

# Розробка уроку з профілактики психічного здоров'я учнів

## для 5 класу з елементами тренінгу

### Тема „ Здоровим бути – круто! ”

**Мета:** формувати в учнів поняття про здоровий спосіб життя, сприяти активному усвідомленню необхідності берегти психологічне та фізіологічне здоров'я; вміння працювати в групах, оцінювати інформацію; виховувати почуття відповідальності за збереження власного стану здоров'я.

**Обладнання:** папір формату А2, плакат, клейкі папірці, кольорові фломастери, маркери чорного кольору, набори розрізаних картинок за кількістю груп та набори "корон" з написами: "Усміхайся мені", "Будь похмурим", "Ігноруй мене", "Кривися з мене", "Говори зі мною, ніби мені 5 років", "Підбадьорюй мене", "Жалій мене", "Кажі, що я нічого не вмію".

### Хід уроку.

Для проведення уроку з елементами тренінгу з класу потрібно забрати зайві парти, стільці розставити по колу. Тема заняття записана на дошці.

### Повідомлення теми і мети уроку-тренінгу:

Найцінніше для людини,

Для дорослого й дитини –

Це здоров'я, знає кожен.

Ми його поліпшити можемо,

Мусим добре берегти,

Бо як згубиш – не знайти. *(Записати на дошці)*

*«Психічне здоров'я – запорука гармонійного розвитку кожної особистості».*

Що є найдорожчим у цьому світі? Що потрібно кожній людині - сьогодні, завтра, завжди?! Без чого немає сенсу в житті? Що ми не цінуємо, маючи його, та жалкуємо, коли загубимо? Відповідь одна – здоров'я. Ми звикли приділяти увагу собі лише тоді, коли в нас щось заболить. А на такий стан як – тривожність, дратівливість, втома, безсоння, ми не зважаємо і відкладаємо до останнього.

На сьогоднішньому занятті ми спробуємо дати відповідь на наступні запитання: що таке здоров'я? Чим відрізняється фізичне здоров'я від психічного. Яка користь від здорового способу життя? Як його зберегти?

### 1. Вправа «Знайомство»

**Мета:** налаштувати клас на спільну роботу, прийняти правила роботи класу під час уроку-тренінгу .

#### **Хід вправи.**

Учасники стають у коло. За годинниковою стрілкою, починаючи з вчителя, висловлюють свої вітання, називають імена. Потім передають імпульс натисканням на праву руку сусіда. Вправа завершена, коли імпульс дійде до вчителя.

#### **Очікування.**

- Скажіть, почувши тему нашого уроку, які ваші очікування від нього?

Очікування учасників записуються на клейких папірцях у вигляді хмаринок, котрі на плакаті закривають зображення сонця.

#### **Основна частина**

Відомий давньогрецький філософ IV-V ст.. до н.е. Сократ сказав, що здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо. З даним висловом складно не погодитися, адже здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Одним з важливих елементів здоров'я є психічна складова, яка є невід'ємною у життєдіяльності кожної особистості.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – стан рівноваги між людиною і зовнішнім світом, адекватність її реакцій на соціальне середовище, а також на фізичні, біологічні і психічні впливи; відповідність нервових реакцій силі і частоті зовнішніх подразників, гармонія між особистістю і оточуючими людьми, єдність уявлень про об'єктивну реальність даної особистості з уявленнями інших людей, критичний підхід до будь-яких обставин життя. Психічне здоров'я сприяє найбільш повному фізичному, розумовому та емоційному розвитку людини.

Психічне здоров'я – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. Дуже важливим для відчуття душевного комфорту є

спокій, правда ж? І дуже важко зберігати спокій, коли змушують діяти відповідно до стереотипів. Під час виконання наступної вправи, ви в цьому переконаєтесь.

## 2. Вправа «Ярлики»

**Мета:** дати можливість учасникам відчувати переживання, які виникають під час спілкування, коли їх змушують діяти відповідно до стереотипів.

**Обладнання:** набори розрізаних картинок за кількістю груп та набори "корон" з написами: "Усміхайся мені", "Будь похмурим", "Ігноруй мене", "Кривися з мене", "Говори зі мною, ніби мені 5 років", "Підбадьорюй мене", "Жалій мене", "Кажі, що я нічого не вмію".

