

*Н. І. Волошко*

**Психологічні вправи для розвитку усвідомлення  
взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя**

*Стаття присвячена вправам з 4-го розділу авторської програми-практикуму «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі». Ці вправи спрямовані на розвиток: рефлексії як усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя; мотивації здорового способу життя; ціннісного відношення до здоров'я.*

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, здоров'я.*

**Постановка проблеми.** Проблема психологічної культури здоров'я і здорового способу життя (ЗСЖ) найбільш актуальна в період формування особистості, зокрема, у підлітковому і юнацькому віці. Актуальність цієї проблеми пов'язана з інтенсивними інтелектуальними, емоційними, особистісними навантаженнями, якими характеризується сучасний навчальний процес: ускладнення шкільних програм, запровадження додаткових дисциплін, умови інформаційного і емоційного стресу в процесі навчання, значне психічне і фізичне навантаження і т.д.

Стан здоров'я сучасної молоді, загальна демографічна ситуація в суспільстві і аналіз наукових досліджень проблеми психологічної готовності учнів (студентів) до організації ЗСЖ та здоров'язберігального навчання свідчить про необхідність розробки і впровадження в діяльність психологічної служби ЗОНЗ, ПТНЗ практичних програм-тренінгів для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах навчально-виховної діяльності.

**Метою статті** є презентація вправ з 4-го розділу авторської програми-практикуму «Психологія становлення здорового способу життя (ЗСЖ) в навчально-виховному процесі (НВП)». Ці вправи спрямовані на розвиток усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя.

**Результати дослідження:** розробка комплексу вправ для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах НВП.

**Здоровий спосіб життя** (ЗСЖ) – це вид, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я (духовного, соціального, психологічного і фізичного здоров'я). Згідно з науковими статистичними даними, здоров'я людини більш ніж на 50 % залежить від її способу життя, на 17 - 20 % - від спадковості, на 20 % - від стану навколишнього середовища, на 8 - 10 % - від системи охорони здоров'я.

Авторська програма-практикум «Психологія становлення ЗСЖ в НВП» застосована в НВП ЗОНЗ м. Києва № 76 (довідка № 337 від 25.11.2011р.), № 83 (довідка № 111 від 9.12.2011 р.), № 198 (довідка № 247 від 11.11.2011 р.), № 253 (довідка № 316 від 8.12.2011 р.), № 35 (довідка № 180 від 6.12.2011 р.) і ВПУ м. Києва № 33 (довідка № 01/482 від 23.12.2011 р.) шляхом впровадження комплексу практичних вправ для розвитку психологічної культури ЗСЖ серед учнів старших класів та педагогів.

В практикумі пропонується спеціальний комплекс вправ, розроблений для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах навчальної діяльності. **Зміст програми-практикуму** ґрунтується на соціально-психолого-індивідуальному вимірі структури особистості за В.В. Рибалкою, тобто охоплює **вправи спрямовані на розвиток**: «здорових» комунікативних навичок, здорового соціально-психологічного клімату в колективі; саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя; саногенних рис характеру, тобто ціннісного відношення до себе, до інших, до ситуації; рефлексії як усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя; досвіду ЗСЖ як системи знань, вмінь з психологічних методів збереження і зміцнення здоров'я; інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ; психофізіологічної готовності особистості до навчання (праці).

Авторська програма-практикум містить комплекс вправ, що спрямовані на розвиток психосоматичного, психологічного, соціального і духовного аспектів психологічної культури ЗСЖ учнів і педагогів в умовах навчання, а також рекомендації для практичних психологів, педагогів ЗОНЗ і ПТНЗ щодо організації навчально-виховної діяльності на засадах ЗСЖ.

