

"Здоров'язбережувальні технології в системі роботи класного керівника як один із методів реалізації виховання ціннісного ставлення до себе "

Автор: Ленартович Наталія Анатоліївна

□

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ЗАКЛАД «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ №10
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»

Здоров'язбережувальні технології в системі роботи класного керівника як один із методів реалізації виховання ціннісного ставлення до себе

Номінація «Позакласна та виховна робота»

Ленартович Наталія Анатоліївна
вчитель української мови та літератури

«спеціаліст вищої категорії»

тел. (097) 492-84-87

Бондар Ганна Адольфівна

заступник директора

з виховної роботи

«спеціаліст вищої категорії»

тел.(067-776-80-16)

м. Вінниця

2015

Автори-упорядники **Ленартович Наталія Анатоліївна**, учитель української мови та літератури закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №10 Вінницької міської ради», **Бондар Ганна Адольфівна**, заступник директора з виховної роботи закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №10 Вінницької міської ради».

Ленартович Н.А., Бондар Г.А. Здоров'язбережувальні технології в системі роботи класного керівника як один із методів реалізації виховання ціннісного ставлення до себе. Методичний посібник / - Вінниця: 2015. 63 с.

Рецензенти:

Коваль С.О. методист міського методичного кабінету Департаменту освіти
Вінницької міської ради

Куца С.В. директор закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №10
Вінницької міської ради»

Рекомендовано методичною радою
закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №10
Вінницької міської ради»
(Протокол №5 від 06.02.2015 р.)

В запропонованому посібнику розкриваються теоретичні основи використання здоров'язберезувальних технологій, а також їх практичне застосування в роботі класного керівника. Методичний посібник містить сценарії заходів апробованих в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Рекомендовано для використання в роботі класних керівників .

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	2
РОЗДІЛ I Теоретичні аспекти застосування здоров'язбережувальних технологій на уроках та у виховній роботі	
1.1 З історії здоров'язберігаючих технологій	2
1.2 Поняття „здоров'язберігаючі технології”	8
1.3 Основні завдання	16
1.4 Створення організаційно-педагогічних умов, які забезпечать психічне здоров'я і комфорт учнів	17
РОЗДІЛ II Види оздоровчої діяльності на уроках та у виховній роботі	18
2.1 Дихальна гімнастика та фізкультхвилинка	18
2.2 Пальчикова гімнастика	19
2.3 Звукова гімнастика	20
2.4 Психогімнастика	21
2.5 Арт-техніка	21
2.6 Кольоротерапія	24
2.7 Казкотерапія	24
2.8 Проведення виховних заходів та уроків з використанням елементів методики В.П.Базарного	27
ВИСНОВКИ	31
Список використаних джерел	33
Додаток 1	34

Додаток 2	44
Додаток 3	47
Додаток 4	53
Додаток 5	61
Додаток 6	62

ВСТУП

Сучасне суспільство вже має нову дитину, що вихована вуличним та віртуальним світом комп'ютерів і телевізорів. Байдужість, жорстокість, егоїзм, відчуття неповноцінності, бездуховність, з ослабленим здоров'ям, низьким духовним розвитком, порушеною психікою - ось, далеко не весь, перелік відбитку сучасного часу. А звідси і низька успішність, апатія та пасивність до навчально-виховної роботи учня в школі. Ось чому сьогодні кожен педагогічний колектив виокреслює першочерговим завданням виховної роботи в школі **ВИХОВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДИТИНИ ДО СЕБЕ**. [1].

Виробити в дітей активну життєву позицію, зміцнити їх фізично, духовно та психічно - найважливіші завдання педагогів. Через призму виховного процесу проходить становлення маленького громадянина, змінюються його погляди та уподобання. Учень, що активно приймає участь у позакласних та загальношкільних заходах різко відрізняється від пасивного. Виступи на шкільній сцені перед аудиторією дітей та дорослих виробляють багато позитивних якостей: діти стають комунікабельними, творчими, ініціативними, культурними, артистичними, духовно збагачуються, швидко орієнтуються в різних ситуаціях та знаходять відповідне правильне рішення. (Додаток 3) Діти, що стають успішними у виховному процесі стараються не відстати і в навчанні. Ставши лідером в одному учень, не усвідомлюючи того, тягнеться і до іншого.

РОЗДІЛ I Теоретичні аспекти застосування здоров'язбережувальних технологій на уроках та у виховній роботі

1.1 З історії здоров'язберігаючих технологій

Час не стоїть на місці. Людство завжди перебуває у пошуках нових ідей і цей процес розпочинається саме зі шкільної парти. Час змінює стандарти,

стереотипи, потреби, і сьогодні школа теж потребує реформування. А це довгий, клопіткий процес. Людина тим і відрізняється від комахи та бджоли, що будує не за існуючими, природними інстинктами, а за народженими творчістю проектами у баченні прекрасного та гармонійного.

Колись метою школи було навчити якомога більше людей читати та писати. Зараз - це рівень початкової школи. А загальні цілі – зовсім інші. У школі викладається безліч предметів, але інформаційний простір сьогодні майже безмежний (телебачення, радіо, Інтернет), тому вчитель перестає бути єдиним джерелом знань. А метою сучасної школи є підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки. Основна мета сучасної школи полягає у формуванні здорової особистості. Здорової як фізично, так і духовно. Тому кожна школа сьогодні шукає свій шлях змін у просторі покращення якості освіти та виховання.

