



ДИРЕКЦІЯ З ПИТАНЬ
РОЗВИТКУ ТА СПІВ-
РОБІТНИЦТВА
ШВЕЙЦАРІЇ



INTERNATIONAL
FEDERATION
OF SOCIAL WORKERS



CCF
CHRISTIAN
CHILDREN'S FUND



УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ
СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ ТА
СПЕЦІАЛІСТІВ З СОЦІАЛЬНОЇ
РОБОТИ

Проект “Соціальна освіта в Україні” Тренерська студія Християнського дитячого фонду

“МОДЕЛЮВАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ”

Н.В. Зимівець, Лях В.В., Лях Т.Л.

РЕЦЕНЗЕНТИ: ЛАКТИОНОВА Г.М., ЗВЕРЄВА І.Д.

КИЇВ - 2001

“МОДЕЛЮВАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ ПО ФОРМУВАННЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ”

I. ОСНОВНІ УМОВИ

1. Формат тренінгу

1.1 Категорія учасників тренінгу:

Працівники закладів охорони здоров'я та громадських організацій, які розробляють, планують та реалізують програми щодо формування здорового способу життя (ФЗСЖ).

1.2 Кількість учасників тренінгу:

25-30 осіб.

1.3 Час, необхідний для проведення тренінгу: 2 дні, всього 12 робочих годин

1.4 Мета тренінгу: представити новітні тенденції в галузі громадського здоров'я та виробити основні навички з моделювання програм щодо пропаганди здорового способу життя

1.5 Завдання тренінгу:

- 1. Визначити поняття “здоров'я” як багатофакторний елемент людського буття*
- 2. Розглянути інтегровану модель стосовно формування здорового способу життя*
- 3. Дати уявлення про етапи життя людини, визначити вимоги та потреби для пропаганди та підтримки ЗСЖ*
- 4. Розглянути основні етапи моделювання та впровадження програм із ФЗСЖ*
- 5. Розробити проекти власних програм з ФЗСЖ згідно із запропонованими моделями та оцінити їх ефективність*

1.6 Кількість тренерів:

3 особи, а саме: 2 тренери та 1 фасилітатор

1.7 Тренінгова кімната:

Простора зала; стільці, виставлені у формі кола.

II. ОРІЄНТОВНИЙ МОДУЛЬ ТРЕНІНГУ “МОДЕЛЮВАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ”

Час	Зміст	Орієнтований термін
День 1		
9.00	Відкриття семінару: привітання учасників, подача інформації щодо проекту, представлення тренерів та презентація роздаткових матеріалів.	10 хв.
	Айсбрейкер “Здоровенькі були”.	5 хв.
	Представлення учасників, ознайомлення з методикою “Карта України”.	30 хв.
	Інформація щодо регламенту роботи.	5 хв.
	Вирішення організаційних питань.	5 хв.
	Презентація мети і завдань семінару.	5 хв.
	Визначення очікувань учасників. Методика “Зернятка”.	20 хв.
	Методика “Колесо”, підведення підсумків.	55 хв.
	Підведення підсумків сесії.	5 хв.
	Айсбрейкер “Правила”.	10 хв.
11.30	Перерва	
12.00	Айсбрейкер “Овації”.	5 хв.
	Визначення власного розуміння понять “здоров’я” та “здоровий спосіб життя”, робота в малих групах з оголошенням результатів.	20 хв.
	Методика “Коло здоров’я”.	25 хв.
	Підведення підсумків сесії.	5 хв.
	Айсбрейкер “Смачного”.	5 хв.
13.00	Обід	
14.00	Айсбрейкер “Таємниця”.	10 хв.
	“Періоди життя та пріоритети роботи щодо формування здорового способу життя”.	35 хв.
	Інтерактивна гра “Розбиті квадрати”.	45 хв.
	Визначення понять “конструкція” та “модель”, “проект” та “програма”.	20 хв.
	Підведення підсумків сесії.	5 хв.
	Айсбрейкер “Коло компліментів”.	5 хв.
16.00	Перерва	
16.30	Айсбрейкер “Хендбол”.	10 хв.

Час	Зміст	Орієнтований термін
	“Молодь як об’єкт та суб’єкт профілактичних програм” – схема стадій можливого залучення підлітків та молоді до реалізації програм із ФЗСЖ.	35 хв.
	Інформаційне повідомлення “Види профілактики”.	30 хв.
	Підведення підсумків дня, методика “Ідея”.	15 хв.
18.00	Вечеря	
День 2		
9.00	Ранкове привітання, ознайомлення учасників тренінгу із завданнями дня, регламентом роботи, з основними правилами роботи групи.	10 хв.
	Айсбрейкер “Молекула”.	5 хв.
	Методика “Конструкція”.	60 хв.
	Визначення основних елементів програм із ФЗСЖ.	10 хв.
	Айсбрейкер “Масаж”.	5 хв.
11.30	<u>Перерва</u>	
12.00	Айсбрейкер “Рамена”.	5 хв.
	Послідовність моделювання програм із ФЗСЖ.	30 хв.
	Методика “Бутерброд”.	20 хв.
	Методика “Створення інтегрованого плану”.	25 хв.
	Підведення підсумків сесії, Айсбрейкер “Коридор”.	10 хв.
13.30	<u>Обід</u>	
14.30	Айсбрейкер “Світлофор”.	5 хв.
	Методика “Яснозорія” – створення власних програм та проектів за сценарієм.	50 хв.
	Айсбрейкер “Лякалочка”.	5 хв.
15.30	Перерва	
16.00	Айсбрейкер “Плутаниця”.	10 хв.
	Обмін досвідом щодо створення, планування, впровадження та аналізу програм із ЗСЖ.	60 хв.
	Відповіді на запитання, огляд листа (NB).	10 хв.
	Підведення підсумків семінару, методика “Валіза, м’ясорубка, корзина”.	10 хв.
	Методика “Квіти”.	10 хв.
	Підсумкова анкета.	5 хв.
	Вручення сертифікатів та закриття семінару.	15 хв.
18.00	Вечеря. Роз’їзд.	

III. Ресурси:

Матеріально-технічне забезпечення:

№	НАЗВА	К-ТЬ	ВІДМІТКА ПРО НАЯВНІСТЬ
1.	Папки з роздатковими матеріалами	30 шт.	
2.	Ручки	30 шт.	
3.	Бейджі	32 шт.	
4.	Блокноти / зошити	30 шт.	
5.	Post-it (різних кольорів)	4 блоки	
6.	Кольоровий папір	5 наборів	
7.	Тонований папір для роботи	20 арк.	
8.	Тонований папір для сертифікатів	35 арк.	
9.	Ножиці	5 шт.	
10.	Скотч	4 шт.	
11.	Альбоми для фліпчарту	2-3 блокноти	
12.	Фліпчарт	1 шт.	
13.	Оверхет	1 шт.	
14.	Робочий зошит тренера	1 шт.	
15.	Плівки для демонстрації наочності	1 набір	
16.	Конверт А-4	40 шт.	
17.	Файл	10 шт.	
18.	Листівка	5 шт.	
19.	Конструктор дитячий	5 наборів	
20.	Ніж столовий	1 шт.	
21.	Батон хліба	1 шт.	
22.	Масло вершкове	250 г	
23.	Ковбаса	500 г	
24.	Серветки	20 шт.	
25.	Дошка для нарізання продуктів	1 шт.	
26.	Папір білий формату А-4	1 пачка	
27.	Маркер чорний	10 шт.	
28.	Маркер синій	10 шт.	
29.	Маркер червоний	10 шт.	
30.	Маркер зелений	10 шт.	
31.	Паперовий м'яч	1 шт.	

IV. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

1. День 1

IV.1.1.1.

Відкриття семінару: привітання учасників, загальна інформація щодо проекту, представлення тренерів, презентація роздаткових матеріалів.

IV.1.1.2.

🌀 Айсбрейкер¹

I) “Здоровенькі були!”

Тренер оголошує завдання для всіх учасників: “Упродовж 5 хв. ви повинні потиснути руку та, дивлячись при цьому в очі, привітатися і відрекомендуватися максимально більшій кількості людей”.

IV.1.1.3.

II) “Карта України”

Заздалегідь намальована на ватмані² карта України вивішена на видному місці. Тренер роздає учасникам різнокольорові будиночки (див. Додаток № 1), на яких належить таку інформацію:

- 1) прізвище та ім'я;
- 2) організація, яку представляєте;
- 3) звідки та з якою метою приїхали.

Після цього кожний з учасників презентує свій будиночок і кріпить його на карту.

IV. 1.1.4. Визначення правил роботи групи³

1-й етап: Кожному з учасників пропонується на спеціальних бланках (див. Додаток № 2), спираючись на попередній досвід, описати, яка саме поведінка допомагає, а яка заважає активній та плідній роботі під час тренінгу.

2-й етап: Учасники об'єднуються⁴ у 5 груп по 5 осіб і виробляють загальні умови, що сприятимуть активній та плідній роботі під час тренінгу.

¹ Англ. *icebreaker* – “льодокіл” – активний метод навчання, спрямований на подолання труднощів у спілкуванні між членами групи на етапі знайомства.

² Важливо, щоб аркуш був достатньо великим – кожний учасник повинен розмістити свій будиночок зручно.

³ Було б доцільно після вироблення Правил постійно привертати увагу до них учасників, що б забезпечило більш ретельне їх дотримання.

⁴ Тренер об'єднує учасників у групи методом “На перший – п'ятий розрахуйсь”.

3-й етап: Учасники презентують групові наробки. Тренер фіксує результати, ранжує їх, виділяє подібні та пропонує на основі представлених ідей виробити загальні правила роботи в групі (не більше 10-ти).



До уваги тренера:

Приблизними правилами можуть бути такі:

- | | |
|--|---|
| 1. Толерантність | 5. Тут і тепер |
| 2. Дотримання регламенту | 6. Робота у групі від початку і до кінця |
| 3. Правило руки | 7. Обговорювати не людину, а проблему |
| 4. Правило двох рук (якщо хоча б одній людині в колі шумно, то вона має право підняти дві руки, що означає "Мені шумно, схаменіться!", а інші, в свою чергу, повинні також підняти руки, при цьому затихнувши) | 8. Кожна думка має право на існування |
| | 9. Почуття гумору та доброзичливість у житті! |
| | 10. Слухати і чути |

Із попереднього досвіду:

Також можна запропонувати учасникам методичку "Золота рибка", до якої вони можуть записувати свої побажання, а також лист "NB", що містить запитання, які не включені до переліку питань, що розглядаються на семінарі, або ж запитання, на якому було б доцільно зосередити свою увагу.

IV. 1.1.5. Ознайомлення учасників тренінгу з регламентом роботи⁵

IV. 1.1.6. Вирішення організаційних питань⁶

IV. 1.1.7. Представлення мети і завдань семінару

IV. 1.1.8. Визначення очікувань учасників семінару.

З метою діагностики очікувань учасників семінару, як правило, проводиться попереднє анкетування (див. Додаток № 3).

☉ Методика "Зернятка"

Мета – сформулювати очікування учасників, визначити основні напрями у подільній роботі тренінгу. Термін – 15 хв.

