

# 健康心理学における健康教材作成の効果 : アクティブ・ラーニングを取り入れた授業運営

著者	村上 純子
雑誌名	聖学院大学論叢
巻	30
号	2
ページ	19-29
発行年	2018-02
URL	<a href="http://doi.org/10.15052/00003317">http://doi.org/10.15052/00003317</a>



〈原著論文〉

# 健康心理学における健康教材作成の効果

## ——アクティブ・ラーニングを取り入れた授業運営——

村 上 純 子

### 抄 録

---

健康心理学において、健康の維持・促進、疾病の予防などに必要な知識や態度を習得させるための健康教育は重要な位置を占める。大学における健康心理学の授業目的は、健康生活に関わる心理を構築、支援するための心理学的理論を学習することであるが、同時に学生が自らの生活を顧み、授業自体が彼らにとっての健康教育となることも望まれる。そこで、健康教育に関する教材を作成するというアクティブ・ラーニングによる授業を行い、健康心理学の授業目的に対する効果を検討することを試みた。方法としては、過去3年間学生によって作成された健康教材作品の分析、学生のアンケート結果の集計や自由記述の分析を行った。その結果、健康教育教材を作成するアクティブ・ラーニングには、健康教育の実践的理解と、健康に対する理解の促進、知識の拡大、さらには、自分自身の健康行動改善への意欲を引き出す効果があることが示唆された。

---

キーワード：健康心理学，健康教育，健康行動，アクティブ・ラーニング

## 1. はじめに

健康心理学は、アメリカ心理学会（American Psychological Association: APA）により「健康の維持・増進、疾病の予防・治療、健康・疾病・機能不全に関する原因・診断の究明、およびヘルスケア・システム（健康管理組織）・健康政策策定の分析と改善に対する心理学領域の特定の教育的・科学的・専門的貢献のすべてをいう」と定義されている<sup>(1)</sup>。健康心理学は、学校保健における健康教育や、そこで進められている健康行動の基礎を形成する子どもたちへのライフスキル教育と深い関係にある<sup>(2)</sup>。つまり、健康の維持・促進、疾病の予防などに必要な知識や態度を習得させるための健康教育は、健康心理学の中でも重要な位置を占めるものである。また、良好な健康習慣（例えば、帰宅時の手洗いうがい、歯磨き、偏食をしないなど）を身に付けるためには、子どものころからの教育的な関わりが重要であるといわれており<sup>(3)</sup>、これらの健康習慣については、子どもたちは

親からのしつけや学校での保健指導などを受けながら身に付けていく。健康教育は発達段階に応じ行われる必要があり、対象者の発達段階によって健康教育に必要な内容や方法が変わる。この時に、心理学的理論や方法論を応用していくことが効果的な健康教育につながっていく。

大学における健康心理学の授業目的は、第一義的には健康生活に関わる心理（主に精神的・社会的側面）の基本的理解を深め、さらに健康生活（健康維持行動）を構築、支援するための心理学的理論を学習することであるが、同時に自らの生活を顧みて、健康心理学が目指すもの（健康の回復・維持・増進・疾病の予防を考え、生活習慣や行動などの改善をはかり、生活を豊かにしていくこと）を理解し、実践する手がかりを学ぶことも重要である。つまりこの授業自体が学生にとっての健康教育となる。それでは健康心理学の授業を受ける大学生には、どのような健康教育が望ましいのだろうか。

授業開始時に受講者に今まで受けてきた健康教育をたずねたところ、学生からの返答はほとんどなく、健康教育の例をいくつか提示すると、ようやく学生の反応が見られた。また、それらの健康教育について、自分の健康習慣の形成にどのくらい役に立っていると思うかを聞いたところ、「よく内容を覚えている」という学生もいたが、「小学生の頃のことはほとんど覚えていない」、中高生の授業などは「つまらないから早く終わらないかなと思っていた」、「友達としゃべっていたので内容はほとんど覚えていない」などの答えが多かった。学生たちの興味を引く内容、あるいは実践的な方法を用いなければ知識として定着をさせることは難しいようである。