Відповідно до Наказу Міністерства науки і освіти, молоді та спорту України № 1243 від 31.10.2011 «Про Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України» основою сучасного виховного процесу є людина як найвища цінність. [1]. Цей принцип реалізується шляхом виховання ціннісного ставлення до себе. **Ціннісне ставлення до себе** передбачає сформованість у зростаючої особистості вміння цінувати себе як носія фізичних, духовно-душевних та соціальних сил. Воно є важливою умовою формування у дітей та учнівської молоді активної життєвої позиції.

Ціннісне ставлення до свого фізичного "Я"— це вміння особистості оцінювати свою зовнішність, тілобудову, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати силу після фізичного навантаження, вольові риси, статеvu належність, гігієнічні навички, корисні звички, стан свого здоров'я та турбуватися про безпеку власної життєдіяльності, вести здоровий спосіб життя, активно відпочивати.(Додатки 2,4)

Ціннісне ставлення до свого психічного "Я"передбачає вихованість у дітей та учнівської молоді культури пізнання власного внутрішнього світу — думок, переживань, станів, намірів, прагнень, цілей, життєвих перспектив, ідеалів, цінностей, ставлень. Важливо навчити зростаючу особистість сприймати себе такою, якою вона є, знати свої позитивні і негативні якості, сприяти формуванню у неї реалістичної Я-концепції, готовності та здатності до самовдосконалення, конструктивної самокритичності.

Ціннісне ставлення до свого соціального "Я" виявляється у таких ознаках: здатності орієнтуватися та пристосовуватися до нових умов життя, конструктивно на них впливати; визначенні свого статусу в соціальній групі, налагодженні спільної праці з дорослими та однолітками; вмінні запобігати конфліктам, справедливому і шляхетному ставленні до інших людей; позиції активного суб'єкта громадянського суспільства, який може і має впливати на долю країни.

Характер ціннісного ставлення особистості до себе істотно змінюється з віком. **У молодшому шкільному віці** розвивається рефлексія, формується вміння оцінювати себе як предмет змін. **У підлітковому віці** формується прагнення до самоствердження, з'являється хворобливе переживання неуспіху, зростає роль самооцінки в регуляції поведінки. **У юнацькому віці** актуалізується потреба у самовизначенні, оцінці своїх здібностей і можливостей; виникає процес визначення сенсу життя та свого місця в ньому.

Відповідно до Методичних рекомендацій щодо вивчення шкільних дисциплін у 2012-2013 навчальному році (Лист МОНмолодьспорту від 01.06.2012 року № 1/9-426) важливою ознакою сучасного уроку є використання здоров'язберігаючих технологій [3].

Національна Доктрина розвитку середньої освіти України в ХХ столітті передбачає вирішення таких проблем :

- виховання морально та фізично здорової людини;

- формування в учнів наукового світогляду, уявлення та розуміння наукової картини світу живої природи на основі усвідомлення понять і закономірностей взаємозв'язку безпечної поведінки людини, здорового способу життя, цінування власного життя та життя інших. Здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних вад .

Отже, здоров'я - єдність фізичного, психічного, духовного, соціального, інтелектуального та творчого аспектів здоров'я, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

У своїх працях видатний педагог В.О.Сухомлинський писав: «Досвід переконав нас у тому, що приблизно у 85% усіх невстигаючих учнів головна причина відставання у навчанні - поганий стан здоров'я, яке нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне і таке, що можна вилікувати тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря та вчителя». На думку великого педагога, школа та вчитель зокрема повинні брати активну участь у збереженні здоров'я учнів.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним працівником та шкільним психологом, повинен планувати й організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу.

Чому ми звертаємось сьогодні до теми здоров'язбереження у школі?

Тому що здоров'я дітей - одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої, а також відсутність мотивації до збереження та зміцнення здоров'я.

Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання.

За даними медичної статистики, вже наприкінці дошкільного віку в 17 - 21% дітей реєструються хронічні захворювання. Патологічні відхилення в роботі опорно-рухового апарату мають 30 - 32% дітей, носоглотки - 21 - 25%, нервової системи - 27 - 30%, органів травлення - 27 - 30%, алергічні прояви реєструють у 25% дітей.

На кінець навчання в середньому по Україні не більше 6-10% випускників загальноосвітніх шкіл можуть вважатися здоровими, тоді як 52% - мають морфофункціональні відхилення різного характеру, а 40% мають хронічні захворювання, а в школах нового типу відсоток практично здорових учнів є ще нижчим і сягає лише 2 - 3 %. Гігієнічна оцінка навантаження учнів у школах нового типу показала, що навчальне навантаження перевищує допустимі рівні на 1 - 3 години, зростає кількість обов'язкових предметів, робочий день збільшується та негативно впливає на школярів зниження рухової активності.

За даними експертів 75% хвороб у дорослих людей є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки.

За даними статистики у 10-річному віці вдаються до паління близько 5% опитаних, у 14 років - 30%, у 17 - 48% опитаних. У 17 років паління є найпоширенішим чинником ризику серед групи молоді. В Україні офіційно зареєстровано 800 тисяч юних наркоманів та алкоголіків.

20 % - 40% школярів мають нервово - психічні хвороби; 25% - мають

дефіцит маси тіла. 45% усіх захворювань дітей пов'язано зі стресами. Від 20 до 80% учнів шкіл мають патології одразу 2 – 4 систем організму. Від 20 до 40% дітей виховуються у неповних родин. Такі діти страждають емоційними розладами, соціально дезадаптовані, вимагають спеціального ставлення до себе педагогів.

З кожним роком по Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей: хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, 90% випускників - нездорові, мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я.