Матеріали та обладнання: ватман із схематично зображеною на ньому "землею", ручки, Post-it, вирізані у формі зерняток.

Виконання роботи: Тренер пропонує кожному учасникові написати на зернятках свої очікування. Після виконання завдання, пропонується "посадити" своє "зернятко"⁷ у "землю". Наприкінці тренінгу буде визначено "чи проросло зернятко"; якщо "так", то наскільки виправдалися очікування учасників.

⁵ Регламент роботи (окрім Програми семінару, що знаходиться у папках) обов'язково повинен бути написаний на ватмані й вивішений на найвиднішому місці. Перед початком кожного дня звертати увагу учасників на зміни у регламенті.

⁶ До організаційних питань можна віднести такі: оплата квитків, місце та час обіду, перерв на каву, місце розташування туалету і т. ін.

⁷ Зернятка можна заздалегідь приклеїти на спинки стільців учасників, що додатково створить ситуацію гри.



До уваги тренера. Із попереднього досвіду

Узагальнивши результати анкетування та групової роботи, можна відмітити загальні групові запити. Учасників, які побажали отримати відповідь на такі запитання:

- 1) Що таке здоров'я, здоровий спосіб життя?
- 2) Як правильно розробити профілактичну програму?
- 3) Які складові ефективної програми по формуванню здорового способу життя?

Вони також виявили бажання поділитися власним досвідом у даній галузі.

Таким чином, за допомогою вище вказаної роботи вдалося конкретизувати очікування учасників у яких з'явилася можливість співставити свої думки з думками інших. Це було важливо і для тренерів; тому що дозволило скорегувати зміст тренінгу і постійно апелювати до потреб учасників.

IV. 1.1.9.

☉ Методика “Колесо Життя”⁸ (див. Додаток № 4)

Мета: оцінити здоров'я як багатогранне поняття, застосовуючи наочний образ.

Інструкція:

- 1) Намалюйте велике коло на аркуші паперу
- 2) Намалюйте маленьке коло у центрі і помітьте його як “центр”
- 3) Намалюйте 8 спиць від центру до великого колеса, кожна з яких прямо протилежна іншій
- 4) Помітьте кожну спицю таким чином:

☉ духовна

☉ соціальна

☉ інтелектуальна

☉ професіональна

☉ емоціональна

☉ екологічна

☉ фізична

☉ психологічна

- 5) Кінець та початок спиці позначте так, щоб біля центру кола зібралися назви, що вказують на “-”, а на відстані від нього – “+”:

✚ Духовна (неактивний – активний)

✚ Соціальна (самотній - не самотній)

✚ Інтелектуальна (самовдоволенний - допитливий)

✚ Професіональна (незадоволенний - задоволений)

✚ Емоціональна (нестійкий - стійкий)

✚ Екологічна (не бережливий - бережливий)

✚ Фізична (нездоровий - здоровий)

✚ Психологічна (не адаптивний - адаптивний)

Кожна із спиць утримує колесо у рівновазі. І кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати наші спиці рівномірно для того, щоби прожити життя гармонійно.

Запитання до аудиторії по виконанню завдання:

- У якому аспекті життя Ви відчуваєте себе найкраще?

⁸ В основу семінару покладено методику “Колесо життя” Білла Райна – професора школи соціальної роботи МакГілл університету (Канада).

- Що відчуваєте Ви стосовно результату Вашої роботи?
- Що слід поліпшити?
- Що необхідно змінити?



До уваги тренера. Із попереднього досвіду

Ви також можете застосувати цю вправу для оцінки життєздатності Вашої організації, або ж, навіть, країни.

IV. 1.1.10.

🌀 Айсбрейкер “Правила” (5 хв.)

Мета: сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості для конструктивної роботи.

Виконання роботи: згадаймо, які правила виробила і використовує наша група. Нехай кожен по черзі вийде у коло і покаже нам одне з правил. Необхідність і користь кожного правила обговорюється з групою.



До уваги тренера . Із попереднього досвіду

Доцільно об'єднати учасників по дві або три особи, залежно від того, скільки правил встановила група, щоб кожній підгрупі вистачило по правилу.

Нотатки тренера





IV. 1.2.1.

☉ *Айсбрейкер “Овації”.*

Мета: сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості для конструктивної роботи.

Виконання роботи: Учасники сідають у коло. Ведучий пропонує підвестися тих, у кого, наприклад, - двоє дітей. Якщо у групі такі люди є, то вони підводяться, а інші “купають” їх в оваціях. Після оплесків ті, хто підводився, сідають на місця. Тренер продовжує: “*Встаньте всі ті,...*”

- | | | |
|--|---|---|
| ☉ <i>у кого є рідний брат</i> | ☉ <i>у кого сині очі</i> | ☉ <i>у кого є чималий досвід роботи щодо формування здорового способу життя</i> |
| ☉ <i>у є досвід написання проектів</i> | ☉ <i>у кого оптимістичний характер</i> | ☉ <i>у кого є досвід тренерської діяльності</i> |
| ☉ <i>у кого вдома є собака</i> | ☉ <i>у кого поетичний талант</i> | ☉ <i>у кого є бажання працювати далі</i> |
| ☉ <i>у кого гарний настрій</i> | ☉ <i>у кого у місяці день народження</i> | |
| ☉ <i>у кого є бейджик</i> | ☉ <i>у кого хобі - співи</i> | |
| ☉ <i>у кого у вухах сережки</i> | | |

IV. 1.2.2.

☉ *Вправа “Визначення власного розуміння поняття “Здоров’я” та “Здоровий спосіб життя”*

Мета: дати визначення понять “здоров’я” та “здоровий спосіб життя”, сприяти усвідомленню цих цінностей.

Ресурси: 5 ватманів, 5 столів для виконання завдання, 5 маркерів.

Виконання роботи:

Групу поділено методом “Листівка”⁹ на 5 підгруп.

Усім групам дається завдання упродовж 10 хв. дати якомога повніше визначення поняття “здоров’я” та “здоровий спосіб життя”, а по закінченні роботи оголосити її результати. На представлення результатів кожній групі дається по 1 хв.

Далі тренер аналізує запропоновані визначення, за допомогою групи обирає найбільш повний та вдалий варіант, а потім пропонує визначення Всесвітньої організації охорони здоров’я¹⁰ (див. Додаток № 5).

IV. 1.2.3.

⁹ Тренер заздалегідь готує 5 різних листівок та розрізає кожну з них на N кількість частин? відповідно до того, скільки осіб у кожній з підгруп. Потім змішує листівки та пропонує кожному з учасників вибрати одну із частинок. Далі ставить завдання зібрати з їх частинок листівки. У такий спосіб утворюється 5 груп по N чоловік у кожній.

Вправа “Коло здоров’я”

Мета: визначити фактори, які впливають на здоров’я.

Ресурси: Блакитного кольору Post-it, вирізані у формі хмаринок, та жовті Post-it, ватман, у середині якого намальовано коло, на аркушах формату А5 заготовлені “фактори” (за методикою Білла Райна) .

Виконання роботи:

I ЕТАП. Тренер порівнює наше здоров’я із Сонцем, яке живить своїм теплом усе живе. Він звертається до плаката, на якому намальовано коло й пояснює, що коло – це одна з назв Сонця в українській міфологічній традиції.

Учасники діляться на 5 груп¹¹ і отримують завдання: за 5 хв. визначити, що допомагає людині бути здоровою. Після обговорення завдання у групах складові здоров’я записують на жовтих клейких листках й вибудовують їх у промінець. Група повинна виділити стільки компонентів, скільки членів вона має.

Потім кожна група презентує свій “промінець здоров’я” . На презентацію відводить не більше 2 хв. Таким чином, утворюється Сонце-Здоров’я.

II ЕТАП. Учасникам, поділеним на групи, пропонується визначити, що може загрожувати здоров’ю, тобто – фактори, які впливають на здоров’я людини. Учасники записують їх на “хмаринках” та прикріплюють на Сонце-Здоров’я.

III ЕТАП. Тренер дякує за роботу, перераховує та коментує фактори, які виділили учасники.

На наступному етапі тренер пропонує звернути увагу на фактори, запропоновані канадським тренером Біллом Райном (див. Додаток № 7). Він вивішує на дошку бланки-заготовки факторів, а потім звертається до учасників із проханням проаналізувати, які фактори співпали, а які виявилися новими. Далі він робить спробу згрупувати фактори, виділені учасниками.



До уваги тренера – із попереднього досвіду

Одним із можливих варіантів проведення роботи по визначенню факторів, які впливають на здоров’я людини, може бути така методика:

Кожен з учасників отримує по 2 клейкі листки. Тренер оголошує завдання: “Вам дається 5 хвилин для того, щоб написати по 2 фактори (по одному на кожному листку), які впливають на здоров’я людини. Коли Ви напишете, приклейте листки на ватман. Якщо фактор, який виділили Ви, вже вказаний, то наклейте на нього свій, подібний. (На даному етапі важливою є роль фасилітатора. Саме він повинен допомагати зорієнтуватися учасникам а наприкінці роботи об’єднати однакові фактори.)

Потім слід продовжувати з етапу № 3.

¹⁰ Краще було б заздалегідь підготувати визначення, або на ватмані, або ж на плівці, продемонструвати його під час презентації й порівняти з іншими визначеннями.

¹¹ Розподіл на групи методом “Царство тварин”. Помічник тренера заздалегідь готує папірці, на яких написані назви різних тварин. Учасникам пропонується мовчки, лише за допомогою рухів, знайти собі подібного. Зразки карток можна знайти у Додатку № 6.

IV. 1.2.4.

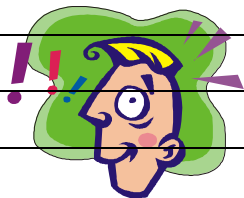
🌀 Айсбрейкер “Смачного”

Мета: підвищити емоційний настрій учасників.

Виконання роботи:

Ведучий пропонує учасникам упродовж 2 хвилин в якійсь оригінальній формі побажати один одному “Смачного!”.

Нотатки тренера





IV. 1.3.1.

Айсбрейкер “Таємниця”

Термін: 10 хв.

Мета: активізувати учасників групи.

Виконання роботи: учасники сидять у колі, тренер пропонує кожному з них розповісти сусідові зліва свою невеличку таємницю (“я люблю цукерки”, “я люблю грати у футбол” і т. ін.). Таким чином в обміні інформацією беруть участь усі. По завершенні роботи тренер запитує: “Про які таємниці Ви дізналися?” Учасники з гумором розповідають, які секрети вони почули один від одного. Потім дружно проголошують: “Але ми це нікому не розповімо!”.



До уваги тренера. Із попереднього досвіду

Одним із можливих варіантів переходу до наступної роботи є асоціація: як у дитинстві ми любили ділитися таємницями, скільки існувало їх у нас. Кожна з них була дуже серйозною. Таким чином, упродовж усього життя людина має ті чи інші таємниці, залежно від того періоду, який вона проживає.