学校における健康教育プログラムの内容は学年が進むにつれ、各学年の発達段階での特徴（課題、理解力、興味）にあった要素を加えながら発展していくべきである。例えば、国連付属国際学校NYの健康教育プログラムでは、①グループディスカッション、②自己評価、③授業で発表する、④パネル・ディスカッション、⑤健康な生活習慣を導くためのモデリング、⑥現場見学、⑦健康に関する催し物、である<sup>(4)</sup>。そこで、本研究ではこのプログラムにある①グループディスカッション、③授業で発表するという部分を取り上げ、健康教育に関する教材を作成するというアクティブ・ラーニングによる授業を試みた。アクティブ・ラーニングは学習方法の一つで、教員が学習者中心の学習をデザインし、それを遂行する考え方や実現する方法を検討、評価し、さらに指導を改善するというサイクルを意識した取り組みである<sup>(5)</sup>。したがって、今回の授業取り組みの効果を検討することにより、さらなる健康教育への示唆が得られると考えられる。

## 2. 目的

健康の維持は机上の学習だけではなく、実際に学生たちが実践することに意味がある。であるとすれば、この授業を通して学生たちが何を学んだのか、それが実生活にどのように役立っているのかを考察することが重要である。本論文の目的は、「健康心理学」という授業において、健康

教育教材を作成するアクティブ・ラーニングにどのような効果があるかを検討することである。

なお、「健康心理学」の授業は筆者の所属する聖学院大学こども心理学科2学年時の必修科目であり、健康生活に関わる心理（主に精神的・社会的側面）の基本的理解を深め、さらに健康生活（健康維持行動）を構築、支援するための心理学的理論を学習する科目である。授業の目標は、人間にとって健康とはいかなるものか、健康心理学が目指すもの（健康の回復・維持・増進・疾病の予防を考え、生活習慣や行動などの改善をはかり、生活を豊かにしていくこと）を理解し、実践する手がかりを学ぶことである。

授業の内容は、全15回のうち11回は健康の4つの側面「肉体的、精神的、社会的、霊的」（WHOの定義による）のうち、健康生活に関わる心理（主に精神的・社会的側面）の基本的理解、さらに健康生活（健康維持行動）を構築、支援するための心理学的理論を学習した。そして、12回目から14回目は、健康行動の実践に関して理解を深めていくことを狙いとして、健康教育に関する教材をグループごとに作成した。最終回はクラスの前で各グループが作成した健康教材をプレゼンテーションし、互いの健康教材を評価し合うという流れで授業が行われた。

### 3. 方法

調査は、2013年から2015年までの3年間、授業「健康心理学」の中で作成された健康教育教材の作品の分析と、学生たちのリアクションペーパー、他グループの作品の評価、感想と、自分たちの作成した作品に対する評価、感想、意見などを自由に記述させたアンケートをもとに行った。アンケートに回答したのは、2015年度の受講者52名である。

健康教材作成の課題は、「健康教育を内容とし、発達段階に応じた作品を作成する。対象とする年齢にわかりやすいもの、手に取りやすい工夫をすること」として提示し、3回の授業の中で完成させることを予定した。作業は5、6人のグループで行い、話し合っ分担任をしながら進めるように指導した。また手順は以下のように示した。

1. 誰に手に取ってほしいのか、という対象を決める。
2. テーマを決める。11回までの授業のレジュメを参考に、対象者の発達段階に応じた健康教育の内容であること。
3. 形式をどうするか決める。対象者に興味を持ってもらえるものを考える。
4. 用意するもの、必要なものはあるかを考える。画用紙、折り紙、マジック、色鉛筆、はさみ、のり、などは用意している。
5. 具体的な内容をリサーチし、何を書くのかを決める。引用文献、参考文献、参考サイトなどは必ずどこかに明記する。
6. 作品を作成する。

また調べ物をするために、授業中ではあるが図書館やPCが利用できる学習スペースへの移動を許可した。

また、リアクションペーパーは毎回の授業後に提出させ、アンケートは最終回の各グループのプレゼンテーション後に記入させた。

なお、本研究は通常の授業で行っているリアクションペーパーと健康教材に関するアンケートを用いた後ろ向き研究である。リアクションペーパーは個人が特定できないように識別番号で管理した。またアンケートは無記名であり、授業の評価とは一切関係がないこと、また、回答は任意であることを明示した。

