

Психологічні вправи для розвитку мотивації здорового способу життя в навчальному процесі

Voloshko N.I. Psychological exercises for the development of motivation of healthy lifestyle in the educational process / N.I. Voloshko // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 29. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. – P. 138–148.

Н.І. Волошко. Психологічні вправи для розвитку мотивації здорового способу життя в навчальному процесі. Статтю присвячено презентації деяких вправ з авторської програми-практикуму «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі», що спрямовані на розвиток мотивації здорового способу життя учнів і педагогів в умовах навчально-виховної діяльності.

Розроблено й апробовано комплекс психологічних вправ для розвитку культури здорового способу життя особистості в умовах навчально-виховного процесу. Зміст програми-практикуму засновано на соціально-психолого-індивідуальному вимірі структури особистості. Вправи спрямовано на розвиток «здорових» комунікативних навичок, здорового соціально-психологічного клімату в колективі, мотивації здорового способу життя, здорової соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя; здорових рис характеру, тобто ціннісного відношення до себе, до інших, до ситуації, до збереження і зміцнення здоров'я; рефлексії як усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя; досвіду використання знань, умінь з психологічних методів саморегуляції, релаксації, збереження і зміцнення здоров'я; інтелектуальної творчої активності на тему здорового способу життя; психофізіологічної готовності особистості до навчання (праці). Розроблено також рекомендації для практичних психологів, педагогів, учнів щодо організації навчально-виховної діяльності на засадах здорового способу життя.

Комплекс психологічних вправ спрямовано на збереження і зміцнення психосоматичного, психологічного, соціального, духовного здоров'я, на розвиток культури здорового способу життя учнів і педагогів в умовах навчально-виховного процесу.

Ключові слова: мотивація здорового способу життя, збереження фізичного, психологічного, соціального, духовного здоров'я; навчання.

Н.И. Волошко. Психологические упражнения для развития мотивации здорового образа жизни в учебном процессе. Статью посвящено презентации некоторых упражнений из авторской программы-практикума «Психология становления здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе», которые направлены на развитие мотивации здорового образа жизни учеников и педагогов в учебно-воспитательной деятельности.

Разработано и апробировано комплекс психологических упражнений для развития культуры здорового образа жизни личности в условиях учебно-воспитательного процесса. Содержание программы-практикума основано на социально-психолого-индивидуальном измерении структуры личности. Упражнения направлены на развитие: здоровых коммуникативных навыков, здорового социально-психологического климата в коллективе; мотивации здорового образа жизни; здоровой социальной самореализации, здоровой направленности стиля жизни; здоровых черт характера, то есть ценностного отношения к себе, к другим, к ситуации, к сохранению и укреплению здоровья; рефлексии как осознания взаимосвязи состояния собственного здоровья и образа жизни; опыта использования психологических методов саморегуляции, релаксации, сохранения и укрепления здоровья; интеллектуальной творческой активности на тему здорового образа жизни; психофизиологической готовности личности к учёбе (труду). Разработаны также рекомендации для практических психологов, педагогов, учеников относительно организации учебно-воспитательной деятельности на принципах здорового образа жизни.

Комплекс психологических упражнений направлено на сохранение и укрепление психосоматического, психологического, социального, духовного здоровья, на развитие культуры здорового образа жизни учеников и педагогов в условиях учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: мотивация здорового образа жизни, сохранение психосоматического, психологического, социального, духовного здоровья.