IV. 1.3.2.

Періоди життя та їх пріоритети при формування програм та проектів із ФЗСЖ

Мета: визначити основні пріоритети програм та проектів із ФЗСЖ для кожного з періодів життя людини

Ресурси: великі аркуші паперу, проектор, плівка з Додатком № 8 , маркери

Виконання роботи:

1-й етап: Визначення основних періодів життя та їх основних характеристик шляхом загальної дискусії з учасниками (див. додаток). При виконанні цього етапу роботи необхідно фіксувати характерні риси періодів життя, що запропонували учасники, на окремому аркуші паперу.

2-й етап: Інформаційне повідомлення: Пріоритети у програмах із ФЗСЖ (див. Додаток № 9)

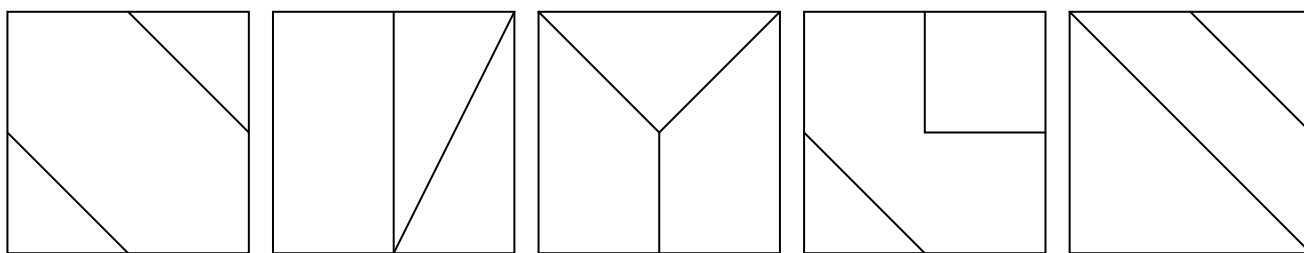
3-й етап: Створення трьох малих груп, вироблення вже конкретних тем та спрямованості програм і проектів із ФЗСЖ, які є основними для кожного періоду життя, в групах з подальшим їх обговоренням у загальному колі.

IV. 1.3.3.

🌀 Методика “Розбиті квадрати”¹²

Мета: актуалізація вміння працювати у групі, проектувати свою діяльність, виробляти програму дій.

Ресурси: 5-6 комплектів квадратів, виготовлених за наведеною нижче схемою. Сторона квадрату дорівнює 16 см.



Виконання роботи:

Тренер ділить групу¹³ таким чином, щоб у кожній опинилося по 5 чоловік.

Кожна група розміщується навколо окремого столу й отримує конверта, в якому знаходяться 5 маленьких конвертів. У них зібрані окремі частини, з яких квадрат скласти неможливо. У конверті А зібрані частини І, Н, Е; у конверті В – А, А, А, С; у конверті D – D, F; у конверті Е – G, B, F, C. Таким чином кожний член групи отримує невеличкий конверт.

Завдання всіх учасників – зібрати свої індивідуальні квадрати.

Завдання не вважається виконаним, доки усі члени груп повністю не зберуть свої квадрати. У кінцевому результаті в групі повинно бути зібрано 5 **ОДНАКОВИХ** квадратів.

Тренер наголошує на умовах гри:

- Учасники не мають права розмовляти один з одним;
- Учасники не мають права просити необхідні деталі й відбирати їх в інших;
- Учасники можуть давати свої деталі іншим, а ті не повинні від них відмовлятися.

При аналізі доцільно задати такі запитання:

- Що Ви відчували під час виконання роботи?

¹² Методика Антона Клауса “Практикум по груповій динаміці”. Ця методика широко використовується у інтерактивних семінарах, соціально-психологічних тренінгах.

Инновационные методы обучения в гражданском образовании/ Величко В.В., Карпиевич Д.В., Карпиевич Е.Ф., Кирилюк Л.Г. – 2-е изд., доп. – Минск: Медисонт, 2001. – 168 с.

¹³ Групу можна поділити за методикою (далі – російською мовою) “цар, царевич, король, королевич, сапожник” і т. ін.

- Як проходила робота у групах?
- Що заважало, а що допомагало роботі?
- Дякуючи чому вдалося досягти поставленої мети?

IV. 1.3.4.

☉ **“Визначення понять “проект”, “програма”, “конструкція”, “модель”.**

Мета: дати визначення основних термінів, що використовуються при моделюванні програм та проектів із ФЗСЖ.

Ресурси: великі аркуші паперу, проектор, плівка з Додатком № 9, маркер

Виконання роботи:

Тренер пропонує учасникам розглянути основні терміни, що входять до назви семінару. На початку семінару вже було визначено, що таке “здоровий спосіб життя”. Далі, необхідно у формі відкритої дискусії визначити поняття, що складають назву семінару. Для прикладу у Додатку 10 наведено академічні визначення таких понять, як “модель”, “програма”, “проект”.

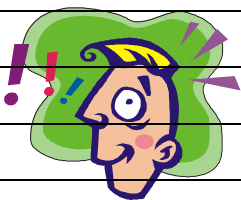
IV. 1.3.5.

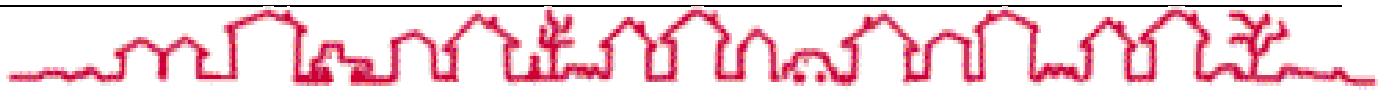
☉ **Айсбрейкер “Коло компліментів”**

Мета: підвищити емоційний настрій учасників.

Виконання роботи: учасники стають у коло й кладуть руки на плечі свого сусіда справа чи зліва, потім по черзі говорять один одному упродовж 1 хв. Компліменти, потім тиснуть руки і, не розмикаючи їх, йдуть пити каву.

Нотатки тренера





IV. 1.4.1.

🌀 Айсбрейкер “Хендбол”¹⁴.

Мета: активізувати учасників групи та підвищити їх емоційний настрій.

Ресурси: великий м'яч, зроблений з паперу та скотчу.

Виконання роботи: учасники стають у коло, нахилиються вперед, опускають руки, намагаючись торкнутися носків взуття. Ноги на ширині пліч, зовнішні сторони ніг учасників, які стоять поруч, повинні бути щільно притиснуті одна до одної (начебто утворюється щільне коло з ніг).

Тренер пояснює правила гри:

Ми будемо грати у футбол, але футбол незвичайний. Зазвичай у нього грають ногами, а наш футбол – ручний. Отже, увага, правила: тому, до чиїх рук потрапить м'яч, повинен його закинути до “воріт” (між ніг) суперника. Усі обороняють свої “ворота” руками. Ті, до чиїх воріт м'яч влучить один раз, - прибирають із захисту одну руку (ховають за спину). Ті, до чиїх воріт м'яч влучить вдруге, - повертаються на 180 °, і вже у такий спосіб захищають свої “ворота”.



До уваги тренера. Із попереднього досвіду

Одним з можливих варіантів переходу до наступної роботи є асоціація про те, що футбол, хоча й виник майже два століття тому, але залишається грою завжди молодю. А ось такий його різновид, як хендбол, викликає ще й шквал позитивних емоцій. Якщо усі насміялися донесхочу, то дуже добре, бо сміх є також формою профілактики численних негараздів.

IV. 1.4.2.

🌀 Інформаційне повідомлення “Молодь як об’єкт та суб’єкт програм із ФЗСЖ”

Мета: надати інформацію про варіанти залучення молоді до реалізації програм із ФЗСЖ

Ресурси: схеми Додатку № 11, зображена на плівці або на великому аркуші паперу.

Виконання роботи:

Матеріал подається у формі відкритої дискусії.

На початку роботи тренер ставить групі запитання:

- Чому саме молодь потребує значної уваги з ФЗСЖ?
- Чи хотіли б ви залучати (або вже залучаєте) молодь до реалізації програм із ФЗСЖ?
- Як ви залучаєте молодь до реалізації власних програм та проектів?

Теоретичний матеріал доцільно доповнити життєвими прикладами учасників про участь молоді у програмах із ФЗСЖ.

IV. 1.4.3.

☉ Інформаційне повідомлення “Види профілактики”

Тренер у вигляді міні-лекції надає інформацію про види профілактичних втручань, про їх основні цінності, пріоритети та форми роботи. На прикладі однієї ситуації варто розглянути профілактичні втручання, які властиві таким видам, як:

- «знання - ставлення - поведінка» (Knowledge – Attitude - Behavior)
- зменшення ризику (Risk reduction)
- зменшення шкоди (Harm reduction)

Під час дискусії можна визначити обізнаність учасників за допомогою таких запитань:

- Які ви знаєте види профілактичних втручань?
- Які види профілактики Ви використовуєте?
- Які ще із запропонованих видів профілактики можна застосовувати, окрім тих, що вже Вам відомі?

IV. 1.4. 4.

☉ Методика “Ідея”

Мета: підвести підсумки роботи сесій та отримати зворотній зв’язок від учасників.

Термін: 15 хв.

Ресурси: великий аркуш паперу з намальованими обличчям, групою людей та лампочкою (Див. Додаток № 12); по 3 кольорових Post-it на кожного учасника.

Виконання роботи:

Учасникам пропонується написати на Post-it різних кольорів відповіді на такі запитання:

- 1) Що сподобалося під час сесій сьогодні Вам особисто?
- 2) Які Ваші враження від роботи в групі?
- 3) Яка ідея народилася у Вас під час тренінгу?

За власним вибором учасники розміщують свої відповіді поруч із кожним із трьох малюнків.

¹⁴ При проведенні даної вправи необхідно враховувати зручність одягу учасників. Якщо хтось із них почувається себе дискомфортно, запропонуйте йому роль арбітра – Вашого помічника, або ж – роль спостерігача.

IV. 2. День 2

IV. 2.1.1. Вступ. Ранкове привітання. Оголошення регламенту дня. Ознайомлення з правилами роботи групи.

IV. 2.1.2.

☉ *Айсбрейкер “Молекула”*

Мета: активізувати учасників групи та підвищити їх емоційний настрій.

Виконання роботи: Учасники підводяться та виходять на середину зала. Тренер дає команду: “Молекули об’єднуються по 2”, й учасники шукають собі пару, потім – по 3, учасники, відповідно, утворюють трійки. Числа можна називати не по порядку. Тренер повинен слідкувати за якістю виконання завдань. У результаті тренер називає таку цифру, яка була б ідеальною при розбивці на групи у методиці “Конструкція”.

☉ *Методика “Конструкція”¹⁵*

Мета: сприяння формуванню в учасників навичок роботи у команді, усвідомлення ефективності використання стратегії співробітництва на шляху спільного досягнення мети, а також навичок ефективної комунікації у групі.

