

Обговорення важливих питань здоров'я людини з допомогою гри «Фото-фішка»

Л.А. Хоміцька

Практичний психолог

Комунального закладу Чернівецького обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді.

Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчують більше задоволення від життя. «Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля», - зазначав німецький філософ А. Шопенгауер.

Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Однак певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища. Здоров'я людини — стан повного соціально-біологічного комфорту коли функція всіх органів і систем організму виважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які хвилювання, хворобливі стани та фізичні дефекти. Критерій здоров'я визначається комплексом показників. Слід пам'ятати, що здоров'я залежить від багатьох факторів які об'єднуються в одне інтегральне поняття — *здоровий спосіб життя*. Його метою є навчити вихованців розумно ставитися до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, загартовувати свій організм, вміло організовувати навчання і відпочинок.

На сьогодні в Україні розроблено та реалізується багато програм, які сприяють формуванню здорового способу життя серед молоді та профілактиці ВІЛ та ризикової поведінки. Така діяльність спрямована на інформування молоді про наслідки небезпечної поведінки, вироблення навичок здорового способу життя, формування культури здоров'я та позитивного ставлення до власного здоров'я. Ця діяльність проводиться в Комунальному закладі Чернівецького обласного еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді. Використовуючи активні форми навчання (рольові ігри, моделювання поведінки, рефлексія тощо), де метою профілактичної діяльності є не тільки попередження певних хвороб та негативних явищ, а покращення якості життя певної особи

Гра «Фото-фішка» сприяє обговоренню актуальних питань щодо здоров'я наслідків ризикової поведінки, проблем ВІЛ-інфікування, які постають перед сучасною молоддю людиною.

Гра «Фото-фішка» спрямована на:

- Підвищення рівня поінформованості учасників з питань здоров'я, наслідків ризикованої поведінки та ризику інфікування ВІЛ;
- Обговорення важливих питань здоров'я людини, впливу оточення, моделей поведінки, законодавства у галузі здоров'я;
- Визначення різноманітних джерел вірної та сучасної інформації щодо різноманітних питань здоров'я людини;
- Проведення роботи у малих групах, активну дискусію, роздуми над проблемами питаннями та спільне знаходження відповідей.

За допомогою гри у підлітків формується пропаганда здорового способу життя, проходить формування особистості школяра без шкідливих звичок, що стає джерелом позитивного впливу, розуміння здоров'я як пріоритетної цінності в житті, мотивація вихованців до самовиховання, прагнення здорового способу життя, активної громадянської життєвої позиції.