Постановка проблеми. Актуальність розвитку психологічної культури здорового способу життя (ЗСЖ) учнів і педагогів у навчально-виховному процесі ЗОНЗ пов'язана з інтенсивними інтелектуальними, емоційними, особистісними навантаженнями, якими характеризується сучасний навчальний процес. Стан здоров'я сучасної молоді, загальна демографічна ситуація в суспільстві та аналіз наукових досліджень проблеми психологічної готовності учнів, студентів до організації здорового способу життя та здоров'язберігального навчання свідчить про необхідність розробки і впровадження в діяльність психологічної служби ЗОНЗ, ПТНЗ практичних тренінгів для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значний внесок в дослідження різних аспектів проблеми становлення ЗСЖ здійснили Г.Л. Апанасенко, Т.Є. Бойченко, О.В. Вакуленко, В.П. Петленко, І.І. Галецька, В.П. Горащук, Л.І. Гриценко, О.В. Губенко, О.Д. Дубогай, І.А. Зязюн, О.М. Кокун, С.В. Кириленко, Н.М. Колотій, С.В. Лапаєнко, А.Е. Лічко, С.Д. Максименко, Г.С. Нікіфоров, Ю.М. Орлов, В.Г. Панок, О.І. Петрик, О.В. Ревуцька, В.В. Рибалка, С.О. Свириденко, Р.І. Сірко, Л.П. Суценко, Т.М. Титаренко, Т.Є. Федорченко, Б.Й. Цуканов, Т.С. Яценко та багато інших, праці яких включають аналіз ключових категорій дослідження, наукове обґрунтування зумовленості способу життя людини і стану її здоров'я, а також узагальнення й аналіз напрацювань учених з досліджуваної проблеми.

Метою статті є презентація вправ для розвитку мотивації ЗСЖ з авторської програми-практикуму «Психологія становлення здорового способу життя (ЗСЖ) в навчально-виховному процесі (НВП)».

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це вид, тип, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я (духовного, соціального, психологічного і фізичного).

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 екології, на 8–10 % – від системи охорони здоров'я.

Авторська програма-практикум «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі» застосована в НВП загальноосвітніх навчальних закладів (ЗОНЗ) № 76, № 83, № 198, № 253, № 35 і ВПУ № 33 міста Києва шляхом впровадження комплексу практичних вправ для розвитку психологічної культури ЗСЖ серед учнів та педагогів.

У практикумі пропонується спеціальний комплекс вправ, розроблений для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах навчальної діяльності. **Зміст програми-практикуму** охоплює **вправи, спрямовані на розвиток:** «здорових» комунікативних навичок, здорового соціально-психологічного клімату в колективі; мотивації ЗСЖ; саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя; саногенних рис характеру, тобто ціннісного відношення до себе, інших, до ситуації; рефлексії як усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя; досвіду використання знань, умінь з психологічних методів саморегуляції, збереження і зміцнення здоров'я; інте-

лектуальної творчої активності на тему ЗСЖ; психофізіологічної готовності особистості до навчання (праці).

Авторська програма-практикум містить комплекс вправ (44 вправи), 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, учнів ЗОНЗ щодо організації навчально-виховної діяльності на засадах ЗСЖ.

Отже, наведемо деякі вправи, спрямовані на розвиток мотивації ЗСЖ, ціннісного відношення до збереження і зміцнення здоров'я в умовах НВП.

Вправа. Спрямованість на здоровий спосіб життя (ЗСЖ)

Мета вправи – розвиток *мотивації ЗСЖ*. Психолог пропонує учням (педагогам) таку вправу. Слово психолога: «мета цієї вправи – змусити Вас подумати про те, що міцне здоров'я (як результат дотримання ЗСЖ) дозволить Вам досягти успіху в різних сферах вашого життя. Отже, запишіть наступні аспекти життя: – активне результативне життя (повне використання своїх можливостей); – збереження і зміцнення свого здоров'я (дотримання норм ЗСЖ); – постійне фізичне самовдосконалення (сила, краса); – психологічне самовдосконалення, розвиток інтелекту; – постійне духовне моральне вдосконалення; – цікаве навчання, робота; – любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною); – матеріальне забезпечення (відсутність матеріальних проблем); – наявність добрих і вірних друзів; – суспільне визнання (повага оточення, колективу); – пізнання (самоосвіта); – розваги (саногенне проведення вільного часу, дозвілля); – свобода (самостійність, незалежність); – щасливе сімейне життя; – творча самореалізація (можливість творчої діяльності); – життєва мудрість (вміння передбачати та уникати проблемних і кризових ситуацій); – упевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Тепер під кожним з цих понять **запишіть** про те, як **міцне здоров'я** (результат дотримання норм ЗСЖ) **дозволяє досягти успіху** в різних сферах життя; а потім **запишіть**, що б Ви хотіли досягти, змінити або поліпшити в найближчому майбутньому в цих сферах життя. Не треба довго думати – пишіть усе, що спадає на думку». Потім учні зачитують свої думки про взаємозв'язок міцного здоров'я (ЗСЖ) та успіхів в різних сферах життя; колективно обговорюють цю проблему.