Сучасний стан здоров'я та суспільної свідомості населення України свідчить, що існує реальна загроза вимирання нації. При цьому найбільше страждають незахищені верстви населення, які нині позбавлені можливості життєвого самовизначення та самореалізації, що призводить до їх соціальної дезадаптації.

У Законі України «Про загальну середню освіту» в ст. 5 зазначено, що завданнями загальної середньої освіти є: виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців).

А в ст. 22 говориться про те, що загальноосвітній навчальний заклад повинен забезпечувати безпечні та нешкідливі умови навчання, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формувати гігієнічні навички та засади здорового способу життя учнів (вихованців). І що відповідальність за організацію харчування учнів покладається на керівників цих навчальних закладів.

Учитель-предметник, володіючи сучасними педагогічними знаннями, у постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками, шкільним психологом, класним керівником, повинен планувати та організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу.

Здоров'я дитини, її соціально – психологічна адаптація, нормальне зростання і розвиток багато в чому визначаються середовищем, у якому вона живе. Для дитини 6 – 17 років таким середовищем є школа, оскільки тут дитина проводить 70% часу.

Існують різні визначення здоров'я та підходи до його збереження та зміцнення в педагогіці. Згідно визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я: "Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних вад".

„Мати гарне здоров'я – це мати почуття найвищого блаженства, що дозволяє людині говорити із задоволенням: „Я почуваю себе чудово! Я живу чудово!” – писав творець однієї з популярних сьогодні систем оздоровлення Бречч. Відомо, що основна мета життя – щастя. Але до нього веде одна дорога – міцне здоров'я. Здорова людина любить життя. Вона рідко буває нещасливою.

Важко уявити собі у числі активних і повноцінних учасників навчально-виховного процесу дитину або вчителя, у яких постійно болить голова, які знаходяться у постійній нервовій напрузі, всього бояться.

Здоров'я – єдність соматичного, психічного, духовного, соціального, інтелектуального та творчого аспектів здоров'я, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Фізичне здоров'я складає організм людини як біологічну систему: органи і системи життєзабезпечення, їхні функції та здоровий стан, фізична діяльність і біохімічні процеси, гігієна тіла, рухова активність, здорове харчування, генетичне і репродуктивне здоров'я, профілактика хвороб, фізичний розвиток.

1.2 Поняття „здоров'язберігаючі технології”

Поняття „здоров'язберігаючі технології” об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає

можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

- **здоров'язберігаючі** – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- **оздоровчі** – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- **технології навчання здоров'ю** – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню

відповідних тем до предметів загально навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- **виховання культури здоров'я** – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Здоров'язберігаючі технології навчають дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Урок – це основна структурна одиниця навчального процесу. Урок у

здоров'язберігаючих технологіях повинен не викликати в учнів погіршення здоров'я. Сучасний урок – це урок інноваційний, який викликає в учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість. Усе це досягається різноманітними формами роботи з використанням інтерактиву та інноваційних технологій.

Теоретична значущість й актуальність розглянутої проблеми, її недостатня розробленість послужили підставою для визначення теми практикоорієнтованого проекту «Здоров'язберігаючі технології – інноваційний крок в освіті». Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливих звичок,

формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

Духовне здоров'я - це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

Соціальне здоров'я - соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров'я нації, формування потреби вести здоровий спосіб життя.

Інтелектуальне здоров'я - це можливість відкрити наші уми для нових ідей та досвіду, які можуть допомогти в поліпшенні особистої, групової та суспільної взаємодії.

На шляху до інтелектуального здоров'я необхідно витратити більше часу на навчання, наприклад читання книг, журналів і газет, для того щоб бути в курсі поточних питань та ідей.

Одним із складових здоров'я є і творчість. Тому що саме творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем, завдань робить людину здоровою.

Ось чому тема створення у школі здоров'язберігаючого середовища є такою актуальною.

Ключовими компетентностями, що сприяють здоров'ю, якими повинні володіти учні для успішної соціалізації, є наступні:

- навички раціонального харчування;
- навички рухової активності та загартування;
- санітарно-гігієнічні навички;
- навички організації режиму праці та відпочинку;
- навички самоконтролю;
- навички мотивації успіху та тренування волі;
- навички управління стресами;
- навички ефективного спілкування;
- навички попередження конфліктів;
- навички співчуття (емпатії);

- навички поведінки в умовах тиску;
- навички співробітництва;
- навички самоусвідомлення та самооцінки;
- визначення життєвих цілей і програм;
- аналіз проблем прийняття рішень.

Що ж розуміють під поняттям «здоров'язберігаюча технологія»?

Слово «технологія» в перекладі з грецької мови означає вчення про мистецтво.

Здоров'язберігаюча технологія – це побудова послідовності факторів, що попереджують руйнування здоров'я при одночасному створенні системи сприятливих для здоров'я умов.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує у собі всі напрямки діяльності загальноосвітнього навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини у школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Здоров'язберігаючі технології дозволяють:

- сформувати соціальну зрілість випускника;
- забезпечити можливість учням реалізувати свій потенціал;
- зберегти і підтримати фізіологічне здоров'я учнів.

Здоров'я дітей - одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного

життя батьків, учителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.

Тому головним завданням у діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

Мета сучасної школи - підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільними психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У своїй роботі він звертається до різноманітних педагогічних технологій.

Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини.

Поняття "технологія" в педагогіку прийшло з виробництва, де визначається як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів та їхню послідовність, тобто це своєрідна майстерність людини. Таким чином "технологія" виступає як алгоритм, за допомогою якого отримується запланований результат.

