

***Программа помощи желающим похудеть***

Занятие десятое

Словесная фраза формула

***«Мне нравится быть стройной!»***

Необходимые материалы

1. Материалы, выдаваемые на руки
   * «Критерии ценности и их оценка»
   * «Итоговая оценка»
2. Карточки измерений
3. Тонометр, весы, жиромер
4. Диплом бакалавра
5. Подарки (фотографии, открытки)
6. Фотоаппарат
7. Одноразовая посуда для банкета

Домашнее задание

1. Приглашение на группу поддержки.

План

1. Процедуры:
   * Измерение веса
   * Измерение % жира
   * Измерение ИМТ
   * Измерение АД
   * Измерение ОТ/ОБ
2. Приветствие
3. Окончание курса и вручение диплома.
4. Ценности и критерии их оценки
5. Физические упражнения
6. Итоговая оценка программы «Ходите легко!»
7. Духовный аспект. Вера, доверие Богу
8. Банкет

Презентации

1. «Вера, доверие Богу»

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ:*Цель данного занятия - помочь участникам программы взглянуть на будущее с уверенностью и утвердиться в сделанном выборе.*

1. **Процедуры**
   * Измерение веса
   * Измерение % жира
   * Измерение ИМТ
   * Измерение АД
   * Измерение ОТ/ОБ
2. **Приветствие**

**Прошло четыре недели с тех пор, как вы отказались от лишних калорий.** Сегодня наше завершающее занятие.

1. **Окончание курса и вручение дипломов**

А. Многие из вас, возможно, читали известную пьесу Бернарда Шоу «Пигмалион». Позднее по этой пьесе был снят фильм «Моя прекрасная леди». Так или иначе, я думаю, большинство из присутствующих знакомы с историей профессора Генри Хиггинса, который однажды заклю­чил пари, что сможет научить простую лондонскую девушку-цветочницу изъясняться по-английски правильно и красиво. По прошествии определенного времени, желая проверить, насколько его усилия увенчались успехом, профессор Хиггинс покупает Элизе красивый на­ряд, берет с собой на светский прием, представляя ее там в качестве знатной дамы из высшего света. Результат превосходит все ожидания. Никто из находившихся на приеме гостей не обнаружил подвоха, так как от прежнего просторечного диалекта Элизы не осталось и следа, а сама она открыла для себя, что благодаря стараниям своего учителя превратилась в истинную леди. С этого момента ее самовосприятие полностью изменилось, и она начинает разговари­вать и вести себя так, как подобает леди.

**Б. Существует множество примеров, когда качественному и глубокому изменению предшест­вует определенная церемония, помогающая осознать реальность перемен.** Возьмем, напри­мер, свадебный ритуал. Два молодых человека, встречаются и проводят время вместе, призна­ются друг другу в любви и обещают хранить верность, но эти заверения не могут объединить их в законную семью. Только после церемонии бракосочетания они становятся женатой па­рой. Или другой пример. Студент медицинского института после шести лет учебы никогда не рискнет практиковать свои навыки, не имея в руках диплома, подтверждающего его квалифи­кацию. А получив этот официальный документ, он всего за несколько минут из студента превращается во врача. Диплом является свидетельством того, что в жизни человека произош­ли существенные перемены.

В. Теперь наступило время и для нашей церемонии, закрепляющей реальность произошедших в вашей жизни перемен. Вы немало потрудились для того, чтобы их добиться, упорно воздер­живаясь от лишних калорий во время нашего курса, вплоть до сегодняшнего дня.

Г. У меня в руках дипломы с именами и фамилиями всех участников нашей программы «Ходите легко!», подтверждающие, что вы отказались от лишних калорий и оставили вредную привычку есть жирную и калорийную пищу. Примите мои поздравления! Диплом символизирует ваш выбор в пользу нового стиля жизни, где нет места старым привычкам и перекусам. Диплом поможет вам лучше осознать этот значительный факт вашей жизни.