### Хід вправи.

Вчитель поєднує учнів у підгрупи. Кожному він надіває "корону" з написом таким чином, щоб той не бачив, що на ній написано. Після цього кожній групі дається завдання протягом 7 хвилин. Скласти картинку з розрізаних шматочків (подібно до "пазла"), але під час роботи звертатися до учасників підгрупи так, як написано на кожній "короні". Через 7 хвилин відбувається обговорення вправи за такими питаннями:

- Вам сподобалось, ж з вами спілкувались під час роботи?
- Чим у реальному житті можуть бути "корони"?
- Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування?
- Чи легко позбутися ярлика? Як це зробити?

**Психологічний коментар:** у реальному житті бувають ярлики, яких нелегко позбутися. Мабуть, кожен на практиці зустрічався з підтвердженням висловлювання: "думки матеріалізуються". А якщо перебувати в пригніченому настрої, то і думки будуть відповідними. І чим довше затягується депресія, тим більше шансів, що все негативне буде матеріалізуватися. У свою чергу, позитивний настрій налаштовує події на зовсім інший, мажорний лад. Саме тому імпульс гарного настрою "розгортає" події, і вони матеріалізуються в легкій формі.

Психічне здоров'я – це стан мозку людини, при якому забезпечується адекватна емоційна, інтелектуальна, свідомо-вольова взаємодія з зовнішнім середовищем.

Основними критеріями психічного здоров'я є:

- відповідність суб'єктивних образів, що виникають у людини, відображеним об'єктам дійсності;
- адекватність реакцій характеру до інтенсивності діючих подразників, значенню життєвих подій;
- відповідний віку рівень зрілості емоційно-вольової і пізнавальної сфери;
- здатність керувати власною поведінкою, намічати розумні життєві цілі, підтримувати необхідну для їх досягнення активність;
- готовність до взаємодії з іншими людьми, адаптивність у мікросоціальних відносинах.

Дуже часто ми не звертаємо увагу на свою поведінку, вчинки, стосовно інших, манеру свого спілкування, чим можемо засмутити чи навіть образити людину.

Під час наступної вправи ви самі це зрозумієте.

### 3. Вправа «Дзеркало»

**Мета:** дати можливість відчувати дзеркальне відображення своїх дій, вчинків.

#### Хід вправи.

Учасники групи діляться на пари, стають обличчям один проти одного. Перший учасник робить рухи руками, головою, всім тілом. Завдання другого полягає в тому, щоб повторити ці рухи, бути "дзеркальним відображенням" першого. За командою ведучого учасники міняються ролями. Кожна пара самостійно обирає складність рухів та темп виконання.

**Психологічний коментар:** учасники обмінюються своїми враженнями, адже не завжди легко і приємно повторювати чужі рухи. Як висновок, скористаємося народною мудрістю: стався до людей так, як би ти хотів, щоб ставились до тебе. Простий, але ефективний спосіб "притягувати" гарний настрій – завжди думати про те, що ви хочете, тобто про приємне і позитивне. Адже буде матеріалізовано саме те, про що думалося частіше і довше.

Науковці виділяють такі рівні психічного здоров'я людини:

- рівень психофізіологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням центральної нервової системи;
- рівень індивідуально-психологічного здоров'я – визначається станом і функціонуванням психічної діяльності;

- рівень особистісного здоров'я – визначається співвідношенням потреб людини з можливостями і потребами соціального середовища.

“У мене не виходить,” – часто кажуть діти і відступають перед труднощами. Дійсно, багато дітей (та й дорослі) швидко здаються і сильно засмучуються, коли у них щось не виходить. За допомогою наступної вправи ми дізнаємось виховати таку якість, як цілеспрямованість, волю до перемоги, віру в успіх.

#### 4. Арт-терапевтична вправа “Шлях до мети”.

**Завдання:** намалюй шлях до мети для свого героя з безліччю перешкод.

Героєм можете бути самі ви, інша людина або казковий персонаж. У героя обов'язково повинна бути мета – навіщо він долає всі ці труднощі (скарби, будинок, друг)? Шлях героя зазвичай пролягає через весь лист, і чим більше ви намалюєте перешкод – тим краще!

*(Коли малюнок закінчено, важливо обговорити кожен перешкоду: як саме герой зможе її подолати.)* **Важливо, щоб герой сам долав їх (ліз, стрибав, плив, бився) і не користувався казковими способами начебто чарівної палички або шапки-невидимки.**

У кожній мові є слово «здоров'я». Як відомо, кожне слово щось означає і має свою вагу, вживається часто або інколи. «Здоров'я» - слово щоденного вжитку: вітаються «Здрастуйте!», на кінець розмови бажають: «Будьте здорові!». Але за своєю щоденністю це слово ховає свою глибинну суть: здоров'я одна з найбільших цінностей для людини.