У кінці 70-их років минулого століття збільшується увага до педагогічної технології і на Україні. Однак і сьогодні стосовно поняття "педагогічна технологія" єдиної думки науковців поки що не існує. У науковій літературі зустрічається понад 300 тлумачень цього поняття в залежності від того як автор уявляє собі структуру й складові освітнього технологічного процесу. Але їх об'єднує те, що всі автори єдині у визначенні мети педагогічної технології – це підвищення ефективності навчально-виховного процесу і гарантування досягнення учнями запланованих результатів навчання.

За визначенням ЮНЕСКО, педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів і їх взаємодії, що своїм

завданням вважає оптимізацію форм освіти.

Будь - яка педагогічна технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності.

Технології навчання спрямовані на підвищення рівня знань, умінь і навичок протидії негативним явищам та формування відповідальної поведінки.

Поняття “здоров’язберігаючі технології” об’єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров’я учнів.

Здоров’язберігаючі освітні технології поділяються на три групи:

- **організаційно-педагогічні** (визначають структуру навчального процесу, яка сприяє запобіганню станів перевтомлення, гіподинамії тощо);

- **психолого-педагогічні** (пов’язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці);

- **навчально-виховні** (це програми з формування культури здоров’я, навчання навичок здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, захворювань, позакласні заходи, робота з батьками).

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров’язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров’я. Аналіз здоров’язберігаючої діяльності загальноосвітніх закладів України дозволив виділити складові моделі цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров’я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;

- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на учнів;

- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів;

- медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров’я, фізичного і психічного розвитку учнів;

- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;

- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги; сприяння гуманному ставленню до кожного учня; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;

- організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування всіх учнів школи;

- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів та учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим, і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

1.3 Основні завдання

1. Створення психолого-педагогічних і організаційно-педагогічних умов, які забезпечують психічне здоров'я і комфорт учнів за допомогою гуманізації і демократизації навчально-виховного процесу на основі: фізкультурно-спортивної активності; обґрунтованої відповідності навчального навантаження обсягові інформації, психофізичним можливостям її засвоєння; переведення традиційної інформаційно-об'ємної системи навчання на систему, яка навчає учнів самостійно здобувати знання, вільно мислити, застосовувати отриману інформацію на практиці.

2. Реалізація наукової організації навчальної праці, харчування та відпочинку учнів.

3. Створення максимально можливих санітарно-гігієнічних умов.

4. Включення учнів до свідомої діяльності з формування культури здорового способу життя, забезпечення цього процесу навчально-методичними посібниками.

5. Створення в навчальному закладі системи управління та моніторингу здоров'язберігаючої технології.

6. Формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час.

7. Створення системи підготовки кадрів, соціальної і фінансової підтримки ідеї здоров'язберігаючої технології; агітації і пропаганди; об'єднання зусиль усіх підрозділів навчального закладу, закладів медицини та фізичної культури.

8. Забезпечення програмного і навчально-методичного обладнання з проблем здоров'язберігаючої технології.

9. Забезпечення психологічного і медичного супроводу освіти.

10. Створення оптимальних умов для функціонування фізичної культури; забезпечення можливостей для впровадження сучасних інноваційних форм і методів роботи.

11. Створення інформаційно-комп'ютерного забезпечення оздоровчої системи.

12. Створення умов для дослідницько-експериментальної і науково-пошукової роботи з питань моделювання й апробації здоров'язберігаючих освітніх технологій.

1.4 Створення організаційно-педагогічних умов, які забезпечать психічне здоров'я і комфорт учнів

Основна роль у здоров'язберігаючій діяльності будь-якого освітнього закладу відводиться грамотній організації навчального процесу та виховній роботі. Кожен педпрацівник повинен працювати за моделлю здоров'язберігаючого середовища, найбільш значимими компонентами якої є:

- створення комфортних умов навчання (розклад уроків, перерв, режимні моменти);
- використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності.

Модель екологічно комфортного освітнього середовища з використанням технології реабілітації працездатності школярів реалізується шляхом оптимізації і гуманізації навчального процесу, які можливі через:

- застосування різнорівневого навчання;
- глибоку диференціацію та індивідуалізацію навчання;
- широке використання сучасних педтехнологій;
- інтерактивне навчання;
- створення фізичного, фізіологічного, психічного комфорту для учнів;
- настанови вчительського колективу на створення відносин "учитель-учень" за формулою "суб'єкт-суб'єкт". Забезпечення позитивної мотивації навчання шляхом створення можливості успіху для кожного учня;

- розумне зменшення обсягу домашніх завдань із метою запобігання перевантаження учнів.

Важливою умовою проведення уроків є застосування на заняттях здоров'язберігаючих технологій, що вимагає:

- урахування періодів працездатності учнів на уроках;
- урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках;
- наявність емоційних розрядок на уроках та під час проведення виховних заходів;
- чергування пози з урахуванням видів діяльності;
- використання оздоровчо-фізкультурних пауз на уроках та виховних заходах.

РОЗДІЛ II Види оздоровчої діяльності на уроках та у виховній роботі

2.1 Дихальна гімнастика та фізкультхвилинка

Оздоровчі хвилинки під час уроків та виховних заходів повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна досить успішно надавати проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Наприклад: зараз похиляться вперед ті, у кого день народження взимку та весною, теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени. А тепер піднімуться ті, хто сьогодні прийшов до школи.