Д. Сейчас я буду называть вслух ваши имена (в алфавитном порядке), а вас прошу выходить на сцену для получения диплома. Но вначале я хочу познакомить вас с содержанием диплома.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ: *Когда очередной участ­ник программы будет подниматься на сцену, вручите ему диплом левой рукой, а свобод­ной правой рукой пожмите ему руку.*

1. **Ценности и критерии их оценки**

А. Определяя те или иные категории ценностей, следует принимать во внимание несколько зна­чимых критериев, позволяющих охарактеризовать ценности с точки зрения полезности и эф­фективности. В соответствии с подобными критериями, ценности должны не противоречить друг другу, находиться в гармонии с социальной средой и, что наиболее важно, должны способствовать укреплению физического, умственного и духовного здоровья человека.

Б. Как оценить ценности.

1. Методом противопоставления и отбора (да или нет).
2. Методом выделения приоритетов. Попытайтесь избирательно оценить свои мысли, убежде­ния и модели поведения с точки зрения их влияния на укрепление вашего выбора в пользу здорового образа жизни.

В. Сейчас давайте воспользуемся методом противопоставления, чтобы оценить, насколько систе­ма ваших личных убеждений и ценностей сочетается с вашим решением отказаться от избыточного веса. На стр. 47 вашего Дневника вы найдете раздел, который называется «Оценка ценностей». В основе данного теста лежит вопрос: «Существует ли необходимость в отказе от лишнего веса?», и предлагается рассмотреть ряд утверждений, представленных в форме вопросов, предполагаю­щих два варианта ответа (да или нет):

1. Согласуется ли решение снизить вес с вашими морально-нравственными убеждениями, а также с существующими научными данными в этой области?
2. Соответствует ли оно принципу самосохранения (или саморазрушения)?
3. Способствует ли оно сохранению окружающей среды (или ее разрушению)?
4. Отражает ли оно принятые в обществе взгляды на этот вопрос?
5. Принесет ли оно пользу членам вашей семьи?
6. Отразится ли оно на повышении качества вашей работы?
7. Являются ли преимущества и выгоды, связанные с данным решением, более важными для вас, чем фактор последствий в случае продолжения оставаться тучным?
8. Несет ли оно в себе непреходящую, внутреннюю ценность?
9. Является ли оно правильным с точки медицины?

10. Обладает ли оно практической ценностью в качестве примера для окружающих?

Если вы ответили утвердительно, по крайней мере, на восемь из предложенных вопросов, можно считать, что ваше решение отказаться от лишних килограммов находится в гармонии с вашими внутренними ценностями. Ожирение же им противоречит.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ:*Не следует полагать, что все участники программы смогут продемонстрировать стопроцентное понимание данного вопроса. Основная цель теста заключается в том, чтобы помочь каждому рас­смотреть и проанализировать собственную систему ценностей и поделиться своими взглядами с окружающими. Не нужно пытаться морализировать или навязывать свои ценности участникам программы. Они пришли к вам в надежде получить помощь при снижении веса. Разумно и практично в данном случае двигаться вперед постепенно, не перегружая участников программы глубокими нравоучениями.*

Г. Вот уже прошел некоторый срок, во время которого вы продемонстрировали свою привержен­ность к здоровому образу жизни, последовательно воздерживаясь от перекусов и калорийной пищи. Вы стали более ответственно относиться к своей жизни и здоровью, а также к жизни и здоровью своей семьи. Перемены, произошедшие с вами, являются для многих добрым и вдохновляющим примером. Здоровый разум и здоровое тело помогут вам укрепиться в принятом решении и начать прак­тиковать те ценности, которые с ним связаны.

Д. Работа с материалом «Оцени свой образ жизни», который вы возьмете с собой домой, также поможет вам сбалансировать свой образ жизни и спланировать свое будущее, которое теперь свободно от лишних килограммов.

