

ЗАНЯТИЕ 1: ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Цель: формирование понятий о здоровом образе жизни, его компонентах, содействие осознанию участниками ценности здоровья.

Необходимые материалы: листы бумаги (в зависимости от количества участников для игры «Определение здоровья»), карандаши, ручки, флип-чарт, бумага формата А-1, маркеры, скотч, стикеры в виде яблок, бумага формата А1 с нарисованными корзинами по названиями «Общество» и «Я сам».

Ход занятия:

Вступительная часть.

Ведущий: *«Для молодых людей сохранение здоровья зачастую совсем не является актуальным. Молодые люди уверены, что здоровье не покинет их никогда, ну разве что в пожилом возрасте, а это совсем не скоро. И основная работа по профилактике различного рода зависимостей, пропаганда безопасного и ответственного поведения ориентируется на ценности здоровья и здорового образа жизни. Занятие проводится для того, чтобы помочь молодым людям задуматься об актуальности данной проблемы и необходимости соблюдения личных мер безопасности.»*

ИГРА «ПОЖЕЛАНИЕ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы.

Ход работы. При встрече мы здороваемся, т. е. желаем здоровья. Давайте возьмемся за руки и пожелаем здоровья друг другу.

УПРАЖНЕНИЕ «А ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ...?»

Цель: содействие осознанию важности сохранения здоровья.

Ход работы. Все участники встают в круг, ведущий задает вопросы, начинающиеся со слов: «А вы когда-нибудь...». Если участник на поставленный вопрос может ответить утвердительно, то делает шаг вперед, продвигаясь к центру.

Список вопросов:

- Разводили костер?

- Строили на пляже песчаные замки?
- Ездили на тракторе?
- Наряжали новогоднюю елку?
- Дрессировали собаку?
- Ночевали в палатке?
- Ели авокадо?
- Подстригали сами себе волосы?
- Прыгали с парашютом?
- Плавали с аквалангом?
- Поздравляли друзей с Новым годом в костюме Деда Мороза?
- Пели серенаду для любимой?
- Бродили по джунглям?
- Пили рыбий жир?
- Прощали человека, причинившего вам зло?
- Читали Библию?
- Сажали деревья?
- Клеили обои?
- Гуляли под дождем?
- Ездили на верблюде?

Комментарии ведущего:

Те, кто быстро продвигался к центру, активно познают жизнь, многое видели и умеют. Если вы не забываете о безопасности жизни и своем здоровье при этом, то поздравляем вас. Те, кто не дошел до центра или делал это более медленно, имеют возможность все, о чем выше было упомянуто, попробовать. Ведь в жизни столько интересного и удивительного. Но все это возможно лишь при условии сохранения здоровья.

- Возможно ли постичь такие интересные и удивительные вещи, если не иметь здоровья?

Основная часть.

УПРАЖНЕНИЕ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ».

Цель: определение понятия «здоровье».

Ход работы. Участникам раздается по 1 листочку бумаги, на котором в течение 5 минут им необходимо сформулировать определение понятия «Здоровье». Затем каждый по очереди представляет свою формулировку, а ведущий записывает на ватмане. Каждый последующий участник дополняет только, что не упомянули предыдущие. По окончании ведущий представляет определение ВОЗ.

МИНИ-ЛЕКЦИЯ И/ЛИ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье рассматривается как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия», а не только как «отсутствие болезней и физических дефектов». Такое толкование понятия «здоровье» получило достаточно широкое признание.

► **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

► **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

► **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

1. Условия и образ жизни - 50 %;
2. Генетика и наследственность - 20 %;

3. Внешняя среда, природные условия - 20 %;

4. Здоровоохранение - 10 %.

На здоровье также влияют:

- Питание;
- Качество окружающей среды;
- Тренировка (спорт, занятия физкультурой, регулярная зарядка).

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- стресс;
- болезни;
- загрязнение окружающей среды;
- курение;
- алкоголь;
- наркотические вещества.

Частными категориями образа жизни являются уровень и качество жизни. **Уровень жизни** - экономическая категория, выражающая степень удовлетворения материальных и культурных потребностей людей, обеспеченности потребительскими благами, которые характеризуются преимущественно количественными показателями (размер зарплаты, реальный доход, уровень потребления продовольственных и непродовольственных товаров, продолжительность рабочего и нерабочего времени, жилищные условия, уровень образования, здравоохранения и культуры и т. д.). Уровень жизни, наряду с укладом жизни и качеством жизни, определяет условия образа жизни людей.