## 4. 結果

### 4.1 健康教材作品

2013年度から2015年度までの3年間に学生が作成した健康教育教材は以下のとおりである。タイトル、形式、対象、内容の順にまとめた。

〈2013年度〉

- ・「おれたちヘルスレンジャー」絵本、小学校中学年対象。たばこに興味を持った子どもたちがタバコ星人にやられそうになっているところを、ヘルスレンジャーと博士に助けられ、たばこの害を教えてもらう形で説明がある（全6頁）。
- ・「タバコの恐怖」絵本、小学校中学年対象。子どもの「どうして大人はタバコを吸うんだろう？」という質問から、たばこの害を説明する（全10頁）。
- ・「外で遊ぶって楽しいね」ブックレット、小学校中学年対象。昔の子どもと現代の子どもの違い、携帯、インターネットのデメリット、コミュニケーション能力や運動不足の懸念などをまとめている（全6頁）。
- ・「健康に過ごそう」すごろく、小学生高学年対象。季節ごとに気を付けるべき病気やけがなどを、すごろくのマスにまとめている。
- ・「ダイエット」パンフレット、中学生対象。ダイエットと減量の違い、中学生の平均身長、平均体重、ダイエットのメリット、デメリット、空腹時の対処法、お勧めレシピをまとめている。
- ・「キミもした事ないかな？～今すぐ直せる10のこと～」動画、中学生対象。自転車の乗り方、ながらスマホの危険など、交通ルールを守り、安全に生活するためにできることをまとめている（約6分）。
- ・「薬物乱用の恐怖」ブックレット、高校生対象。薬物乱用とは、事例、薬物の種類と説明、悪影響、対策をまとめている（全13頁）。
- ・「健康な生活を送るために」パンフレット、高校生対象。食事、睡眠、運動に関して問題点とそ

の影響，解決策をまとめている。

〈2014年度〉

- ・「虫歯が来るぞ」紙芝居，小学校中学年対象。虫歯になってしまった主人公が，ハミガキ博士に，歯の役割，虫歯とは何か，歯磨きの大切さを教わり，ちゃんと歯磨きをするようになる（全7枚）。
- ・「おばけが出るよ」紙芝居，小学校低学年対象。夜更かしばかりしている主人公が寝ないでいると，夜におばけが出てきて怖い思いをし，ちゃんと寝ることが大事だとわかり，早寝するようになる（全7枚）。
- ・「健康かるた」かるた，中学生対象。健康的な生活を送るために必要なことなどを50音かるたにまとめている。
- ・「薬物乱用ってどういうことだろう？」パンフレット，高校生対象。主な薬物の種類と社会的影響をまとめている。
- ・「薬物依存の恐怖」パンフレット，大学生対象。薬物を使用している人と使用していない人の脳や肌の違いなどの写真を使用しながら，薬物依存とは何かをまとめている。
- ・「就活問題を乗り越えるための対処法」パンフレット，大学生対象。就職活動に焦点を当て，体調の変化，精神的な変化をまとめた後，対処法をまとめている。
- ・「元気な赤ちゃん」パンフレット，妊婦対象。妊娠初期から後期にかけて，胎児の状態と妊婦の体の変化，注意点やアドバイスをまとめている。

〈2015年度〉

- ・「むしばのきょうふ」絵本，幼児対象。歯磨きをしない主人公が，夢の中で歯になって虫歯菌にやられてしまい，ハミガキマンに助けをもらう。最後に歯磨きの仕方のポイントをまとめている（全26頁）。
- ・「ふくちゃんとむしばくん」紙芝居，幼児対象。お菓子が大好きだが歯磨きをしない主人公が虫歯になり，歯医者に行って治療をしてもらい，歯磨きの仕方を習う（全7枚）。
- ・「どっちがいい？ ～白い歯，むし歯～」紙芝居，小学校低学年対象。歯磨きをする女の子と歯磨きをしない男の子を比較。女の子は虫歯にならないが，男の子は歯になってしまい，歯医者さんで治療を受け，それからはちゃんと歯を磨くようになる（全13枚）。
- ・「中学生を対象にした危険な誘惑」ブックレット，中学生対象。たばこ，飲酒，薬物乱用，それぞれについて，体や心に及ぼす悪影響をまとめている（全27頁）。
- ・「ながらスマホはダメ」動画（ペープサート），大学生対象。歩きスマホや自転車に乗ってのスマホの事故例などをあげながらスマホの危険性を訴えている（約5分）。
- ・「認知症」ブックレット，高齢者対象。認知症の原因，症状，予防，家族の対応，2つの症例を簡潔にまとめている（全8頁）。
- ・「おじいちゃん・おばあちゃんのための健康に近づく5つの掟」パンフレット，高齢者対象。食事，