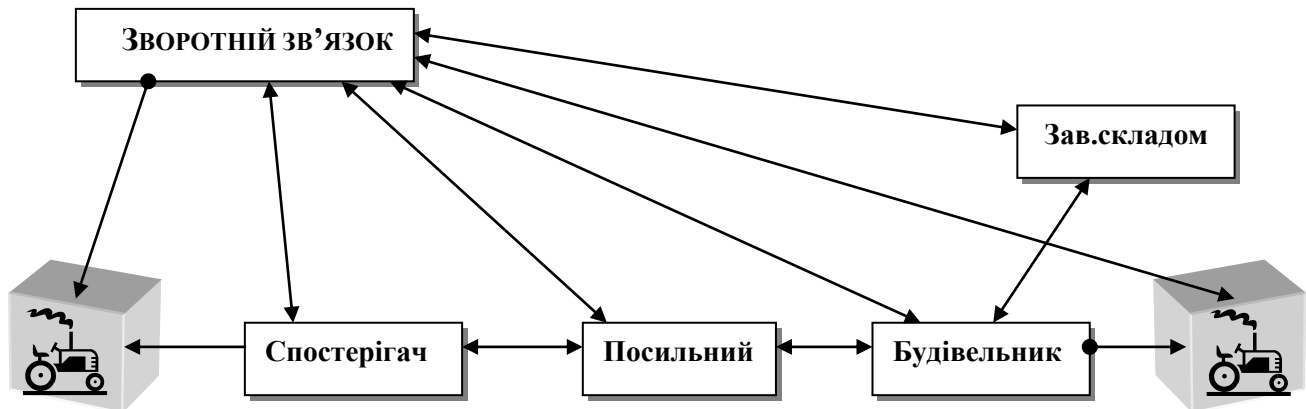
Для проведення даної гри у групі з 20 осіб необхідно підготувати 5 однакових дитячих конструкторів з достатньо великими деталями різних кольорів.

Виконання роботи: Заздалегідь тренер збирає певну достатньо складну конструкцію, скориставшись одним із комплектів. Надалі ця конструкція слугуватиме зразком. Тому бажано, щоб вона не була абстрактною, а асоціювалась із чимось конкретним. Конструкція розміщується поза колом зору учасників, а, якщо це можливо, - у сусідньому приміщенні.

Уся група утворює команди по 5-7 чоловік, які розміщуються у тренінговому залі окремо одна від одної. Тренер оголошує учасникам правила гри. Мета кожної з команд – побудувати точну копію конструкції, яка знаходиться у сусідньому приміщенні. Кожний член команди має свою конкретну функцію, яку він виконує упродовж усієї вправи. (Див. наведену нижче схему¹⁶).

¹⁵ Инновационные методы обучения в гражданском образовании/ Величко В.В., Карпиевич Д.В., Карпиевич Е.Ф., Кирилюк Л.Г. – 2-е изд., доп. – Минск.: Медисонт, 2001. – 168 с.

¹⁶ Як свідчить досвід, дану схему краще заздалегідь намалювати на великому аркуші паперу. Таким чином, це спростить пояснення тренера та полегшить розуміння правил гри учасниками.



СПОСТЕРІГАЧ – це “очі” команди. Знаходячись у сусідньому приміщенні, він має можливість бачити зразок необмежену кількість часу, детально вивчати усі особливості його побудови. Спостерігач не має права контактувати ні з ким із членів команди, окрім *посильного* та *зворотного зв'язку*.

ПОСИЛЬНИЙ – не має можливості бачити зразок. Його завдання – надати команді інформацію, необхідну для побудови точної копії конструкції. Для цього він зустрічається зі *спостерігачем*, котрий залишає на деякий час приміщення, де знаходиться зразок. Комунікація здійснюється в усній формі, у необмеженому обсязі, на нейтральній території, без використання допоміжних засобів (ручки, паперу і т. ін.).

Повернувшись до команди, *посильний* усно передає отриману від *спостерігача* інформацію БУДІВЕЛЬНИКАМ (залежно від кількості членів групи їх може бути 2-4 особи). Їх завдання – використовуючи отриману інформацію, зібрати копію зразка.

ЗАВ. СКЛАДОМ – член команди, який відповідає за те, щоб усі деталі для побудови конструкції були у наявності та принесені на будівельний майданчик вчасно. На складі повинен панувати ідеальний порядок. У руках завідуючого складом знаходяться усі деталі. *Будівельники*, у необхідності, звертаються до нього з проханням видати їм деталі, при цьому за один раз їх може бути видано не більше двох.

ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК – найбільш освічений член команди. Він має право бути присутнім на будь-якому з етапів, зокрема, бачити зразок конструкції, спостерігати за діями *будівельників*, знаходитись поруч при зустрічі *посильного* та *спостерігача* і т. ін. Але його комунікація жорстко обмежена. Він не має права першим вступати у спілкування. Якщо ж хтось із членів команди захоче *отримати від зворотного зв'язку* інформацію, він повинен так поставити запитання, щоб *зворотній зв'язок* міг відповісти “так” чи “ні”. Іншим способом *зворотній зв'язок* спілкуватися не може.

Після отримання від тренера інструкцій щодо функції членів команди учасники визначають між собою, хто яку саме роль виконуватиме у вправі. Після цього кожній команді дається можливість упродовж 2-х хвилин розглянути комплект конструктора.

Термін: 30 хв. Після цього до кімнати вносять зразок, і всі учасники мають можливість перевірити правильність побудови своєї копії. Якщо певна деталь конструкції скопійована неправильно, мета не вважається досягнутою.



До уваги тренера. Із попереднього досвіду

Доцільно із числа учасників визначити декілька незалежних експертів, які стежать за тим, щоб не порушувались правила гри.

По закінченні гри відбувається аналіз, що розпочинається з емоційного аспекту, а потім переходить до рефлексії кожної з команд¹⁷. Далі можна запропонувати розмову, адресуючи ряд запитань усім учасникам:

- ⊕ *Якою була Ваша стратегія у процесі досягнення мети? Які зміни відбулися упродовж вправи?*
- ⊕ *Як ви оцінюєте свої дії та дії команди?*
- ⊕ *Що допомагало Вам досягти бажаного результату, а що заважало?*
- ⊕ *Чи впливали на Вас зовнішні фактори (відчуття нестачі часу, можливість бачити роботу інших і т. ін.)?*
- ⊕ *Чи була ваша комунікація ефективною? Якщо так, то що цьому сприяло? Якщо ж ні, то що цьому заважало?*
- ⊕ *Якщо б Ви у подальшому користувалися цією методикою, що б зробили інакше?¹⁸*

Ⓢ Інформаційне повідомлення “Основні елементи програм із ФЗСЖ”

Мета: виділити складові програм із ФЗСЖ.

Виконання роботи:

Тренер на базі результатів попередньої методики просить провести антології складових частин роботи команд з діяльністю по складанню, формуванню, впровадженню та оцінці дій із ФЗСЖ. Основні складові частини наведені у Додатку № 13.

Ⓢ Айсбрейкер “Масаж” (5 хв.)

Мета: підвищити рівень групової згуртованості

Виконання роботи: усі стають у коло. Тренер пропонує повернутися праворуч і покласти руки на плечі учасника, який стоїть попереду. Далі всі йдуть по колу і роблять масаж під

¹⁷ Було б доцільно будувати обговорення таким чином, щоб учасники, які виконували у грі однакові ролі, висловлювались одночасно (наприклад, спочатку спостерігачі, потім – посильні і т. ін.).

¹⁸ У процесі аналізу і підведення підсумків дуже важливо “не перебільшити”, не намагатися нав’язати учасникам свою думку, своє бачення. У такому разі перехід до наступного блоку



☉ **Айсбрейкер “Рамена¹⁹” (5 хв.)**

Мета: сприяти настрою на виконання подальшої роботи

Виконання роботи: всі сідають у коло. Спочатку повільно, а потім швидше і швидше говорять разом із тренером такі слова й показують руками:

Голова, рамена (плечі), коліна, пальці (кляцання пальцями)

Коліна, пальці

Коліна, пальці

Голова, рамена, коліна, пальці

Вуха, вуста, очі, ніс



До уваги тренера. Із попереднього досвіду

Ця весела розминка, як правило, подобається і дорослим, і дітям. Наприкінці запропонуйте усім підняти праву руку, опустити її собі на голову, погладити себе по голові й сказати: “Молодець! Чемпіон! Розумник (ця)! Працюй з таким ентузіазмом і надалі!”

☉ **Інформаційне повідомлення “Послідовність моделювання програм із ФЗСЖ”**

Мета: надати інформацію щодо основних складових частин програм та проектів із ФЗСЖ

Ресурси: великий аркуш паперу або плівка для кадаскопу з картами-схемами Додатку №14.

Виконання роботи:

На основі карт-схем Додатку № 14 “Послідовність моделювання програм із ФЗСЖ” і, базуючись на результатах методики “Конструкція”, тренер інформує учасників про послідовність етапів діяльності, детально описуючи кожний з них.

☉ **Методика “Бутерброд”.**

Мета: виробити навички постановки чітких та конкретних завдань

Ресурси: шмат ковбаси, хліб, масло, ніж, дошка для різання

Виконання роботи:

Тренер пропонує учасникам упродовж 5 хвилин написати на окремих аркушах інструкцію по виготовленню бутерброда з ковбасою для незнайомої людини. Зібравши аркуші з інструкціями, він виносить на таці інвентар для створення бутерброда. Далі необхідно навмання вибрати одну з інструкцій та запропонувати одному з учасників прочитати її. Тренер чітко виконує команди інструкції. У разі, коли інструкція не визначає предмет або дію, вона не робиться, або робиться певним неприйнятним для цього предметом.

Далі тренер пропонує одному з учасників спробувати зробити бутерброд за іншою інструкцією.

Після виконання методики обговорюються такі запитання:

- Що відчували ви, коли створювали інструкцію по приготуванню бутерброду?
- Що відчували ті, чії інструкції зачитали?
- Як ви думаєте, з якою метою ми виконували це завдання?



До уваги тренера. Із попереднього досвіду

Ця методика є цікавою. Але можуть виникнути “суперечки” серед учасників, якщо неточно поставити завдання.

☉ Методика “Створення інтегрованого плану”

Мета: надати учасникам інформацію про види планування

Інвентар: великі аркуші паперу, маркери, картки з назвами загальновідомих казок²⁰.

Виконання роботи:

Учасникам пропонується утворити групи з 6-8 осіб²¹ та розробити три види планів діяльності (стратегічний, оперативний, робочий) для героїв загальновідомих казок. Після обговорення у групах учасники представляють наробки на пленарній сесії, з обговоренням у великій групі.

☉ Айсбрейкер “Коридор” (10 хв.)

Мета: підвищити емоційний настрій учасників.

Виконання роботи: Учасники шикуються у дві шеренги, кожен з них йде створеним коридором якимось своїм оригінальним способом.



До уваги тренера. Із попереднього досвіду

Ця методика, як правило, викликає найприємніші емоції. Цим необхідно скористуватися: наприкінці тренінгу. Запропонуйте учасникам таким самим чином прямувати на обід.

¹⁹ У перекладі рамена – це плечі.

²⁰ Можливі варіанти казок: “Вовк і семеро козенят”, “Три порося”, “Колобок”, “Снігова королева”, “Червоний Капелюшок”, “Попелюшка”, “Рукавичка”, “Ріпка”, “Золота рибка”, “Царівна-жабка”.

²¹ Розбивку можна провести за методикою “Роза, мімоза, лілія, мак”.