### Орієнтовний тематичний план програми-практикуму

№ вправи-заняття	Кількість годин	Тема, основне спрямування вправ <b>Вправи спрямовані на:</b>
1-7 вправи	7 годин	розвиток «здорових» комунікативних навичок, конструктивного саногенного спілкування
8-12 вправи	5 годин	розвиток саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя
13-24 вправи	12 годин	розвиток саногенних рис характеру
25-29 вправи	5 годин	розвиток рефлексії (усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя)
30-35 вправи	7 годин	розвиток досвіду (системи знань, вмінь про психологічні методи збереження і зміцнення здоров'я) ЗСЖ
36-40 вправи	5 годин	розвиток інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ
41 вправа	1 година	Рекомендації і вправа спрямовані на розвиток психофізіологічної готовності учнів до навчання
Σ:	42 години	Сформована психологічна культура ЗСЖ в НВП

Отже, *вправи* (з 4-го розділу) *для розвитку рефлексії (усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя)*

#### **Вправа 25. Рольова гра «Я і моє здоров'я»**

Насамперед слід допомогти особі *усвідомити своє здоров'я як найвищу цінність*. Це усвідомлення можна сформулювати в процесі гри.

**Слово психолога:** За допомогою цієї гри проводиться діалог між значущими фрагментами особистості учня («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, **вправа**: психолог пропонує учню (педагогу) обрати тему гри, наприклад, **здоров'я** і 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 передачі обставин, а досягнення і усвідомлення істинних почуттів.

В процесі розігрування учнем ситуації «Я і мій стан здоров'я: друзі чи вороги» психолог 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-твое 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 (учню, педагогу) 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, уроки фізкультури, 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 (уроки, факультативи, курси, гуртки), особливості гігієни розумової праці (перерви, чергування розумової і фізичної праці і т.д.), розповідь про можливу (!) специфіку організації індивідуального здоров'я-зберігального 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 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 суцього, Смирності, Терпіння, Милосердя, Лагідності), що дозволяють зберігати духовну гармонію і здоров'я; про дотримання релігійних заповідей в житті (1. Шануй Бога свого; 2. Не роби собі кумирів крім Бога; 3. Не промовляй імені Бога даремно; 4. Шість днів працюй, а сьомий – Богу присвячуй; 5. Шануй батька і матір своїх; 6. Не вбивай; 7. Не чини перелюбу; 8. Не кради; 9. Не бреш; 10. Не бажай майна, що належить ближньому); розповідь про наявність чи відсутність смертних пристрастей (1. Розпуста (розбещеність, перелюб); 2.

Ненажерливість; 3. Користолюбство; 4. Гнів; 5. Сум (журба); 6. Зневіра (відчай); 7. Пихатість (марнославство); 8. Гордовитість; 9. Заздрість); 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 учня (педагога) при оцінюванні власного способу життя, певних ситуацій, чинників, як таких, що можуть шкодити (або сприяти) здоров'ю.

**2 Етап гри.** Далі особі (учню, педагогу) 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 позбутися (чи запобігти розвитку) хвороби. ***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, особі (учню, педагогу) пропонують пересісти в третє крісло, на 3-ий стілець і **почергово розігравати** 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-твое 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 в соціальному оточенні, поведінка (унікати 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.) найвищій цінності - здоров'ю. Дотримання ЗСЖ сприяє зміцненню та збереженню здоров'я.

### **Вправа 26. Проекція на майбутнє наслідків для здоров'я способу життя**

Психолог пропонує учню (педагогу) **записувати всі події дня** починаючи з моменту пробудження і закінчуючи засинанням. Зміст всіх подій записувати в 1-ому стовпчику; в 2-ому стовпчику – записувати всі сприятливі для здоров'я аспекти цих подій; в 3-ому – всі шкідливі; в 4-ому – записати чи слід змінити, чи залишити певний вплив (подію) в своєму способі життєдіяльності. Потім узагальнити всі сприятливі та шкідливі для здоров'я впливи, події, що зазвичай відбуваються впродовж кожного дня. Наприклад:

Події дня	Саногенний вплив	Патогенний вплив	Слід залишити / змінити
1. Зробив ранкову зарядку	є (відчуття бадьорості, приплив енергії)	немає	залишити
2. Не встиг вдома нормально поснідати	немає	є (організм потребує харчування)	змінити ситуацію
3. Уроки в школі: - побився з однокласником - отримав погану оцінку	немає  немає	є (отримав травму, стрес)  є (засмутився)	змінити поведінку
4. Повноцінно пообідав вдома	є	немає	залишити
5. Заняття в секції (гуртку, школі) за власним інтересом	є (задоволення потреби в самореалізації, пошук сенсу свого життя )	немає	залишити
6. Підготувався до уроків	є (відчуття виконаного обов'язку)	є (втомився)	спланувати час на відпочинок і виконання уроків
7. і т.д.	і т.д.	і т.д.	і т.д.