2.2 Пальчикова гімнастика

Ще у II тисячолітті до нашої ери китайські мудреці знали, що існує взаємозв'язок між рухами пальців, кисті та розвитком мислення. Це підтверджують дослідження фізіологів. У роботах В.М. Бехтерева є висновки про те, що маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Дослідження М.М. Кольцової свідчать, що кожен із пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку.

Таким чином, мовлення перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики руки.

2.3 Звукова гімнастика

Звуковою гімнастикою називають проголошення різних звуків, строго певним способом. Такі вправи дуже корисні для всіх дітей. При вимові цих самих спеціальних звуків, голосові зв'язки починають вібрувати і ця вібрація спочатку передається на дихальні шляхи і легені, а від них уже на грудну клітку.

За допомогою такої вібрації відбувається розслаблення спазмованих бронхів і бронхіоли, особливо корисна звукова гімнастика при захворюваннях дихальних шляхів, які супроводжуються спазмами, це такі недуги, як бронхіальна астма та астматичний бронхіт.

Чим сильніше сила повітряного струменя, яка виникає, при вимові різних звуків, тим сильніше сила вібрації.

Звукова гімнастика повинна робитися за суворо визначеними правилами, в залежності від мети, поставленої перед нею. При різних захворюваннях дихальних шляхів і звуки треба вимовляти по-різному, наприклад, при астматичному бронхіті та бронхіальній астмі — дзижчать, шиплячі і гарчали звуки вимовляються голосно і енергійно, а при хронічному бронхіті — все ті ж звуки, але їх звучання повинне стати м'яким, тихим (можна вимовляти їх навіть пошепки), заспокійливим. Дихальні вправи у поєднанні з вимовлянням звуків підвищують емоційний тонус усього організму дитини.

2.4 Психогімнастика

Завданням "психогімнастики" є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості. Більшість психогімнастичних

завдань побудовані на імітації певних почуттів та емоційних станів людини. Решта передбачає відтворення дітьми дій та вчинків уявних героїв. У таких іграх діти тренують свою увагу, пам'ять, спостережливість, витримку, а також вчать розуміти людські емоції та контролювати їх. Такі вправи можуть проводитися у вигляді ігор, де потрібно зобразити певні емоції, або продемонструвати певній емоційний стан (пантоміма).

Одним із напрямків роботи ціннісного ставлення до свого фізичного "Я" — є вміння мати високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати силу після фізичного навантаження та емоційного навантаження. Особливої уваги в цьому напрямку заслуговує робота Пола І. Деннісона і Гейл Деннісона "Гімнастика мозку". Гімнастика мозку являє собою прості рухи і вправи, що приносять задоволення, вони допомагають вихованцям будь-якого віку розкривати ті можливості, які закладені в нашому тілі. Кілька хвилин (5-7 хвилин) занять дають високу розумову енергію. Дуже ефективною є вправа «Гаки» (Додаток 5), яка допоможе навчитися учням заспокоюватися після нервового збудження.

2.5 Арт-техніка

В основі арт-техніки лежить творча діяльність, у першу чергу малювання. Творчий розвиток є не тільки головним терапевтичним механізмом, саме він допомагає виховувати здорову особистість. За допомогою арт-техніки дитина має можливість виразити свої переживання, почуття, відношення. Крім того, творча діяльність допомагає зняти напруження, сприяє підвищенню дитячої самооцінки, впевненості у власних силах, та взагалі розвиває творчі здібності. Основна задача таких технік не в тому, щоб навчити дітей малювати. Головна мета – це духовний розвиток, самопізнання людини через творчість та покращення адаптації школярів. Творчі здібності вчитель розвиває на уроках праці та малювання, але сьогодні викладання цих предметів повинно бути ґрунтоване саме на таких методиках арт-техніки. Що стосується *видів арт-педагогічних технік*, що їх можна запропонувати школярам, то тут можливості вчителя необмежені – від малювання, аплікації чи ліплення до колажування, виготовлення ляльок (рукавичок, маріонеток, оберегів), інсценізацій (драматизацій) та інсталяцій [6]. Тож у розпорядженні вчителя поступають як традиційні *матеріали для дитячої творчості* (альбоми, олівці, фломастери, кольорова крейда, фарби, пластилін), так і старі листівки, рекламні буклети та журнали, подарунковий папір, картон, фольга, клей, скотч, ножиці, нитки, мотузки, клаптики тканини. Також для проведення заняття можуть знадобитися пензлі різних розмірів, палітра, баночки з водою, губка (для зафарбовування великих площ), серветки та ганчірки, скатертини, фартушки та нарукавники (для зниження тривожності, пов'язаної із страхом забруднитися) тощо [8].

Арт-педагогіка, як особистісно орієнтована технологія життєтворчості, вимагає від вчителя відповідних методів та прийомів організації навчально-виховної взаємодії вчителя та учнів, зокрема:

- недопустимі команди, накази, вимоги та примуси;
- дитина сама може вибирати для себе ті види та зміст роботи, зображувальні матеріали та власний темп, які їй підходять;
- учень може відмовитися від виконання деяких завдань, вербалізації своїх почуттів та переживань, колективного обговорення тощо (способи включення учнів у роботу багато в чому залежать від педагогічного такту та майстерності вчителя);
- дитина може лише спостерігати за роботою товариша або займатися чим-небудь за бажанням, якщо це не суперечить соціальним та груповим нормам;
- заборонена оцінка суджень, критика та покарання.