Вправа. Розвиток готовності до зміцнення здоров'я

Мета вправи – розвиток *мотивації ЗСЖ*. Психолог пропонує учням (педагогам) таку вправу. **Слово психолога:** «Однією фразою напишіть про своє бажання зберігати і зміцнювати власне здоров'я, силу, красу, вести ЗСЖ. **Оцініть**, як сильно ви вірите (1 – найнижча і 5 – найвища ступінь віри) у свою мету з позицій: – моя мета бажана і варта того; – ця мета досяжна; – те, що мені треба робити, щоб досягти цієї мети, нормально, природно; – у мене є необхідні здібності для досягнення цієї мети; – я заслуговую на досягнення цієї мети.

Прогляньте свої відповіді і оберіть те **твердження, яке ви оцінили нижче за інших**. **Повторіть** це твердження 100–300 разів (якщо є можливість, можете взяти дзеркало, подивитися собі в очі та сказати це твердження багато разів). Це твердження можна писати (або читати), говорити перед дзеркалом (або подумки), друкувати, співати по 100–300 раз щодня впродовж місяця, року і т.д. Намагайтеся бути щирими і обов'язково аргументовано спростуйте усі сумніви. Коли ви завершите, виконайте знову самооцінку і зверніть увагу, що змінилося й зміцнилося». Потім учні колективно обговорюють цю вправу.

Вправа. Самодетермінація здорового способу життя (ЗСЖ)

Мета вправи – розвиток *мотивації ЗСЖ*. Психолог пропонує учням таку вправу. **Слово психолога:** «1. Підготуйте 8 аркушів формату А4. Напишіть на них назви: «Оточення», «Поведінка», «Здібності», «Бажання», «Цінності», «Переконання», «Ідентичність» і «Сенс життя».

2. Тепер подумайте про своє здоров'я (красу, силу) як про ідеальну (й одночасно реальну), бажану мрію і помрійте про те, яким Ви будете, коли станете зовсім-зовсім здоровим (красивим, сильним і т.д.). **Забажайте бути здоровим (красивим, сильним)**. Уявіть і намалюйте себе вродливою (им), міцною (им), здоровою (им) жінкою (чоловіком).

3. Візьміть аркуш «Оточення» і почніть мріяти про своє здоров'я, уявляючи все те і всіх тих, хто буде вас оточувати, коли ви станете здоровим (красивим, сильним). Напишіть або намалюйте це оточення.

4. Візьміть наступний аркуш «Поведінка» і помрійте про те, що ви будете робити, коли станете здоровим. Напишіть про цю поведінку.

5. Візьміть аркуш «Здібності» і помрійте про те, яких нових прекрасних якостей здоров'я (фізичних, психологічних, соціальних) ви набудете, ставши здоровим. Напишіть про ці здібності.

6. Візьміть наступний аркуш «Бажання» і помрійте про те, чого ви зможете досягти, будучи здоровим. Напишіть (намалюйте) ваші мрії.

7. Візьміть аркуш «Цінності» і помрійте про цінності-цілі і про цінності-засоби, яких ви зможете набути, будучи здоровим. Напишіть (намалюйте) ваші цінності.

8. Візьміть наступний аркуш «Переконавання» і поміркуюте про те, у що повинна вірити здорова людина, щоб зберегти своє здоров'я. Напишіть ваші саногенні переконавання, життєві кредо.