睡眠，運動，病院，その他，と5つの面から高齢者がより健康的に生活するには何が大切かをまとめている。

これらの作品を対象者の年齢順にまとめたのが表1である。

表1. 健康教材作品一覧表

タイトル	対象	形式	内容	メッセージ
「むしばのきょうふ」	幼児	絵本	歯磨き	しないと大変
「ふくちゃんとむしばくん」	幼児	紙芝居	歯磨き	しないと大変
「おぼけが出るよ」	低学年	紙芝居	生活習慣	しないと大変
「どっちがいい？ ～白い歯，むし歯～」	低学年	紙芝居	歯磨き	しないと大変
「おれたちヘルスレンジャー」	中学年	絵本	タバコ	したらダメ
「タバコの恐怖」	中学年	絵本	タバコ	したらダメ
「虫歯が来るぞ」	中学年	紙芝居	歯磨き	しないと大変
「外で遊ぶって楽しいね」	中学年	ブックレット	生活習慣	しよう
「健康に過ごそう」	高学年	すごろく	生活習慣	知識伝達
「キミもした事ないかな？～今すぐ直せる10のこと～」	中学生	動画	交通安全	したらダメ
「中学生を対象にした危険な誘惑」	中学生	ブックレット	タバコ・薬物・アルコール	したらダメ
「ダイエット」	中学生	パンフレット	食生活	しよう
「健康かるた」	中学生	かるた	生活習慣	知識伝達
「薬物乱用ってどういうことだろう？」	高校生	パンフレット	薬物	したらダメ
「薬物乱用の恐怖」	高校生	ブックレット	薬物	したらダメ
「健康な生活を送るために」	高校生	パンフレット	生活習慣	しよう
「ながらスマホはダメ」	大学生	動画	交通安全	したらダメ
「薬物依存の恐怖」	大学生	パンフレット	薬物	したらダメ
「就活問題を乗り越えるための対処法」	大学生	パンフレット	生活習慣	しよう
「元気な赤ちゃん」	妊婦	パンフレット	生活習慣	しよう
「認知症」	高齢者	ブックレット	認知症	知識伝達
「おじいちゃん・おばあちゃんのための健康に近づく5つの掟」	高齢者	パンフレット	生活習慣	知識伝達

健康教育の対象として選ばれていたのは、幼児が2グループ、小学生7グループ（低学年2、中学年4、高学年1）、中学生4グループ、高校生3グループ、大学生3グループ、大人3グループ（妊婦1、高齢者2）であった。

また、教材の形式は、最も多かったのがパンフレットの7グループで、次にブックレット、紙芝居（各4グループ）、絵本（3グループ）、ゲーム、動画（各2グループ）であった。内容としては、最も多かったのが生活習慣全般（8グループ）で、次にたばこ・薬物乱用（6グループ）、歯磨き（4グループ）、交通安全（2グループ）、食生活、認知症（各1グループ）であった。教材の持つメッセージは「○○したらダメ」という禁止型が8グループ、「○○しないと大変」という脅し型が5グループ、「○○しよう」という推進型が5グループ、比較的中立的に知識を伝達している周知型が4グループであった。

#### 4.2 学生たちのアンケート結果

次に学生たちに対して行った「健康教材を作ってみて学んだこと、感想などを教えてください」という自由記述のアンケート結果を表2にまとめた（n=52、複数回答あり）。

表2. 健康教材作成後のアンケート結果（人）

教材の作成に関して	
対象にわかりやすく内容を伝えるのが難しかった	21 (40.4%)
対象に合わせた言葉選びや漢字の使用などが難しかった	15 (28.8%)
対象が読みたくなる工夫をするのが難しかった	9 (17.3%)
対象のことを考えながら作るのおもしろかった	3 (5.8%)
教材を作成して	
知らなかったことを知ることができた	36 (69.2%)
自分でも生活に気を付けていこうと思った	25 (48.1%)
健康の大切さを再確認した	18 (34.6%)
他の人にも調べたことを伝えようと思った	6 (11.5%)