☉ Айсбрейкер “Плутаниця” (10 хв.)

Мета: сприяти подальшій роботі.

Виконання роботи: стоячи у колі і тримаючись за руки, учасники утворюють своєрідне переплетіння – “плутаницю”, не розриваючи рук, як у відомій дитячій грі. Хтось один, бажаючи, який не спостерігає за процесом заплутування, має відновити вихідне правильне коло, не рознімаючи рук учасників.

☉ Методика: “Обмін досвідом”

Мета: на прикладі досвіду програм та проектів визначити основні чинники, що сприятимуть ефективній реалізації програм та проектів із ФЗСЖ

Термін: 60 хв.

Хід проведення:

Створивши малі групи, учасники мають обговорити найбільш вдалий досвід організацій, які вони представляють, у галузі ФЗСЖ. Обравши один з прикладів у групі, учасники повинні визначити основні чинники, що спричинили ефективні дії організації (ці чинники доцільно викласти на великому аркуші паперу).

Далі, після обговорення чинників, учасникам пропонується розробити подальші можливі кроки щодо впровадження обраної програми.

Після обговорення у малих групах учасникам пропонується представити та обговорити результати на пленарному засіданні.

☉ Підведення підсумків.

Методика: “Валіза, корзина, м’ясорубка”²³

Мета: провести загальну оцінку тренінгу

Термін: 10 хв.

Ресурси: приготовані та прикріплені до стін три великі аркуші паперу. На одному з них намальована велика валіза, на другому корзина для сміття, на третьому – м’ясорубка.

3 Post-it різних кольорів для кожного з учасників, наприклад, жовтий, червоний та синій.

²³ Инновационные методы обучения в гражданском образовании/ Величко В.В., Карпиевич Д.В., Карпиевич Е.Ф., Кирилюк Л.Г. – 2-е изд., доп. – Минск: Медисонт, 2001. – 168 с.

Хід проведення:

Тренер просить кожного з учасників висловити свої враження від тренінгу на Post-it та приклеїти на закріплені листи:

На жовтому Post-it написати той найважливіший момент, що його учасник особисто виніс із семінару, який він бажає забрати із собою та використовувати у своїй діяльності. Свої відповіді учасники розміщують на малюнку із зображенням «валізи»;

Червоний листок – це те, що виявилось цікавим для учасника, але поки що він не готовий до застосування у своїй роботі, тобто це те, що необхідно допрацювати, домислити, “докрутити”. Червоні Post-it приклеюються до малюнка, на якому зображено “м’ясорубку”.

На синьому листочку – те, що було непотрібним, нецікавим, те, що учасник не буде використовувати у роботі; синій Post-it необхідно приклеїти до малюнка із зображенням «корзини для сміття».



До уваги тренера. Із попереднього досвіду

Наведемо приклади зворотного зв'язку попереднього семінару:

“Валіза”:

- Методичні рекомендації і власний досвід
- Нові підходи у навчанні
- “Колесо життя”
- “Конструкція”
- Цікавий підхід щодо конструювання програм
- Стель тренерства
- Методика роботи у групі

“Корзина”

Опинилася пустою, що свідчить про вдалий підбір інформаційного матеріалу семінару

“М’ясорубка”

- Синегорія
- “Колесо життя”



Методика “Квіти”(заклучна частина методики “Зернятка”)

Мета: провести оцінку результатів тренінгу.

Термін: 10 хв.

Ресурси: post-it яскравих кольорів, з яких вирізані квіти, аркуш паперу великого формату, на якому у перший день були зафіксовані очікування-зернятка учасників, фломастери.

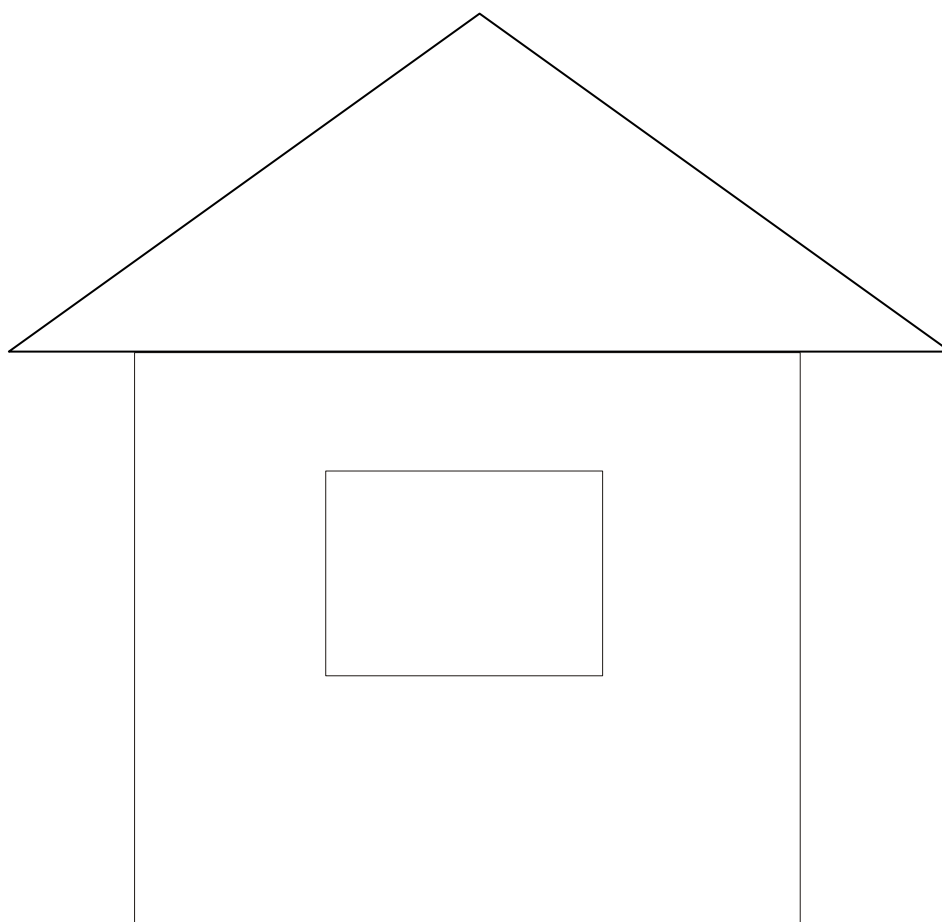
Хід роботи:

Тренер пропонує учасникам повернутися до листа очікувань “Зернятка”, з якими вони працювали на початку тренінгу. На заздалегідь заготовлених “квіточках”, які роздаються кожному, учасники пишуть, наскільки виправдалися їхні очікування, чи отримали вони нові знання, вміння і т. ін.

**“МОДЕЛЮВАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ
ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ”**

ДОДАТКИ





СПИРАЮЧИСЬ НА СВІЙ ПОПЕРЕДНІЙ ДОСВІД, ВИЗНАЧТЕ, БУДЬ ЛАСКА:	
<i>поведінку, що допомагає плідно працювати у групі</i>	<i>поведінку, що заважає плідно працювати у групі</i>

СПИРАЮЧИСЬ НА СВІЙ ПОПЕРЕДНІЙ ДОСВІД, ВИЗНАЧТЕ, БУДЬ ЛАСКА:	
<i>поведінку, що допомагає плідно працювати у групі</i>	<i>поведінку, що заважає плідно працювати у групі</i>

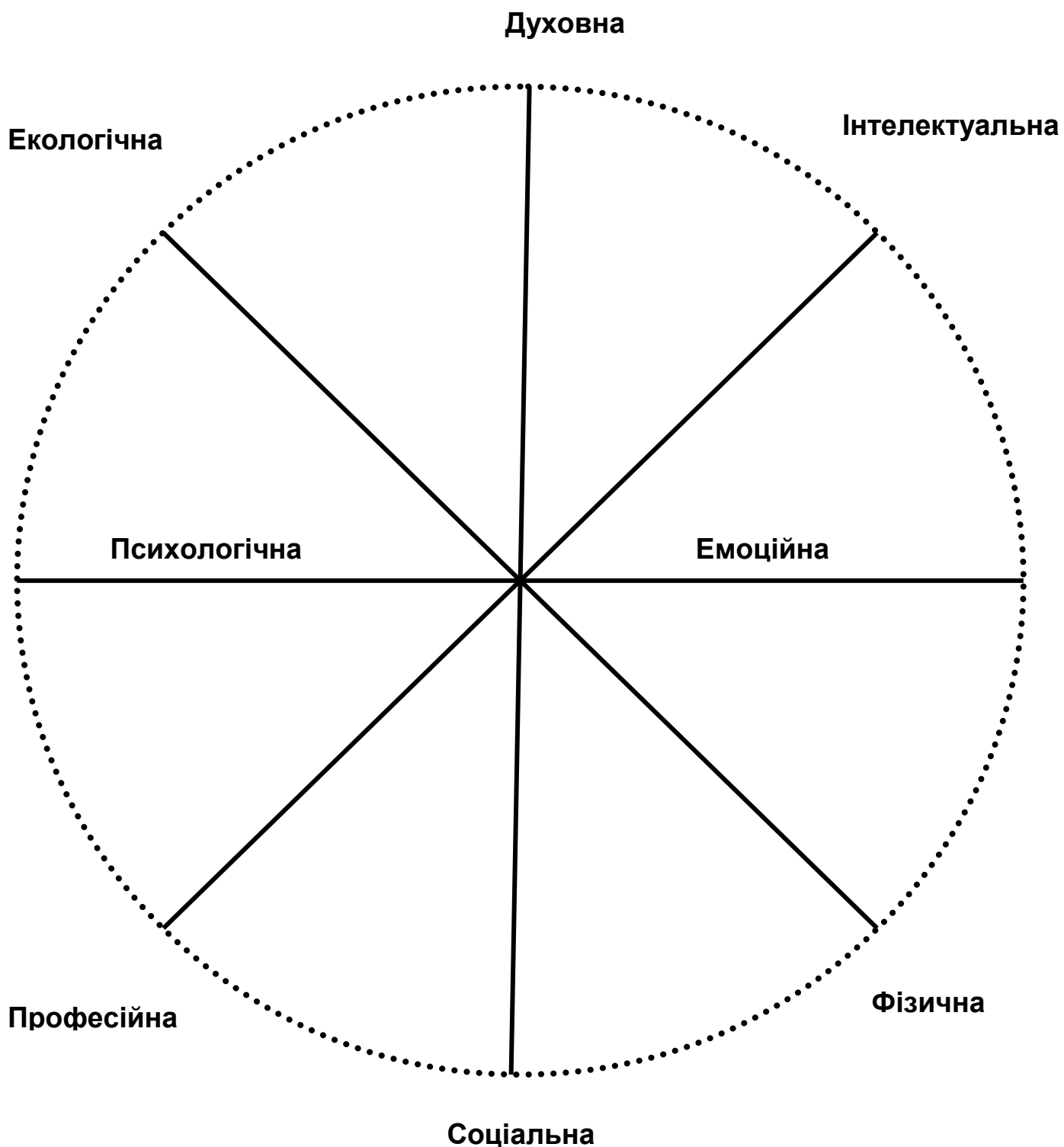
СПИРАЮЧИСЬ НА СВІЙ ПОПЕРЕДНІЙ ДОСВІД, ВИЗНАЧТЕ, БУДЬ ЛАСКА:	
<i>поведінку, що допомагає плідно працювати у групі</i>	<i>поведінку, що заважає плідно працювати у групі</i>

14.	Які теми під час семінару були б для Вас найбільш актуальні?	
15.	Чи маєте Ви досвід участі у конференціях, семінарах, тренінгах? (якщо так, то вкажіть три останні)	1. 2. 3.
16.	З якими проблемами Ви стикаєтесь у своїй роботі?	
17.	Чи берете Ви участь у проектах, програмах Вашої організації? Якщо так, то вкажіть у яких саме, а також яку роль Ви в них виконуєте.	
18.	Яку базову освіту Ви маєте?	a) фахівця із соціальної роботи b) соціологічну c) природничу d) фізико-математичну e) технічну f) педагогічну g) психологічну h) медичну i) економічну j) юридичну k) соціально-гуманітарну (крім вже згаданих)
19.	Ваш освітній рівень?	<input type="radio"/> Середня <input type="radio"/> Бакалавр <input type="radio"/> Спеціаліст <input type="radio"/> Магістр <input type="radio"/> Вчений ступінь
20.	У своїй діяльності Ви переважно працюєте (можна виділити декілька варіантів)	<input type="radio"/> з дітьми <input type="radio"/> з молоддю <input type="radio"/> з дорослими <input type="radio"/> з педагогами <input type="radio"/> з представниками громадських організацій <input type="radio"/> інше _____
21.	Які б побажання Ви хотіли висловити організаторам тренінгу?	