В структурі кожного арт-педагогічного заняття повинні чітко прослідковуватися дві складові частини. Перша - невербальна, творча, неструктурована, де основним видом діяльності є сам процес творчості. Друга частина - вербальна інтерпретація створених зображень, асоціацій, емоцій та почуттів, що виникали в процесі роботи. [7] Таким чином, *структура арт-педагогічного заняття* орієнтовно складається з наступних етапів:

1. Налаштування на роботу (вступна частина).
2. Активізація різних чуттєвих сфер (зорової, слухової, смакової, нюхової, тактильної, кінетичної) та актуалізація візуальних, аудіальних і кінестетичних образів (як варіант - застосування елементів медитації у поєднанні із музичним супроводом).
3. Індивідуальна творча робота.
4. Етап вербалізації.
5. Заключний етап - рефлексивний аналіз.

Окремої уваги заслуговує питання *організації арт-педагогічного простору* в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Будь-які тренінгові заняття психологи радять проводити в групі до 15 чоловік. Це є доцільним, якщо такі заняття проводитиме практичний психолог чи соціальний педагог із групою учнів, об'єднаних за певною проблематикою (зокрема - зібраних із різних класів). Якщо ж заняття з елементами арт-педагогіки проводитиме класний керівник з метою більш глибокого

вивчення внутрішнього світу своїх вихованців та формування міцного, дружнього дитячого колективу в результаті спільної художньо-творчої діяльності, то цінність роботи буде зумовлена саме у роботі з усім колективом, що викликає, у свою чергу, ряд труднощів.

Цінність залучення арт-педагогіки до навчально-виховного процесу загальноосвітнього навчального закладу полягає не лише у символізмі продуктів дитячої творчості, що допоможе вчителю дослідити істинні почуття та потреби дитини, а й у її творчо-розвивальному, психокорекційному та виховному потенціалі. Це допоможе школярам пізнати складний світ емоцій та почуттів, оволодіти навичками рефлексії та емпатії, що, в свою чергу, сприятиме оволодінню ефективними формами соціальної взаємодії та налагодженню дружніх, емоційно-стійких стосунків в колективі на основі взаєморозуміння, взаємоприйняття та взаємоповаги; а нам - вчителям та психологам - допоможе зреалізувати концептуальні ідеї педагогіки життєтворчості, а саме - розвиток і саморозвиток особистості, здатної до самотворення, тобто до свідомої, цілеспрямованої діяльності щодо визначення життєвих цілей, планів та способів самореалізації, формування своїх життєвих принципів та пріоритетів [9].

2.6 Кольоротерапія

Із самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини, налаштовуючи його в унісон з оточуючим світом. Колір значно впливає на нас: притягує нас і до нас, змушує робити покупки та викликає різноманітні емоції. Зумовлює раптові почуття і навіть фізіологічні реакції, від припливу крові до почуття холоду.

Колір може навіть лікувати. Наприклад, біль знімають відтінки блакитного. А сил надає помаранчевий. Зелений заспокоює. Недарма ми так намагаємось хоча б не на довго вирватись із міста - ближче до природи і її зеленого кольору.

Також колір може передавати риси характеру та стан:

- темно-синій - концентрація на внутрішніх проблемах, потреба в спокої, самоаналіз;
- зелений - рівновага, незалежність, впевненість, прагнення до безпеки;
- червоний - сила волі, ексцентричність, направленість у зовнішній світ, агресія (якщо красного забагато), підвищена збудженість, активність;
- жовтий - добрі емоції, безпосередність, цікавість, оптимізм;
- фіолетовий - фантазія, інтуїція, емоційна та інтелектуальна зрілість;

- коричневий – відчуття, фізичний дискомфорт, незручність, часто неприємні емоції;
- чорний – пригніченість, протест, справжня потреба в змінах;
- сірий – відсутність кольору, апатія, бажання піти, не помічати нічого, що тривожить.

Тому завданням у діяльності педагогів навчального закладу на сучасному етапі є збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

2.7 Казкотерапія

Одним з видів проведення виховної роботи з впровадження здоров'язбережувальних технологій є казкотерапія, головна спрямованість якої збереження психічної, духовної та соціальної складових здоров'я, маючи на меті формування Я-концепції особистості, усвідомлення нею своєї значимості та відчуття гармонії із навколишнім світом, що позитивно впливає на загальний розвиток дитини[8].

Казкотерапія — це лікування казками. Знання з давніх-давен передавалися через історії, казки, легенди, міфи. Через ці твори ми пізнаємо себе, вивчаємо навколишній світ, і вони, безперечно, лікують. І саме сьогодні, на початку нового тисячоліття, до них інтуїтивно тягнуться люди. Перечитують та інтерпретують Біблію, шукають прихований смисл у казках, легендах. А може, ще й для того, щоб наново відкрити знання, що у глибині душі відомі? Ось чому, коли ми говоримо про те, що казкотерапія — це лікування казками, ми маємо на увазі спільне відкриття тих знань, які живуть у душі, і є в даний час психотерапевтичними.

Казкотерапія — це:

- процес пошуку смислу, розшифровки знань про світ і про систему взаємовідносин у ньому;
- процес з'ясування зв'язку між казковими подіями та поведінкою в реальному житті;
- процес активізації ресурсів, потенціалу особистості;
- процес екологічної освіти і виховання дитини;
- процес оновлення внутрішньої природи людини і світу навколо.

Казкотерапія — це ще і терапія середовищем, особливими казковими обставинами, в яких можуть проявитися потенційні риси особистості, щось

нереалізоване, може матеріалізуватися мрія, а головне — у ній формуються почуття.