1. **Физические упражнения**
2. **Итоговая оценка программы «Ходите легко!»**

А. Пожалуйста, посвятите сейчас несколько минут заполнению данной анкеты. Ваши ответы и комментарии помогут нам улучшить и дополнить программу «Ходите легко!» в дальней­шем. Пока вы заполняете эту анкету, я хотел бы поделится с вами заключительными мыслями и пожеланиями.

Б. **Постарайтесь как можно быстрее составить планы на ближайшие шесть месяцев. Необхо­димо учесть все значительные события и обстоятельства (годовщины, праздники, дни рож­дения, отпуск, визит родственников и т. д.), которые возможны в будущем.** Даже если многие из них являются для вас радостными и приятными, следует тщательно к ним подгото­виться, так как любые перемены в устоявшемся распорядке жизни могут способствовать воз­никновению новых соблазнов и искушений. Определите и запишите те шаги, которые вам нужно предпринять для подготовки к тому или иному событию.

В. Некоторые из вас могут задать вопрос, почему мы вообще проводим программу «Ходите легко!»? Ясно, что мы делаем это не для личного обогащения. Та сумма, которую мы взи­мали в качестве оплаты, конечно же, не позволяет покрыть расходы, связанные с подготовкой программы. Естественно вы также можете спросить, почему мы вкладываем в это свое время. У нас один корыстный мотив: вместе с вами мы можем поддерживать и свой вес.

Г. Мы помогаем многим людям сбросить вес. **Обладая значительным багажом знаний и опыта, мы не можем молчаливо стоять в стороне, в то время как люди продолжают безуспешно бороться со своей вредной привыч­кой, которая часто приводит их к фатальному исходу.** Поскольку все мы являемся частью одного большого целого, именуемого человечеством, то все, что мы делаем на благо других людей, возвращается к нам в виде еще большего благословения.

Д. Человек не существует в этом мире обособленно, более того, одним из главных законов миро­здания является закон взаимозависимости. Вы также сделали очень много полезного для нас. **Видя ваше мужество и решительность в желании победить вредные привычки, мы приобрели еще большую уверенность в полезности нашей работы и наши собственные силы укрепились.**

Е. Если вы, снизив вес, теперь начнете помогать окружающим сделать то же самое, вы во много раз уменьшите для себя риск возврата к прежнему весу. Известно, что мозг не способен одно­временно удерживать две противоречащие друг другу мысли или установки. Теперь, **когда вы добились успеха сами и знаете методы и стратегии, позволяющие отказаться от лишних килограммов, вы сможете оказать действенную помощь людям, желающим снизить вес.** Вы можете также принять участие в будущих программах «Ходите легко!», например, делясь своим опытом и достигнутыми успехами с аудиторией или в качестве консультанта группы поддержки.

**Ж. Итак, вы одержали победу над вредной привычкой, однако не следует забывать о том, что всего лишь один перекус отделяет вас от цепкой ловушки, называемой зависимостью.**

1. **Духовный аспект. Вера, доверие Богу**

Смотри презентацию «Наполни свою жизнь праздником!»

1. **Банкет**

Спросить участников программы: «Как они представляли эту программу, и что получили в результате. Сбылись ли их надежды?».

Нам будет недоставать ставшего привычным общения с вами, но мы будем помнить о вас. Фактически наше общение не прервется, так как мы будем тем или иным способом поддержи­вать с вами контакт (если вы этого захотите). Мы бы хотели знать о ваших успехах и трудностях, и планируем встречаться с вами каждый вторник в группе поддержки, а так же через три, шесть и двенадцать месяцев производить контроль веса, % жира и ИМТ. Если у вас случатся непредвиденные события и обстоятельства, свяжитесь с нами по телефону. Нет ничего предосудительного в том, что человек обращается за помощью в труд­ную минуту. Мы всегда будем находиться на расстоянии телефонного звонка от вас. Продол­жайте делать выбор в пользу здорового образа жизни и наслаждайтесь жизнью, свободной от калорий!