А ще я хочу додати:

ДЯКУЄМО ЗА ВИТРАЧЕНИЙ ЧАС ТА ЗУСИЛЛЯ!

КОЛЕСО ЖИТТЯ



**Здоров'я – це стан повного
фізичного, душевного та
соціального благополуччя, а не
тільки відсутність хвороби чи
фізичних вад
(ВООЗ, 1976 р.)**

КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ
КОТИК	СОБАЧКА	ЖАБКА	РАК	КІНЬ

Фактори, що впливають на здоров'я

ФАКТОРИ ЗДОРОВ'Я - узагальнений термін, який присвоєно факторам та умовам, що впливають на здоров'я людини. Фактори не є ізольованими один від одного, вони вступають у складну взаємодію між собою.

ДОХОД ТА СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС

Один із найважливіших факторів здоров'я. Рівень здоров'я зростає з підвищенням доходу та соціального статусу. Більш високий рівень доходів впливає на умови життя, такі як безпечне проживання та можливість купувати достатньо якісні продукти харчування.

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Підтримка сім'ї, друзів, суспільства є дуже важливою для здоров'я людини.

ОСВІТА

Статус здоров'я підвищується із рівнем освіти. Освіта надає більше можливостей для отримання доходів та надійної роботи, дарує людині відчуття контролю над своїм життям, що є одним із ключових факторів, які впливають на здоров'я.

МІСЦЕ ТА УМОВИ ПРАЦІ

Відсутність місця роботи, робота, пов'язана зі стресом, - все це призводить до погіршення здоров'я. Люди, які спроможні контролювати ситуацію, пов'язану із роботою, працюючи у менш напруженій атмосфері, є більш здоровими.

СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Цінності та правила суспільства впливають на здоров'я та добробут кожної людини й населення у цілому. Соціальна стабільність, безпека, добрі взаємовідносини та згуртованість громад забезпечують громадську підтримку, що зменшує або зводить до нуля можливість загрози здоров'ю.

ФІЗИЧНЕ НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ

Фізичні фактори у природному середовищі (повітря, якість води) мають ключовий вплив на здоров'я. Фактори у навколишньому середовищі, створеному людиною, зокрема такі, як проживання, безпека робочого місця – також мають важливий вплив.

ОСОБИСТА СПРЯМОВАНІСТЬ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Соціальне середовище дає можливість вибору здорового способу життя та підтримує цей вибір у такій самій мірі, як і знання, достойна поведінка, вироблення стандарту здорового способу життя. Це ключові фактори, що впливають на здоров'я.

РОЗВИТОК ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ

Перебіг періоду внутрішньоутробного та раннього дитинства відбивається на взаємозв'язку зі здоров'ї та подальшому добробуті. Наприклад, маленька вага при народженні пов'язана зі здоров'ям та соціальними проблемами упродовж життя людини.

КУЛЬТУРА

Культура та етичність виходять як з особистої історії, так і з більш широких ситуативних, політичних, географічних та економічних факторів. Запити здоров'я різноманітних культур демонструють: наскільки важливо враховувати взаємозв'язок фізичного, розумового, духовного, соціального та економічного добробуту одночасно.

СЛУЖБИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Служби охорони здоров'я, особливо ті, які підтримують та сприяють здоров'ю, лікують захворювання та відновлюють здоров'я, роблять внесок у збереження здоров'я населення.

СТАТЬ

Різним статям приписують різні рольові навантаження, риси характеру, ставлення, поведінку, цінності, силу. Кожна стать має особливі запити й по-різному реагує на одну й ту саму ситуацію.

БІОЛОГІЯ

Спадковість впливає на те, як проблеми здоров'я та певні хвороби діють на людину та індивідуум.

МІЖСЕКТОРНА СПІВПРАЦЯ У СУСПІЛЬСТВІ

Ключ до успіху у підході до здоров'я населення - об'ємна та узгоджена дія професіоналів та волонтерського сектору в співробітництві з державними та приватними організаціями. Міцне співробітництво на місцевому, муніципальному, регіональному та національному рівнях необхідне для того, щоб мобілізувати засоби, які необхідні для важливих дій.

Х ДИТИНСТВО

Х ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

Х МОЛОДИЙ ТА ЗРІЛИЙ ВІК

Х ПОХИЛИЙ ВІК

ДИТИНСТВО ТА ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

- **СТВОРЕННЯ ОПТИМАЛЬНИХ УМОВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ**

Загальновідомо, що передпологовий період, а також перші шість років життя мають значний вплив на подальший розвиток та функціонування людини у пізніші періоди її життя.

Застосування превентивних заходів на цьому етапі життя є найбільш ефективним й потребує менших витрат, ніж проведення корекційних втручань у майбутньому.

- **ПІДТРИМКА СІМ'Ї**

Сім'я є основним компонентом суспільства, який несе відповідальність стосовно загального забезпечення емоційної, фінансової, психологічної та матеріальної підтримки, необхідної для розвитку та зростання дитини.

- **СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО, ПІДТРИМУЮЧОГО ТА НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО ФІЗИЧНОГО Й СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА**

Діти в силу свого швидкого фізичного та розумового розвитку й невеликого розміру тіла найбільш тонко реагують на зміни фізичного та соціального оточення. Їхнє здоров'я та добробут залежать від ступеня безпеки та якості природного і соціального оточення – вдома, у школі та суспільстві загалом. Діти потребують такого оточення, яке б захищало їх від насилля, приниження, експлуатації, нанесення тілесних травм, від ситуацій, коли б вони опинилися кинутими напризволяще.

- **СТВОРЕННЯ УМОВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ У НЕПОВНОЛІТНЬОМУ ВІЦІ**

Перед дітьми, а особливо неповнолітніми (віком від 13 до 18 років) постають специфічні завдання розвитку, виконання яких готує їх до успішного переходу до роботи, громадського та сімейного життя. Їхня думка є важливою у процесі прийняття рішень, особливо тих питань, які їх безпосередньо стосуються. Вони конче потребують підтримуючого середовища, яке б дозволяло повністю розкрити їхній потенціал як повноцінних членів суспільства.

МОЛОДИЙ ТА ЗРІЛИЙ ВІК

- **СТВОРЕННЯ ПІДТРИМУЮЧИХ СУСПІЛЬНИХ УМОВ ДЛЯ ДІЙ, СПРЯМОВАНИХ НА ПРЕВЕНТИВНІСТЬ ХВОРОБИ ЧИ СМЕРТІ**

Велика кількість факторів ризику, що, починаючи від хвороби призводять до смерті, не є постійними. Тож завчасне їх виявлення значно допоможе вирішити цю проблему. Достовірні превентивні заходи та рання діагностика сприяють покращанню здоров'я, зростанню якості життя, спроможні зменшити економічний тягар хвороби.

- **СТВОРЕННЯ ЗДОРОВИХ РОБОЧИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ УМОВ**

Не є новою інформація про те, що доросла частина населення більшу частину життя проводить на робочому місці. Загальновизнано, що робота, трудова діяльність й стан робочого місця суттєво впливають на фізичне, ментальне, соціальне благополуччя дорослих та їх сімей.

Завдання полягає в тому, що розглянути різноманітні аспекти робочого оточення у відповідності з іншими факторами, які визначають здоров'я, їх координації.

ПОХИЛИЙ ВІК

- **ФАКТОРИ, ЯКІ ПРИЗВОДЯТЬ ДО ХВОРОБ, ІНВАЛІДНОСТІ, СМЕРТІ**

Постійно зростаючий ризик хвороби, передчасної смерті у більш пізні роки життя пов'язані багатьма факторами, і перш за все – із соціальною ізоляцією, бідністю, неосвіченістю, недостатньою фізичною діяльністю. Найбільшу групу ризику складають жінки похилого віку.

Завдання у цей період полягає в тому, щоб сприяти розвитку найбільш ефективних стратегій з метою розширення меж активного здорового життя, зниження факторів виникнення хронічних хвороб та інвалідності й покращання здоров'я людей похилого віку.

- **ПОСИЛЕННЯ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СТАРІННЯ**

Для подовження життя нації, дуже важливо створити можливості, що забезпечать благополуччя людей. Це покликані зробити неформальні групи молоді та різноманітні служби, які працюють у даній сфері.

Необхідно й надалі розвивати мережу служб персональної підтримки, охорони здоров'я, соціальної допомоги, інших систем, що сприятимуть підтримці здорового старіння.

- **ПОСИЛЕННЯ ОСОБИСТОЇ АВТОНОМІЇ ТА НЕЗАЛЕЖНОСТІ**

Одним із найважливіших моментів, що впливають на здорове старіння, є надання людям похилого віку можливостей для особистої автономії, і самостійного прийняття, особливо під час критичних перехідних періодів (втрата одного із подружжя, інституалізація і т. ін.). Безпечні сфери оточення є суттєвими для здорового старіння й зниження ризику травм та заподіяння іншої шкоди. Завдання полягає у знаходженні найкращих шляхів сприяння особистому, соціальному та фізичному оточенню, які дозволяють людям похилого віку досягати потенціалу повноцінного члену суспільства.

- **АДРЕСНА ТУРБОТА НАПРИКІНЦІ ЖИТТЯ**

Передсмертна турбота й етичні аспекти є найбільш актуальними моментами, пов'язаними зі старінням населення. Продовження розвитку медичних технологій, реформи охорони здоров'я та постійно зростаючі юридичні дебати будуть генерувати громадську увагу.

Завдання полягатиме у розвитку належних стосунків з людьми похилого віку та між ними.