#### 5. Робота в групах.

А тепер давайте спробуємо створити „модель” здорової людини. Для цього об'єднаємось у групи за кольором обраних вами жетонів. У кожної групи є фломастери, папір, скотч. Вам потрібно за допомогою підручних засобів зобразити, якою має бути здорова людина. Це можуть бути малюнки, схеми, записи, котрі потрібно буде пояснити. На роботу відводиться 10 хвилин.

*Поки учні працюють, звучить музика.(Обговорення і захист „моделей здоров'я”).*

Всі ви добре знаєте як дотримуватись здорового способу життя, тому пропоную вам пройти невеличку вікторину, яку ви знайдете за посиланням

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf4OIM4sRgKWJeo4k1V-dYvFwYGD1jNpnvEBNRJeJVXNipJ8Q/viewform?usp=sf\\_link&fbclid=IwAR0bcHbs2vNUh3n3TfSC1jSHtWF9zNT5DYn7wRb0Jy8u3BUjnfCa4zy3xjQ](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf4OIM4sRgKWJeo4k1V-dYvFwYGD1jNpnvEBNRJeJVXNipJ8Q/viewform?usp=sf_link&fbclid=IwAR0bcHbs2vNUh3n3TfSC1jSHtWF9zNT5DYn7wRb0Jy8u3BUjnfCa4zy3xjQ)

### Підведення підсумків уроку.

#### Рефлексія

#### 6. Вправа-розминка «Австралійський дощ»

**Мета:** забезпечити психологічне розвантаження учасників.

#### Хід вправи.

Учасники стають у коло.

Вчитель запитує: "Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Коли вони повернуться до мене, я передам наступні. Будьте уважні".

- В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання долонями по плечах).
- Починається справжня злива (плескання по стегнах).
- А ось і град та справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями по плечах).
- Лише рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Ура! Сонце! (руки догори).

**Психологічний коментар:** дзеркальність відображення рухів, психологічне розвантаження.

І на останок, пропоную послухати легенду.

Якось Бога запитали, що його дивує в людях. І Бог відповів...

Людям набридає дитинство, вони поспішають подорослішати, а потім мріють стати знову дітьми...

Люди втрачають здоров'я, заробляючи гроші, а потім утрачають гроші, відновлюючи здоров'я...

Люди так багато думають про майбутнє, що забувають про сьогоднішній день настільки, що не живуть ні в сьогоднішній день, ні в майбутньому...

Отже, давайте обирати здоровий спосіб життя і берегти своє здоров'я.

- Кожен з нас сьогодні щось зрозумів, чомусь навчився, чимось зацікавився.

- Чи справдились ваші очікування щодо нашої сьогоднішньої зустрічі? Якщо так, зніміть з плаката хмарку, де ви записували свої очікування. Якщо зовсім не справдились, лишіть її на місці, а якщо справдились частково, прикріпіть свій листочок на краю плаката.*(якщо вийшло сонечко-сподівання справдилися).*

## **Прощання.**

### **7. Вправа «Усмішка по колу»**

**Мета:** створення позитивної атмосфери та оцінки своєї роботи, підбиття підсумків роботи.

Учні стають у коло, беруться за руки. Кожний усміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на уроці, висловлює вдячність за підтримку та розуміння.

**Заключне слово вчителя:** Для того, щоб сила думки "працювала на вас", необхідно розвивати позитивне ставлення до життя. У вас має переважати внутрішнє психологічне налаштування на успіх (настрій).

Ось лише кілька порад, які допоможуть розвинути силу вашого позитивного мислення:

- 1) завжди використовуйте тільки позитивні слова і в думках, і під час розмови, наприклад: "я можу", "я здатний", "це можливо", "я зможу це зробити";
- 2) пропускайте у свою підсвідомість тільки відчуття сили, щастя та успіху;
- 3) ігноруйте негативні думки, замінюючи їх оптимістичними;
- 4) перш ніж почати будь-яку справу, чітко передбачайте у своїй свідомості її успішний результат;
- 5) щоденно читайте щось натхненне та життєствердне;
- 6) більше усміхайтесь, це допоможе мислити позитивно;
- 7) дивіться фільми, які допомагають відчувати себе щасливим;
- 8) скоротіть час перегляду новин і читання газет, де йдеться про негативні явища;
- 9) асоціюйте себе з людьми, які мислять позитивно;

10) завжди сидіть і ходіть з прямою спиною, це зміцнить упевненість у собі і наповнить вас внутрішньою силою.

- Думайте позитивно та ігноруйте негатив. Будьте здорові.