Далі психолог пропонує *спроєктувати на майбутнє наслідки* для здоров'я всіх сприятливих та шкідливих для здоров'я подій і зробити реальні практичні висновки щодо впливу способу життя на здоров'я, утіливши їх в формування ЗСЖ. Корисної для здоров'я зміни поведінки, способу життя можна досягти шляхом навчання особи новим поведінковим стратегіям. Якщо особа вважає, що не може змінити несприятливий для здоров'я спосіб

життя, звички і т.д., не може переступити бар'єр «якби я тільки міг», психологу слід запропонувати особі діяти «неначебто він (вона) може». Психолог пропонує «приміряти» роль особи, що веде здоровий спосіб життя (ЗСЖ). «Одягнена» на декілька годин, днів, тижнів, місяців, років роль (ЗСЖ) може стати звичною і назавжди закріпитися в поведінці.

### **Вправа 27. Хіт-парад принципів здоров'я**

Психолог пропонує учням (педагогам) *написати список принципів, ціннісних орієнтирів*, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я і ЗСЖ.

Для прикладу психолог зачитує наведені нижче принципи і створює, таким чином, в учнів позитивний психологічний стан внутрішнього комфорту, спокою (можна включити саногенну музику, застосувати ароматерапію):

Наприклад, для запобігання неврозів і психосоматичних хвороб потрібно дотримуватися в будь-яких життєвих ситуаціях **5 принципів**:

- 1) Саме сьогодні живіть, виражаючи вдячність. Відсторонена від сильних переживань людина легше отримує необхідне.
- 2) Саме сьогодні будьте спокійні (не хвилюйтеся). Ніколи і ні за що не хвилюйтеся. Все – на краще. Якщо те, що трапилося не привело вас до добра, значить, воно було зумовлено вашою неправильною поведінкою і тому неминуче.
- 3) Саме сьогодні будьте доброзичливі.
- 4) Саме сьогодні дійте від щирого серця і сумлінно. Одна з головних компонент досконалого людського духу і тіла – чесність перед самим собою.
- 5) Саме сьогодні проявляйте любов до всіх живих істот. Ставлячись до живого без любові і чинячи йому шкоду, ви вступаєте в обмін енергією, котрий обернеться для вас негативними наслідками. Любов же та добро обертаються щастям та радістю.

Потім учні пишуть і зачитують (за бажанням) власні **принципи здоров'я**, колективно обговорюють їх, діляться своїми думками, ідеями, почуттями стосовно питань збереження і зміцнення здоров'я.

Для розвитку усвідомлення учнями (педагогами) власних життєвих принципів, переконань як таких, що сприяють або шкодять здоров'ю, психолог пропонує **записати всі свої життєві принципи**, якими особа

зазвичай керується в житті, у відносинах з іншими. Життєві принципи записувати в 1-ому стовпчику; в 2-ому стовпчику – записувати всі сприятливі для здоров'я впливи цих принципів, переконань; в 3-ому – всі шкідливі; в 4-ому – записати чи слід змінити, чи залишити певний принцип, переконання в своєму способі життєдіяльності. Потім узагальнити всі сприятливі та шкідливі для здоров'я життєві принципи, переконання, якими особа керується в своїй повсякденній життєдіяльності, і зробити «корекцію» своїх життєвих орієнтирів, обравши саногенний стиль життя і взаємин. Наприклад:

Життєві принципи, переконання	Саногенний вплив	Патогенний вплив	Слід залишити / змінити
1. Хто не палить і не п'є – той здоровим і помре	немає	є (орієнтація на патогенний спосіб життя, шкідливі звички)	змінити
2. Хто бреше – тому легше	немає	є (відчуття психологічного дискомфорту, напруги, стрес, фальшиві стосунки)	змінити
3. Все що відбувається в житті – на краще	є (спокійне відношення до проблем)	немає	залишити
4. Що посієш – те й пожнеш, тобто до іншого треба ставитися так як хотів би щоб ставилися до тебе	є (відчуття гармонії в душі, позитивні почуття, спокій)	немає	залишити
5. Здоров'я – це ще не все, але все без здоров'я – ніщо !	є (орієнтація на ЗСЖ)	немає	залишити
і т.д.	і т.д.	і т.д.	і т.д.