Понятие «качество жизни» раскрывает качественную сторону удовлетворения материальных и культурных потребностей (качество питания, здравоохранения, образования, сферы обслуживания, окружающей среды; структура досуга, степень удовлетворения потребностей условий жизни - качество жилищных условий, питания, уровень комфорта, удовлетворенность работой, общением и т. д.).

Условия жизни - это факторы, определяющие образ жизни. К числу их

следует относить материальные, социальные, политические, духовно-нравственные, культурные и другие условия, а также природные условия, которые, не являясь определяющими, оказывают, подчас очень существенное влияние на образ жизни.

Термин «**стиль жизни**», как правило, относят к индивидуальным особенностям поведения как одного из проявлений жизнедеятельности, активности. Сюда же причисляют и индивидуальные особенности образа мыслей, стиля мышления.

Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, способствующая сохранению и улучшению здоровья. Это единство и согласованность всех уровней жизнедеятельности человека: биологического, психологического, профессионального, социально-культурного *и духовно-нравственного*. Оценка понятия «здоровый образ жизни» сильно варьируется. Речь идет не только об искоренении вредных привычек, выполнении гигиенических норм и правил, санитарном просвещении, но и о деятельности, направленной на сохранение, укрепление здоровья людей как условия и предпосылки осуществления, развития других сторон и аспектов жизни общества.

Человек, определяя для себя образ жизни, тем самым регулирует уровень вероятности того или иного заболевания. Образ жизни современного человека часто характеризуется гиподинамией, переизбытком, злоупотреблением лекарственными препаратами, алкоголем, психологическими стрессами, информационной перегруженностью, отсутствием высоких нравственно-этических идеалов, потерей цели и смысла жизни. Здоровый образ жизни предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок.

Здоровье является самой главной ценностью и человека и общества, т. к. представляет основу для дальнейшего сохранения и развития жизни. Любое общество стремится сформировать человека физически, психически и социально здоровым в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами.

Наше здоровье в большей степени зависит от нас самих.

УПРАЖНЕНИЕ «НАСКОЛЬКО МЫ ЗАБОТИМСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ?».

Цель: создание условий для понимания необходимости **сохранения здоровья.**

Ход работы. Тренер зачитывает утверждения, предложенные ниже. До тех пор, пока участники будут отвечать «да», они должны стоять. Если ответ на какое-то утверждение будет «нет», то необходимо сесть на стул. При этом, даже если на следующее утверждение ответ участника будет положительным, он все равно должен будете продолжать сидеть.

Список утверждений:

- Я регулярно занимаюсь спортом.
- Я не курю сигареты.
- Я не употребляю алкоголь
- Я помогаю маме/папе придерживаться здорового питания.
- Мы вместе с родителями делаем пробежку утром/вечером.

После последнего утверждения педагог проводит обсуждение и предлагает обсудить упражнение.

- Что вы чувствовали во время упражнения?
- Какие чувства вы испытывали, оставаясь стоять?
- Когда вы сидели?
- Что общего было во всех утверждениях, названных в процессе упражнения?
- На ваш взгляд, на что было направлено данное упражнение?
- Насколько наше поведение в повседневной жизни соответствует нашему стремлению сохранить здоровье?
- Насколько в вашей семье формируется стремление к здоровому образу жизни?

При обсуждении данного упражнения тренер старается, чтобы участники проговорили, что все утверждения касались поведения, связанного

со здоровьем. Основным результатом данного упражнения могут быть высказывания участников о том, что иногда даже зная, что в интересах и полезно для здоровья, молодые люди не всегда используют эту информацию наилучшим способом.

Заключительная часть

В заключении можно рассказать легенду (Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи: пособие для подготовки тренеров, работающих со специалистами системы образования и волонтерами. - Алматы, 2009. -148 с.).

«В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил, что он сам держит в руках. Добрый старец ответил - бабочку. «Живая она или мертвая?» - был следующий вопрос. И старец ответил: «Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!».

Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И мы надеемся, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым, чтобы вы ценили свое тело и добровольно не калечили свою душу. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

ИГРА «СОБИРАЕМ УРОЖАЙ»

Цель: подведение итогов занятия и рефлексия.

Ход работы. Участникам предлагается разложить урожай с яблони в корзины «Общество» и «Я сам» в зависимости от того, что по пониманию участников влияет на здоровье человека.