МОДЕЛЬ

(від французького “*modele*”, від латинського “*modulus*” – міра, взірець)

- 1) *Загальне*: взірець, аналог або зразок якого-небудь об'єкта, що використовується як його заміник або представник;
 - 2) абстрактне представлення найзагальніших характеристик якого-небудь явища;
 - 3) *у математиці*: будь-яка сукупність об'єктів, взаємовідношення яких та взаємозалежність між якими вдовольняють певним правилам (аксіомам).
-

ПРОГРАМА (від грецького “*programma*” – об'ява, розпорядження)

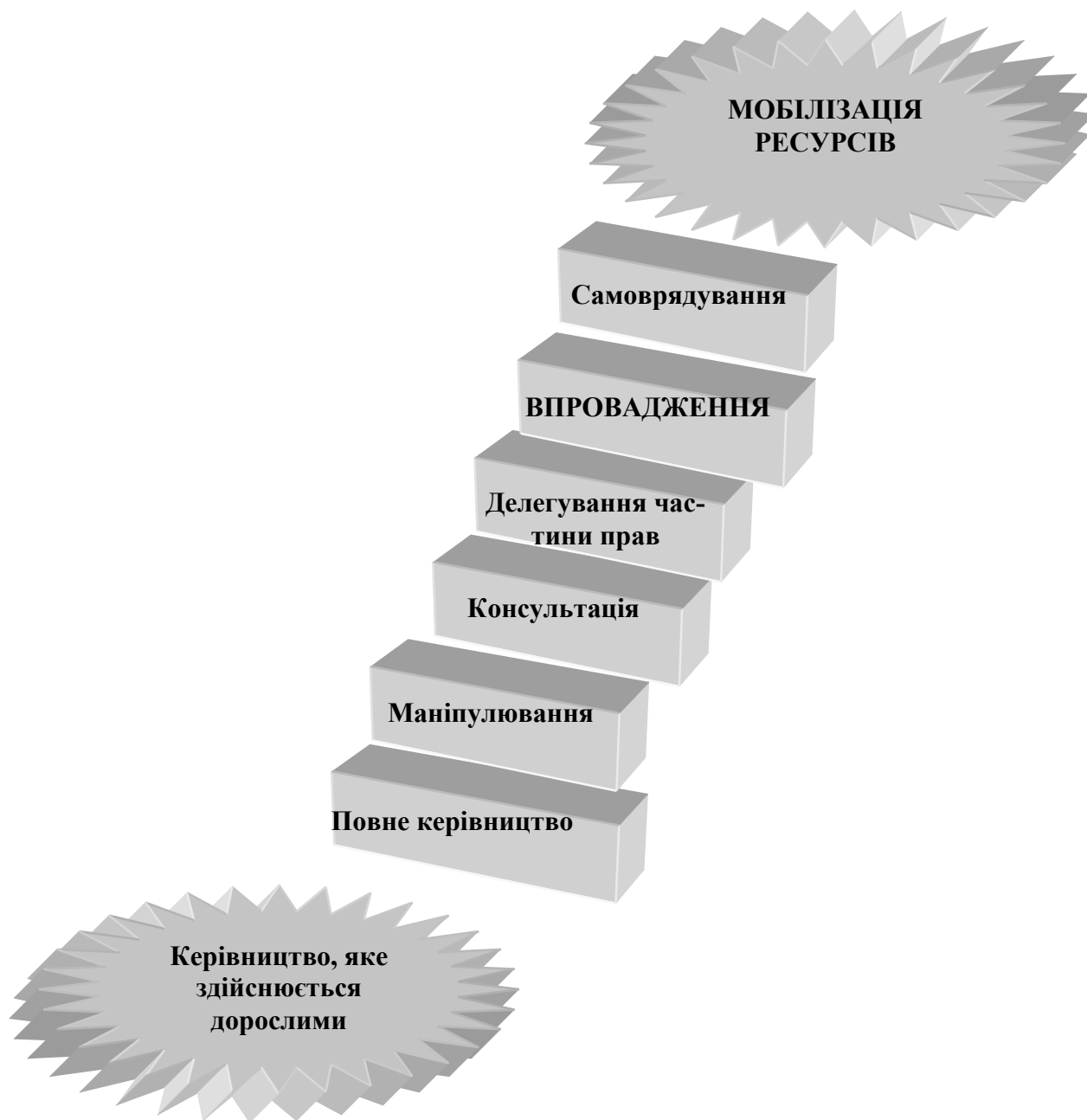
- 1) Зміст, план діяльності та робіт
 - 2) викладення основних положень та завдань діяльності організації;
 - 3) *у математиці*: опис алгоритму вирішення завдання.
-

ПРОЕКТ – (від латинського “*projectus*” - буквально, “кинутий вперед”)

- 1) сукупність документів для створення чого-небудь;
- 2) попередній текст якогось документа;
- 3) задумка, ідея, план;
- 4) сплановане втручання з метою забезпечення позитивних соціальних змін у певному середовищі.

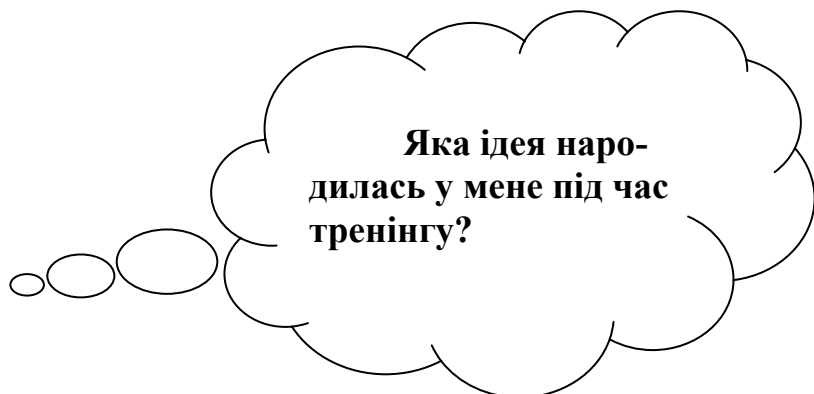
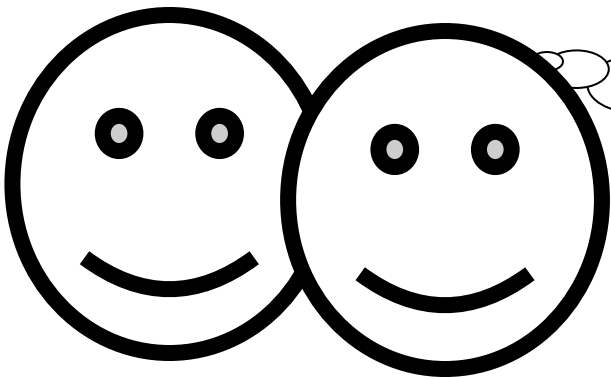
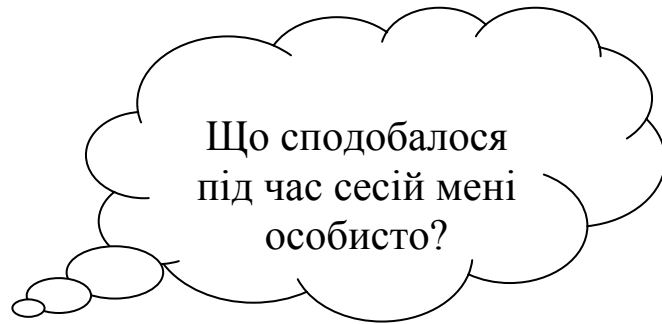
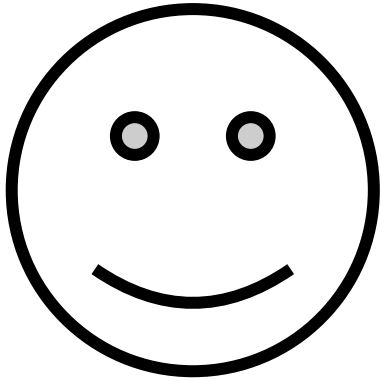
²⁴ Велика радянська енциклопедія

СХОДИНКИ УЧАСТІ



1.	Участь, ініційована підлітками чи молоддю, обмін думками і рішеннями з дорослими (керівниками)	Цей рівень є найвищим рівнем залучення, коли молоді люди не лише почуваються вільними ініціювати проекти, а й самі ініціюють їх й залучають до участі у власних проєктах дорослих
2.	Участь, ініційована і керована самими підлітками та молоддю	Самоініціювання діяльності та її виконання без залучення дорослих (керівників або консультантів)
3.	Участь, ініційована дорослими (керівниками), обмін думками та рішеннями спільно з молодими людьми	Саме дорослі (керівники) є ініціаторами проєктів і програм, які повністю розробляються та реалізуються за участю молоді
4.	Консультування та інформування	Ідеї повністю сформульовані та сформовані дорослими. Молоді люди розуміють, що саме відбувається, з ними проводять консультації, їм пропонують висловити свої думки
5.	Призначення без інформування	Навіть не будучи залученими до розробки проєктів та програм, молоді люди усвідомлюють мету діяльності й готові брати у ній участь
6.	"Токенізм" (говорильня), НІЧОГО СПІЛЬНОГО З УЧАСТЮ МОЛОДІ	Проголошується, що молоді люди мають право на участь у програмах та проєктах, що орієнтовані на молодь, але фактично вони позбавлені права вибору стосовно предмета діяльності, форм, методів тощо.
7.	Декорація НІЧОГО СПІЛЬНОГО З УЧАСТЮ МОЛОДІ	Молоді люди грають ролі, запропоновані їм дорослими без усвідомлення того, що відбувається або для чого це робиться
8.	Маніпулювання НІЧОГО СПІЛЬНОГО З УЧАСТЮ МОЛОДІ	Дорослі (керівники) свідомо використовують голоси молодих людей, щоб донести до громадян свою думку