Потім учні (за бажанням) зачитують список власних життєвих принципів, переконань, пояснюють як вони сприяють або шкодять здоров'ю, колективно обговорюють їх.

### **Вправа 28. Гармонізація душі**

З метою розвитку *навичок рефлексії* ((самопізнання, самоаналізу) для усвідомлення і розуміння особою власних заперечуваних в собі негативних властивостей характеру, внутрішніх конфліктів, комплексів, патогенних стереотипів, установок в міркуваннях і т.д.) психолог пропонує учням таку вправу (*учні конспектують, а потім виконують вправу і діляться своїми думками, почуттями*):

*вправа «гармонізація внутрішня і зовнішня»* – два стільця (крісла) стоять один навпроти іншого, сідаючи на один стілець особа (учень, педагог) розповідає від свого імені чи від імені свого «Я», Его про конфлікт, проблему, виказує свої почуття, претензії, потім особа сідає на інший стілець і вживається в образ опонента (тобто іншої людини або власної протилежної потреби, почуття зі сфери «Ід» чи «Супер-Я») та розповідає від імені конфліктуючої сторони про конфлікт, проблему, почуття і претензії. Коли ж обидві сторони конфлікту усвідомлюються, між ними відбувається діалог, мета якого – вираження пригнічених почуттів, повне їх усвідомлення та знаходження прийнятних форм їх виразу, що дозволяє адекватно і оптимально вирішити зовнішній або внутрішній конфлікт, знайти компроміс.

### **Вправа 29. Шлях до гармонії**

З метою розвитку *рефлексії (усвідомлення* взаємозв'язку стану здоров'я та особливостей мислення) психолог пропонує учням (педагогам) таку вправу (*учні конспектують, а потім виконують вправу і діляться своїми думками*): *вправа «шлях до гармонії»* охоплює 4 етапи:

*1) ідентифікація патогенних неадаптивних думок*

Запишіть всі основні автоматичні думки, що зазвичай виникають у Вас впродовж дня, і оцініть власні думки як саногенні (зберігаючі здоров'я) чи патогенні (шкідливі для здоров'я).

2) *відсторонення (сумніви в істинності патогенної неадаптивної думки, об'єктивна позиція по відношенню до власних думок)*

Випишіть патогенні неадаптивні думки окремо і переформулюйте їх навпаки – на позитивні саногенні.

3) *перевірка істинності патогенних неадаптивних думок*

Зробіть перевірку обґрунтованості автоматичної думки (патогенної чи саногенної), реалізуючи цю думку в своїй реальній життєдіяльності, у стосунках з іншими, та фіксуючи наслідок своєї думки.

Запишіть думку – і наслідок з неї (наслідок тобто результат думки може стосуватися різних аспектів – власного здоров'я (фізичного, психологічного), стосунків з іншими, навчальних успіхів і т.д.).

4) *заміна патогенних неадаптивних думок на саногенні адаптивні*

Запишіть всі думки, що зумовили негативні наслідки в реальній життєдіяльності, та замініть ці патогенні думки на саногенні.

**Вправа 38. Хіт-парад програм здоров'я, ЗСЖ** (вправа з 6-го розділу)

З метою усвідомлення цінності здоров'я і ЗСЖ, психолог пропонує учням (педагогам) подумати і **написати список актуальних проблем здоров'я**, що існують в нашому суспільстві (наприклад: проблема ВІЛ-СНІДу, венеричних хвороб, туберкульозу, гепатиту, онкології; проблема шкідливих звичок та багато інших), а потім **створити (розробити) власну програму ЗСЖ**, індивідуальну оздоровчу програму на найближчі 3-5 років.