9. Візьміть аркуш «Ідентичність» і помрійте про себе, як про абсолютно здорову людину (фізично, психологічно, соціально і духовно). Після цього поміркуюте про вашу унікальність як єдиної, неповторної, ні на кого не схожої Людини. Напишіть про себе.

10. Візьміть наступний аркуш «Сенс життя» і поміркуюте про те, що саме ви покликані зробити у цьому світі (тому що вищий сенс будь-якого життя – це завжди Пізнання і Творення). Напишіть про Ваш сенс життя.

11. Тримаючи аркуш «Сенс життя», поміркуюте про щось більше, ніж ваше життя; про Великого доброго всемогутнього Бога. Повірте в Бога.

12. А тепер поверніться на аркуш «Сенс життя» і, починаючи з нього, не кваплячись, по-черзі заново пройдіть усі рівні, ніби вносячи усвідомлене або відчуте на рівні «Сенс» в кожен з них, одночасно заново відповідаючи на всі ті питання, на які ви вже відповідали: – навіщо я потрібен світу? – «Сенс життя»; – хто я такий? – «Ідентичність»; – у що я вірю? – «Переконавання»; – до чого я прагну? – «Цінності»; – чого хочу? – «Бажання»; – які здібності маю? – «Здібності»; – що роблю і як вчиняю? – «Поведінка»; – хто і що мене оточує? – «Оточення».

Не дивуйтеся, що ваші відповіді можуть змінитися і ви відчуєте почуття нового усвідомлення та розуміння себе і світу. І, нарешті, зберіть послідовно аркуші всіх рівнів, укладаючи їх у «формулу» вашого зцілення». Потім всі учні обговорюють проблему розвитку мотивації ЗСЖ.

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

Мета вправи – розвиток *мотивації, ціннісної орієнтації на ЗСЖ та рефлексії (усвідомлення) взаємозв'язку стану свого здоров'я і способу життя*. 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 влас-

ного 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 й 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. У процесі такого розігрування важлива не точність передачі обставин, а досягнення й усвідомлення істинних почуттів.

У 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-х різних позицій** – з позиції «Я-творець власного способу життя» (реальна життєдіяльність особи, що може шкодити здоров'ю) і з позиції «Я-твоє здоров'я, що потребує твоєї турботи, захисту» (стан здоров'я чи певного органу, або системи органів, або організму в цілому). 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 усіх подій, що зазвичай трапляються впродовж дня, дозволяє особі оцінити й 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 розігравати свій день і розповідати про свій спосіб життя за такими аспектами:**

– **розповідь про** особливості режиму сну, режиму праці та відпочинку, особливості режиму та якості харчування, особливості фізичної активності (фіззарядка, прогулянки, уроки фізкультури), 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 та фізичної праці і т.д.), розповідь про можливу специфіку організації індивідуального здоров'язберігального стилю праці (навчання) на основі знань про індивідуально-психологічні (акцентуації характеру) та психофізіологічні (типи темпераменту) властивості особистості, розповідь про можливе використання методів психологічної саморегуляції, самопомоги;

– *розповідь про* специфіку здорового (чи стресогенного) соціально-психологічного клімату (а саме, не- чи задоволення потреби в безпеці, стабільності, впевненість у 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, Смиренності (спокійне відношення до проблем, криз), Терпіння, Милосердя, Лагідності), що дозволяють зберігати духовну гармонію і здоров'я; розповідь 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 (розпуста, переїдання, користолюбство, гнів, сум (журба), зневіра (відчай), пихатість (марнославство), заздрість, ледарство); про наявність чи відсутність сенсу свого життя і т.д. У розігруванні цієї ситуації важливе досягнення усвідомлення особою істинних почуттів, що виникають в учня при оцінюванні власного способу життя, певних ситуацій, чинників, як таких, що шкодять (чи сприяють) 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 чи певного органу, або системи органів, або організму в цілому) 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, або намагається вилікуватися, чи, можливо, впадає в паніку);

– що конкретно особа робить, щоб вилікувати (чи запобігти розвитку) хворобу. *Хворий орган (організм) пояснює* які чинники – 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-й стілець і **почергово розігрувати** ситуацію «Я і мій стан здоров'я» з 2-х різних позицій. Почергово уживаючись **то в образ** свого ідеалу, тобто в образ «Я-творець власного способу життя», **то в образ** «Я-твоє 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.).*

Отже, особа починає високо цінувати «здоров'я», 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 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, реагування), переконання і цінності, психологічні риси, духовність і т.п.) найвищої цінності – здоров'ю.