«Казкотерапія» — це процес розшифровки зв'язку між казковими подіями та поведінкою у реальному житті, це спільне відкриття тих знань, які живуть в душі і є вданий час психотерапевтичними. Групова діяльність на уроках «Казкотерапії» сприяє підвищенню успішності учнів класу, вирішує багато виховних і розвивальних задач. Кооперативно-групова робота використовується на годинах спілкування або уроках літератури з елементами казкотерапії, під час складання плану оповідання чи казки, презентації до тексту. В ході казкотерапевтичного заняття необхідно дотримуватись відповідної структури заняття, яке, хоча й має бути індивідуальним, повинно будуватися за наступними структурними компонентами:

- 1) Ритуал входження в казку.
- 2) Повторення.
- 3) Розширення.
- 4) Закріплення.
- 5) Інтеграція.
- 6) Резюмування.
- 7) Ритуал виходу з казки.

З наведеної структури казкотерапевтичного заняття, необхідно пам'ятати, що саме в ході вербалізації своїх почуттів у дітей формуються нові види поведінки, діти позбавляються страхів, знаходять друзів та багато іншого.

Дійсно, такі уроки та заходи допомагають подолати почуття страху темряви, боротися з проблемами хвастощів, відчуження, забіяцтва. Під час діалогічного обговорення виникає ситуація, коли учні, опираючись, на власний досвід, створюють усні роздуми над проблемами персонажів і ситуацій, іде активний процес розвитку зв'язного мовлення. Для кожного віку існують свої казки, а тому цей вид діяльності має майже необмежені можливості. Для казкотерапії казки підбираються різні: народні, авторські, сучасні, психокорекційні, притчі, міфи, легенди, філософські казки та багато інших. Можливий варіант - придумати казку самостійно, або колективно разом із дітьми. Загальна ідея цього прийому полягає в тому, що *дитина бачить себе на місці головного героя, живе разом із ним, вчиться на його помилках*. Тобто людина з раннього віку за допомогою казок навчається приміряти на себе різні ролі: поганих та добрих героїв, творців та знищувачів, бідняків та багатчів [9].

Особливої уваги заслуговують терапевтичні казки О.В. Хухлаєвої

«Лабіринт душі». У книзі представлені терапевтичні казки, призначені для психологічної допомоги дітям від 3 до 15 років. (Додаток 6) Терапевтичні казкові історії, написані для дітей і орієнтовані на конкретні проблеми, - це розмова з дитиною про психологічні труднощі на його власній мові. Такі історії допомагають дітям знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій, витримувати будь-які удари долі; з їх допомогою класний керівник може краще зрозуміти дитину, стати йому ближче.

2.8 Проведення виховних заходів та уроків з використанням елементів методики В.П.Базарного

Методика В.П. Базарного забезпечує реалізацію головного завдання кожного освітнього закладу - збереження здоров'я кожного учня[10].(Додаток

1) Завдяки даній технології досягається:

1. Гарантований результат поліпшення здоров'я учнів.
2. Підвищення рівня успішності та ефективності навчального процесу.
3. Психологічний комфорт в освітньому закладі.
4. Є найефективнішим способом профілактики порушень у розвитку хребта, короткозорості, нервово-психічних і серцево-судинних стресів, раннього остеохондрозу та атеросклерозу та іншої суто шкільної патології.

До основних методів та прийомів, що використовуються в здоров'язберігаючих технологіях В. П. Базарного відносяться:

- Навчання у режимі зміни динамічних поз.
- Вправи на зорову координацію.
- Візуально-координаторні тренажі, за допомогою опорних зорово-рухових траєкторій (офтальмотренажери).
- Вправи на м'язово-тілесну координацію.

А) Режим динамічної зміни поз

Навчальні заняття та виховні заходи в класах проводяться в режимі зміни динамічних поз. Максимально допустима тривалість часу перебування в одній позі - 20-25 хвилин. Дитина сидить на уроці 40 хвилин, але вона повинна рухатися, особливо хлопчик в 4-6 разів більше. Режим «динамічної зміни поз» підвищує загальний опір організму до інфекційних захворювань, здійснюється профілактика короткозорості, забезпечує оптимальне функціонування серцево-судинної системи організму, стабілізує процеси збудження і

гальмування центральної нервової системи. Для цього використовуються спеціальні зростомірні меблі з похилою поверхнею - парти - конторки. Частина уроку учень сидить за партою, а іншу частину - стоїть за конторкою. Тим самим зберігається і зміцнюється його тілесна вертикаль, хребет, постава - основа енергетики людського організму. Діти можуть стояти на масажних килимках в носочках і в цей час стоячи послухати загадки, оповідання, казку, брати участь в усному рахунку, вирішити логічну задачу.

Цей режим позитивно впливає:

- на підтримання фізичної, психічної активності розумової діяльності;
- показники фізичного розвитку здоров'я;
- на роботу імунної системи.

Б) Схема-тренажер для проведення зорових координаційних вправ

На стіні (або стелі) намальована діаграма, при цьому кольори відповідають наступним вимогам:

- зовнішній овал - червоний, внутрішній - зелений,
- хрест коричнево-золотистий,
- вісімка - яскраво-блакитного кольору.

Стоячи на масажних килимках, з витягнутими вперед руками, під музику, діти по черзі обводять вказівним пальцем траєкторії з одночасним стеженням за ним органом зору, тулубом, руками.

Ця робота сприяє розвитку доброзичливості, покращує відчуття гармонії і ритму, розвиває зорово-ручну координацію.

В) Вправи для м'язово - тілесної координації

Година спілкування або урок проводиться в режимі руху наочного матеріалу, постійного пошуку та виконання, що активізує увагу дітей. Картки із завданнями можуть розташовуватися в будь-якій точці класу.