Учні пишуть програми (алгоритм конкретних дій – «що зробити?») для збереження і зміцнення власного здоров'я: 1) *фізичного*, 2) *психологічного*, 3) *соціального* і 4) *духовного* здоров'я. Далі учні (за бажанням) зачитують їх, відбувається колективне обговорення індивідуальних програм ЗСЖ.

Інший *варіант цієї вправи*: психолог пропонує учням написати і розказати про «ідеальну» людину, яку вони вважають фізично, психологічно, соціально і духовно здоровою та порівняти її з собою, своїми знайомими.

Для пропагування ЗСЖ і усвідомлення цінності здоров'я психолог пропонує учням (педагогам) **написати твір на тему «ЗСЖ – основна умова**

здоров'я» або на тему «Я обираю ЗСЖ, тому що ...». Потім учні (за бажанням) зачитують власні твори, колективно обговорюють їх.

**Висновки.** Отримані результати свідчать про доцільність використання представлених в статті вправ з програми-практикуму для цілеспрямованого розвитку психологічної культури ЗСЖ в учнів та педагогів ЗОНЗ і ПТНЗ, а також про ефективність апробованої в дослідженні авторської програми-практикуму «Психологія становлення ЗСЖ в навчально-виховному процесі», що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я.

### Література

1. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.
2. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: Монографія / І.А. Зязюн. – К.: ІНПОН АПН України, 2008. – 550 с.
3. Медична психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. С.Д. Максименко. – Вінниця, Нова Книга, 2008. – 520 с.
4. Психологія здоров'я: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
5. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв В.В., 2009. – 575 с.

*Статья посвящена упражнениям из 4-го раздела авторской программы-практикума «Психология становления здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе». Эти упражнения направлены на развитие рефлексии как осознания взаимосвязи состояния собственного здоровья и способа жизни; ценностного отношения к здоровью.*

**Ключевые слова:** здоровый способ жизни, здоровье.

*In the article a few psychological exercises from a 4-th division of authorial practical work «Psychology of becoming of healthy lifestyle of participants of educational process» are presented. These exercises are sent to development: understanding of connection of the health and lifestyle; motivations of healthy lifestyle; valued attitude toward health. **Keywords:** healthy lifestyle, health.*

УДК 159.9: 371.72

Волошко, Н.І.

**Психологічні вправи для розвитку усвідомлення  
взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя**

Кількість використаних джерел – 5.

Презентовано вправи з 4-го розділу авторської програми-практикуму «Психологія становлення здорового способу життя (ЗСЖ) в навчально-виховному процесі», котра охоплює комплекс *практичних вправ, що спрямовані на розвиток*: 1) здорового соціально-психологічного клімату в колективі; 2) саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя; 3) саногенних (здоров'язберігальних) рис характеру; 4) рефлексії як усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя; 5) досвіду ЗСЖ як системи знань, вмінь з психологічних методів саморегуляції, релаксації, збереження здоров'я; 6) інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ; 7) психофізіологічної готовності особистості до навчання (праці). Розглянуто вправи спрямовані на *розвиток рефлексії як усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя*, а саме: – вправа 25. Рольова гра «Я і моє здоров'я»; – вправа 26. Проекція на майбутнє наслідків для здоров'я способу життя; – вправа 27. Хіт-парад принципів здоров'я; – вправа 28. Гармонізація душі; – вправа 29. Шлях до гармонії; і вправи з 6-го розділу – вправа 38. Хіт-парад програм здоров'я, ЗСЖ; – вправа 40. Твір на тему «ЗСЖ – основна умова здоров'я». З'ясовано, що апробація вправ з авторської програми-практикуму в ЗОНЗ і ВПУ свідчить про доцільність та ефективність їх використання для цілеспрямованого розвитку психологічної культури ЗСЖ серед учнів старших класів та педагогів.

### **Інформація для контактів**

Волошко Наталія Іванівна (кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу педагогічної психології і психології праці, докторант Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України)