Висновки. Отже, результати впровадження авторської програми-практикуму в НВП свідчать про доцільність використання представлених в статті вправ із практикуму для цілеспрямованого розвитку психологічної культури ЗСЖ в учнів та педагогів ЗОНЗ, а також про ефективність апробованої в дослідженні авторської програми-практикуму «Психологія становлення ЗСЖ у НВП», що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я.

Список використаних джерел

1. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі : програма-практикум : [наук.-метод. посіб.] / Н.І. Волошко. – К. : Наук. світ, 2012. – 99 с.
2. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді : Монографія / [С.Д. Максименко, С.І. Болтівець, О.М. Кокун, С.І. Здіорук, О.В. Губенко, Г.В. Гуменюк]; за заг. ред. С.Д. Максименка. – К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. – 152 с.
3. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : [навч. посіб.] / В.В. Рибалка. – Одеса : В.В. Букаєв, 2009. – 575 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Voloshko N.I. Psychologija stanovlennja zdorovogo sposobu zhyttja v navchal'no-vyhovnomu procesi : programa-praktykum : [nauk.-metod. posib.] / N.I. Voloshko. – K. : Nauk. svit, 2012. – 99 s.
2. Psychologichne obg'runtuvannja zahodiv propaguvannja psyhohigijenichnogo vyhovannja i zdorovogo sposobu zhyttja sered suchasnoi' molodi : Monografija / [S.D. Maksymenko, S.I. Boltivec', O.M. Kokun, S.I. Zdioruk, O.V. Gubenko, G.V. Gumenjuk]; za zag. red. S.D. Maksymenka. – K. : DP «Inform.-analit. agenstvo», 2012. – 152 s.
3. Rybalka V.V. Teorii' osobystosti u vitchyznjanij psihologii' ta pedagogici : [navch. posib.] / V.V. Rybalka. – Odesa : V.V. Bukajev, 2009. – 575 s.

N.I. Voloshko. Psychological exercises for the development of motivation of healthy lifestyle in the educational process. The article is devoted to the presentation of some exercises from authorial practical program «Psychology of becoming of healthy lifestyle in the educational process»; they are sent to the development of motivational component of culture of healthy lifestyle of senior pupils, teachers, practical psychologists in educational process.

The authorial complex of psychological exercises is created and approved for development of culture of healthy lifestyle of personality in the conditions of educational process. The contents of practical program-work is based on the social and psychological and individual measuring of structure of personality. Exercises are sent to development of: healthy communicative skills, healthy socially-psychological climate in a collective; motivations of healthy lifestyle; healthy social self-realization, healthy orientation of lifestyle; healthy character traits, valued relation to itself, to other, to the situation, to maintenance of health; reflections as understanding of mutual relations between of the state of own health and lifestyle; experience of the use of psychological methods of self-regulation, relaxation, maintenance of health; intellectual creative activity on a theme the healthy lifestyle; psychophysiological readiness of personality to the studies (to labour). Recommendations are created for practical psychologists, teachers, senior pupils in relation to organization of educational process on principles of healthy lifestyle.

The complex of psychological exercises is sent to maintenance and strengthening of physical, psychosomatic, psychological, social, spiritual health, on development of psychological culture of healthy lifestyle of senior pupils, teachers, practical psychologists in the conditions of educational process.

Key words: motivation of healthy lifestyle, maintenance and strengthening of psychosomatic, psychological, social, spiritual health, educational process.

Received February 12, 2015

Revised February 27, 2015

Accepted March 24, 2015