学生たちの回答は主に、教材作成そのものに関するものと、教材作成をしてみてどうであったかという2つに分けられた。教材作成は難しかったと回答する学生も多く、主に内容のわかりやすさ（21人）、対象者に合わせた言葉や漢字選び（15人）、読ませる工夫の難しさ（9人）が難しかったという回答であった。また教材を作成して、新しい知識を習得した（36人）、自分の生活の見直した（21人）、健康について再確認した（18人）、他の人にも伝えようと思った（6人）といった回答があった。



## 5. 考察

健康教材作品の分析、学生のアンケート結果の集計や自由記述から、健康教育教材を作成するアクティブ・ラーニングにはいくつかの効果があったと考えられる。

### 5.1 健康教育の見直し

一つは、「自分自身の受けてきた健康教育に対する認識を新たにすること」である。健康教育の対象は、身近な問題を取り上げ、自分たちと同じ大学生とするグループが多いと予想していたが、小学生や中高生を対象として選んだグループが22グループ中14グループであった。自分たちより上の世代に対しての教材よりも、すでに自分が経験している下の世代に対する教材を作る方が作りやすいということであろう。事実、リアクションペーパーでは「自分が経験していないので、高齢者の人にどのように伝えたらいいのかがわからなくて困った」という声も聞かれた。また、下の世代の健康教育教材を作成した学生たちからは、「自分が小学生の頃や中高校生のころを思い出して作った」「自分が作ってみて、今まで先生たちから言われてきたことや授業で習ったことは、このことだったんだと納得した」などの感想があった。

下の世代、特に中高生に対する教材の場合は内容的には「〇〇したらダメ」という禁止型が多くなっていた。自分たちが中高生の時に禁止型のメッセージを聞いていてもあまり心に残っていないにもかかわらず、やはり中高生に対して禁止型の内容になってしまうことについては「反省した」という意見と、「その時に聞けなくてもダメなものにはダメということが必要だ」という意見があがっていた。対象者に届く工夫について考えながら、学生たちも自分たちの受けてきた健康教育を、これまでとは違った視点から見られるようになったと思われる。

### 5.2 健康教育の目的理解

2つ目の効果は、健康教育は相手に伝わり、相手の行動変容を促すものでなければならないことを理解することである。教材の形式で最も多かったのがパンフレットであったが、これは4つ切り画用紙1枚の裏表で完成させるため、情報を厳選して見やすく、わかりやすく伝える工夫を必要とする形式であった。「何を伝えたいのか絞るのが大変だった」「カラフルにして手に取ってもらえるようなものにする工夫が必要だった」などの感想も多く聞かれた。それに対してブックレットはページ数に制限がないため、情報を詰め込みすぎる傾向にあった。取り上げたテーマも「たばこ、薬物やアルコール」「認知症」など情報が多いものが多く、作成した後のアンケートで、「ページ数が多すぎて、読む気になれなくなってしまった」「情報が多い分、どれが一番伝えたいことなのかがわかりにくくなってしまった」という感想もあった。また、認知症のパンフレットは高齢者に向けて

書かれたものにもかかわらず、「文字が小さくて、これではせっかくの内容も読んでもらえないのではないか」という反省もあがっていた。これらの点を考慮すると、ブックレットよりもパンフレット形式の方が教材としてはわかりやすく、作成する学生自身に知識が身に付くという健康教育の面からも良いのではないかと考えられる。

また、幼児や低学年に対しては、紙芝居や絵本形式の教材を作成するグループが多かった。これは「歯磨き」「早寝早起き」などテーマを一つに絞り、ストーリー仕立てで作成するため比較的作成しやすかったようである。また、「〇〇しないと大変」という脅し型がほとんどであった。これに関しては「あまり怖がらせすぎてもいけないと思う」「(例えば正しい歯磨きの仕方とか) こうすれば大丈夫というやり方をきちんと示さないと、あまり意味がないと思う」などの意見があった。

また、現代ならではの健康教材を作成したのは、動画を使用した2グループであった。スマートフォンの普及により誰もが簡単に動画を撮り、編集できるようになっている。「若い人たちは文字よりも映像の方がとっつきやすいので、とてもいい工夫だと思った」という意見もあったように、中高生に伝える手段としては良い方法であった。さらに、「映像だとリアリティがあるので、自分も気をつけなくちゃと思わされた」というように、教材としての効果も感じられるものであった。また、かるたやすごろくといった昔ながらの遊びを取り入れ、健康教材に応用したグループも2つあり、それぞれ子どもたちが遊びながら健康について学ぶことを重視した面白い試みであった。学生たちからも「遊びながら健康の知識が身につくので、いいと思った」「勉強っぽくないので子どもたちも興味を持ってくれると思う」などの感想があった。

