здоров’я чи своєї хвороби), особа веде монолог в процесі якого між різноспрямованими тенденціями (прагненням до збереження здоров’я та прагненням до досягнення інших цінностей, котре підриває здоров’я) відбувається діалог, який знаходить своє вирішення в усвідомленні та виборі істинної цінності (здоров’я), а не «фіктивних» цінностей (гроші, слава і ін.). Таким чином особа починає високо цінувати «здоров’я», регулярно відвідувати лікарів з метою профілактики, слідкувати за якістю харчування, режимом праці та відпочинку. Враховуючи, що здоров’я зумовлене способом життя в цілому, і на нього впливає дуже багато чинників особа починає підпорядковувати ці чинники (такі як взаємостосунки соціальному оточенні, поведінка (уникати шкідливих звичок і розвивати оздоровлюючі), схильності (звичка палити, об’їдатися, звичні способи мислення і реагування), переконання і цінності, психологічні властивості, сприйняття себе, духовність і т.д.) найвищий цінності – здоров’ю. Дотримання здорового способу життя сприяє зміцненню та збереженню здоров’я.