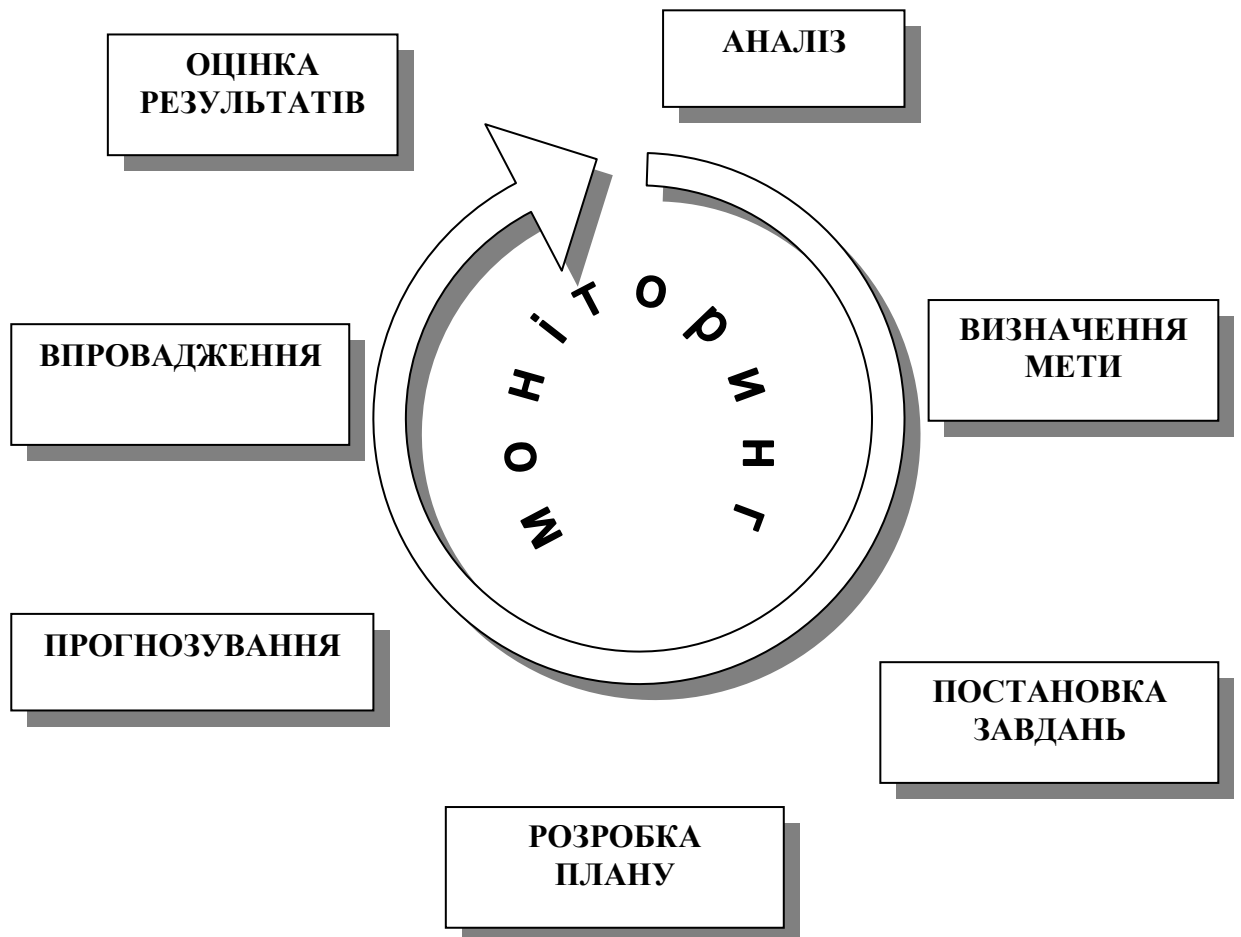
ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ



Основні елементи моделювання програм із ФЗСЖ

АНАЛІЗ	ВИЗНАЧЕННЯ МЕТИ
<ul style="list-style-type: none"> - Детальний аналіз ситуації - аналіз власних можливостей/потреб - аналіз форм, методів роботи організацій, що вже працюють у цій галузі, - аналіз можливих форм та методів роботи - аналіз цільової аудиторії 	<p><i>визначення мети діяльності, яка б відповідала таким критеріям:</i> конкретна, та, яку можна виміряти, реалістична, досяжна, обмежена у часі</p>
ПОСТАНОВКА ЗАВДАНЬ	РОЗРОБКА ПЛАНУ
визначення конкретних кроків на шляху досягнення мети	з визначенням часу та відповідальних за виконання завдань
ПРОГНОЗУВАННЯ	МОБІЛІЗАЦІЯ РЕСУРСІВ
прогнозування результату дій, спрямованих на досягнення мети на базі створеного плану дій та залучених ресурсів для його реалізації	залучення зовнішніх та внутрішніх ресурсів до реалізації втручання, розвиток співробітництва та партнерства
МОНІТОРИНГ	ОЦІНКА
діяльність по нагляду за процесом досягнення мети	аналіз результатів втручання з метою їх подальшої оптимізації та раціоналізації

Цикл проекту



ЯСНОЗОРІЯ

Яснозорія – країна на Сході Європи. Населення країни складає 5 млн. 600 тисяч чоловік. 62% населення – жителі міст та селищ міського типу, 38% - жителі сільської місцевості.

Столиця – м. Зірчанськ, найкрупніший промисловий, політичний та економічний центр країни.

60% населення Яснозорії складають яснозорці, які говорять зоречанською мовою, 25% - бамбунці, що спілкуються бумбацькою мовою, решта – невеличкі етнічні групи, які розташовані переважно у сільській місцевості.

Національні мови Яснозорії – зоречанська та бумбацька.

На сьогодні країна перебуває у стані трансформації економіки та переживає економічну кризу.

Витрати на освіту, медицину та культуру скоротилися більш як на половину.

Через нестачу фінансування більшість соціальних програм була згорнута, значну частину державних організацій, що займалися соціальним захистом населення та профілактикою негативних явищ, було розформовано.

Такий стан справ викликав ряд проблем, нехарактерних для Яснозорії минулих років.

Так, за останніми соціологічними дослідження науково-дослідного інституту проблем громадського здоров'я визначено, що кожний третій яснозорійський підліток має досвід вживання наркотичних речовин; понад 60% молодих людей – палять. Кількість злочинів у стані алкогольного та наркотичного сп'яніння сягає 40% від загальної кількості, що на 30% перевищує результати дослідження п'ятирічної давнини.

Через зростання смертності над народжуваністю спостерігається негативний приріст населення – 0,6% на рік.

Непокоїть стан репродуктивного здоров'я молоді, а саме: зросла кількість абортів серед дівчаток-підлітків порівняно з минулим роком на 20%; відношення кількості абортів до кількості живонароджень становить 129:100.

За останні три роки спостерігається тенденція до зростання кількості ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД: загальна кількість ВІЛ-інфікованих становить 6 тис. осіб, 70% з них – ін'єкційні наркомани.

Через скорочення служб невідкладної медичної допомоги у сільських районах стан здоров'я осіб, що там проживають, значно погіршився – збільшилась кількість випадків захворювання на малярію та туберкульоз.

Останні дослідження говорять про загострення проблеми інфікування молоді на хвороби, що передаються статевим шляхом. Дослідження стану профілактичної роботи у загальноосвітніх, спеціальних та вищих навчальних закладах свідчить про відсутність освітніх програм та спецкурсів з даної проблеми.

Уряд країни усвідомив катастрофічну загрозу для населення Яснозорії. Спеціальним наказом Президента Яснозорії було створено Національний Комітет з питань охорони здоров'я, який включає в себе представників міністерств, відомств, державних закладів та громадських об'єднань.

Президент Яснозорії оголосив тендер на проведення широкомасштабної програми подолання негативних явищ серед яснозорійців та формування здорового способу життя.

ЗАКЛЮЧНА ОЦІНОЧНА АНКЕТА

Інструкція: Відмітьте, будь-ласка, позначкою відповідь на кожне запитання. Ваші відповіді та коментарі сприятимуть вдосконаленню проведення у майбутньому тренінгів та семінарів.

1. Тренінг був:

- Дуже корисним
 Достатньо корисним
 Цікавим, але некорисним
 Некорисним

Коментарі:

2. Відмітьте, будь-ласка, за шестибальною шкалою, де 6 – дуже добре, 1 – незадовільно):

- Побудову та структуру тренінгу
1 2 3 4 5 6

- Стиль проведення тренінгу
1 2 3 4 5 6

- Вибір та ефективність методів навчання
1 2 3 4 5 6

- Раздаткові матеріали
1 2 3 4 5 6

- Атмосферу семінару
1 2 3 4 5 6

- Роботу тренерів

1 2 3 4 5 6

3. Завдання навчальних курсів були:

- Зрозумілими
 Незрозумілими
 Ваш варіант _____

Коментарі

4. Поставлені організаторами тренінгу завдання:

- Повністю виконані
 Деякою мірою виконані
 Не виконані

Коментарі

5. Мої очікування від тренінгу:

- Повністю виконані
 Деякою мірою виконані
 Не виконані

Коментарі

6. Тривалість тренінгу була:

- Занадто довгою
 Адекватною
 Занадто короткою

Коментарі

7. Тренінг був:

- Увесь час цікавим
- Іноді цікавим
- Нецікавим

Коментарі

8. Матеріали, представлені на даному тренінгу були для мене:

- майже усі новими
- деякою мірою новими
- майже усі відомими

Коментарі

9. Навчальне приміщення було:

- відмінним
- задовільним
- незадовільним

Коментарі

10. Забезпечення учасників тренінгу (житло, харчування) було:

- відмінним
- задовільним
- незадовільним

Коментарі

11. Чи залишилися Ви задоволеними від власної роботи на тренінгу?

- Так
- Не зовсім
- Ні

Коментарі

12. Вкажіть, будь-ласка, 3 найбільш важливих аспекти, як стали для Вас найбільш значущими у ході тренінгу?

- 1)
- 2)
- 3)

13. Що виявилось менш корисним для Вас?

1)

2)

3)

14. Які ще думки стосовно тренінгу Вам хотілося б ще висловити?

15. Спробуйте зобразити у вигляді малюнка Ваш настрій від тренінгу:



Якщо у Вас є бажання, можете залишити інформацію про себе:

ППП

Дякуємо за співробітництво!

Список джерел

1. Денисова О.І., Ковганич Г.Г. Модуль “Як стати лідером” // Програма Міністерства освіти і науки України, ПРООН, ЮНЕЙДС “Сприяння просвітницькій роботі “рівний-рівному” серед молоді України щодо здорового способу життя”. – К., 2001.
2. Инновационные методы обучения в гражданском образовании/ Величко В.В., Карпиевич Д.В., Карпиевич Е.Ф., Кирилук Л.Г. – 2-е изд., доп. – Минск.: «Медисонт», 2001. – 168 с.
3. Билл Райн. Конструирование и внедрение программ по формированию здорового образа жизни: (Рабочие материалы семинара) /Междунар. федерация социал. работников, Христиан. дет. фонд, Укр. Асоц. социал. педагогов и специалистов по социал. работе. – К., 20-21 июня 2001г. – 30 с.
4. Кент Клиндера. Формирование здорового образа жизни: возможности волонтерского движения: (Рабочие материалы семинара) /Междунар. федерация социал. работников, Христиан. дет. фонд, Укр. ассоциация социал. педагогов и специалистов по социал. работе. – Ялта, 6-12 июля 2001г. – 30 с.
5. Лидер будущего: новое видение, стратегии и практика: Метод. Пособие по проведению тренинга / И.Братусь, А.Гулевская-Черныш, Н.Доценко и др.; Под общ. ред. Г.Лактионовой и др. – К.: Наук. світ, 2001. – 122 с.
6. Програма дій / Фонд Народонаселення ООН (UNFPA), Представництво ООН в Україні – К., 1997. – 180 с.
7. //Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров – М, 1998. [Використано статті даної тематики].

Рецензенти: Лактіонова Г.М., Зверева І.Д.

Автори модулю: Лях В.В., Лях Т.Л., Зимівець Н.В.

Тренери Християнського Дитячого Фонду, що брали участь в апробації модулю:

Братусь І.В., Голоцван О.А., Гулевська-Черниш Г.В., Зимівець Н.В.

©Християнський Дитячий Фонд, 2001.