健康教育教材は、どの年齢に対しても、どのような形式であっても、相手に伝わるものでなければならぬ。また、情報の伝達だけではなく、それを通して健康行動に変容を起こさせることを考えたうえで作品を作らなければならないことを、学生たちは実践的に学ぶことができたと考えられる。

### 5.3 知識の習得

どのグループも、教材を作る過程の中で、能動的に情報を集め、整理してまとめていくことで知識を得ていた。これは受動的に講義を聞くよりも知識の深まりと定着の助けになったと考えられる。「人に伝えるためにはまず自分が知らなければならないことがわかった」「自分で調べてみて、まだまだ知らないことがたくさんあるなと思った」「面白かった、もっと知りたいと思った」という回答もあったように、学生自身の知識の拡大にも役に立っていると考えられる。

さらに、約半数の学生がアンケートで「自分でも生活に気を付けていこうと思った」と回答しており、この作業によって得た知識を自分の今後の生活に役立て、自分自身が健康な生活を送りたいという意識につながっていた。望ましい健康行動のためには、健康に関する知識や理解、また情報に対する批判的な思考などを含む能力であるヘルスリテラシーを向上させる教育が重要であり、同

時に本人が主体的に行動していけるようにすることも大切である。そのためには、学習意欲を刺激して、行動を起こすモチベーションをいかに引き出していくかがカギとなる<sup>(6)</sup>。学生たちのアンケートの中にも、「授業で聞いたことを自分で調べることでさらに理解が深まった」「教材を作ることで、健康の大切さを改めて感じた」「自分で教材を作ったので、これからの自分の生活の中でも気を付けようと思った」という回答が見られ、健康教材作成という課題が、学生たちの健康行動に対する意欲とモチベーションを引き出すものであったことがうかがえる。

## 6. おわりに

本論文は、健康心理学において、健康教育教材を作成するアクティブ・ラーニングにどのような効果があるのかを検討した。それにより、自分自身の受けてきた健康教育を振り返るとともに、健康に対する理解の促進、知識の拡大、さらには、自分自身の健康行動改善への意欲を引き出す効果があることが示唆された。

### 引用文献

- (1) 本明寛「健康心理学とは（第1章）」日本健康心理学会（編）『健康心理学概論』実務教育出版 2002 pp3-14
- (2) 島井哲志「健康とウェルビーイング（第1章）」島井哲志・長田久雄・小玉正博（編）『健康心理学・入門 健康なところ・身体・社会づくり』有斐閣 2009 pp3-17
- (3) 小玉正博「健康行動と生活習慣の形成（第6章）」日本健康心理学会（編）『健康心理学概論』実務教育出版 2002 pp75-88
- (4) 野口京子『新版健康心理学』金子書房 2006
- (5) 小柳和喜雄「教育の情報化（ICT活用）とアクティブ・ラーニング（第4章）」日本教育方法学会（編）『アクティブ・ラーニングの教育方法的検討』図書文化 2016 p67
- (6) 中山和弘「ヘルスリテラシーとは（第1章）」福田洋・江口泰正（編）『ヘルスリテラシー—健康教育の新しいキーワード』大修館書店 2016 pp1-22

# Effects of Student-Created Teaching Materials in Health Psychology Classes

Junko MURAKAMI

## Abstract

---

In Health Psychology classes, health education aims to teach the knowledge and attitudes necessary to sustain and promote good health and to prevent disease. College-level Health Psychology teaches psychological theory of health and health behavior but it is also expected that students will review their lifestyles because the class itself contains desirable health education for students. This study reviewed the effectiveness of using active learning techniques in Health Psychology classes (i.e., student-group creation of teaching materials). Examination of student-created teaching materials for the past three years and of a questionnaire suggested several improvements. In summary, by creating health-teaching materials, students gained a practical understanding of health education and more knowledge of health and health promotion. They also had the opportunity to review and were motivated to improve their individual lifestyles.

---

**Key words:** Health Psychology, health education, health behavior, active learning