Для рухової активності на уроці використовуються «сенсорні хрести»

«Сенсорні хрести» розвішуються під стелею в класній кімнаті. На них закріплюються різні навчальні об'єкти (плоскі і об'ємні геометричні фігури, букви, словникові слова та ін.). Учитель під час уроку або заходу періодично звертає увагу дітей на зображення, просить щось знайти, проаналізувати, дати характеристику і т.д. Школярі шукають очима потрібний матеріал, тим самим тренуючи зір, усуваючи втому і напругу з очей.

Всі вказані види роботи бажано чергувати якомога частіше. Це свідчить , що є можливість навчати та виховувати, зберігаючи здоров'я.

ВИСНОВКИ

Сучасний освітній процес характеризується широким впровадженням здоров'язберігаючих технологій. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від учителя , по-перше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Здоров'язберігаючі технології передбачають : зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної , емоційної, рухової видів діяльності; групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності , вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків. Учитель повинен працювати так, щоб навчання та виховання дітей в школі не завдавало збитку їх здоров'ю, не знижувало рівня

мотивації навчання.

Питання орієнтації на впровадження здоров'язберігаючих технологій, організації навчально-виховного процесу щодо підтримання здоров'я – це цілий пласт для серйозної методичної роботи, який спонукає на подальшу творчу працю.

Список використаних джерел

1. Наказ Міністерства науки і освіти, молоді та спорту України №1243 від 31.10.2011 Про Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України
2. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді – Наказ МОН України № 605 від 21.07.2004р.
 3. Лист МОНмолодьспорту від 01.06.2012 року № 1/9-426
 4. Волкова В. Поняття “здоров'язберігаючі технології” та їх класифікація
 5. Терлецька Л. Про методи арт-терапії // Психолог. – 2002.- № 5.- С.26.
 6. Бех І.Д. Особистісно зорієнтовані технології виховання // Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.-метод. посібник. – К., 1996.- С.283-298.
 7. Лебедева Л. Арт-терапия в педагогіці // Педагогіка.- 2000. - № 9.- С. 27-34.
8. Деркач О. Педагогіка творчості: Казкотерапія на допомогу вчителю,

вихователю, практичному психологу. - Вінниця: ВДПУ, 2008. - 48 с.

9 . Деркач О. Педагогіка творчості: Арт-терапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. - Вінниця: ВДПУ, 2006. - 60 с.

10. В.Ф.Базарный Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде.-Сергиев Пасад, 1995. - 41 с.

Додаток 1

Куба З.О.,

класний керівник 7-А класу

«Здоров'я дітей - здоров'я нації»

Мета:

- ознайомити учнів з поняттям про здоров'я і нездоров'я;
- сформувати уявлення про те, що здоров'я значною мірою залежить від них самих;
- пропагувати здоровий спосіб життя;
- роз'яснити дітям, чому держава повинна опікуватися їхнім здоров'ям, допомогти дітям з'ясувати відповідальність держави з цього питання;
- розвивати уяву, мислення, творчі здібності дітей.

Обладнання: дитячі малюнки, ілюстрований матеріал, презентація.

На дошці в овалі слово "Здоров'я".

Поставити запитання до класу:

- Що, на вашу думку, означає це слово?

- Які асоціації воно викликає?

Відповіді дітей записуються на дошці (гарно вчишся, читаєш книжку, граєш у м'яча, усміхаєшся, прибираєш кімнату тощо).

Поставити запитання, які узагальнюють усі висловлені думки:

- Що ж для людини є найдорожчим? *(Найціннішим для кожної людини є її здоров'я. Коли ти здоровий, легко впораєшся з будь-якою справою. Купити здоров'я неможливо. Тому його потрібно зберігати і зміцнювати).*
 - А як зберегти здоров'я? *(Додержуватися розпорядку дня, правильно харчуватися, виконувати правила особистої гігієни тощо).*

Що спричинює нездоров'я? (Невиконання цих правил, вживання алкоголю, наркотиків).

Учитель: Отже, якщо ви веселі, їсте з апетитом, міцно спите, вдень рухливі і спритні, значить, ви здорові. Добре здоров'я— це коли у вас нічого не болить, на уроках ви уважні, старанні, активні. Ви здорові, коли нормально зростаєте, добре себе почуваете.

Виступ учнів класу

Всі. Ми!

1-ий учасник. Розповімо, як вміємо...

2-ий учасник. . І застережемо!

3-ий учасник Застережемо, як вміємо, від біди, яка поруч.

4-ий учасник. Алкоголізм!

5-ий учасник. Наркоманія!

6-ий учасник. Токсикоманія!

7-ий учасник. СНІД!

Всі. Молодь -

1-ий учасник. У боротьбі за здоровий спосіб життя.

Всі. Молодь -

2-ий учасник. У боротьбі зі шкідливими звичками.

3-ий учасник. Бо без здоров'я немає щастя.

4-ий учасник. Здоров'я - найдорожчий скарб.

Всі. Ми - майбутнє нації!

5-ий учасник. Ми любимо нашу країну, ми цінуємо життя!

6-ий учасник. Нове покоління впевнене, що все в житті залежить тільки від нас.

7-ий учасник

Своє здоров'я кожен має .

Не кожен вміє берегти -

Той колеться , той випиває ,

Той за цигаркою тремтить .

1-ий.

Коли ж хвороби розтривожать

І запізніле каяття,

Тоді, на жаль , не кожен може

Зцілить отруєне життя .

2-ий.Давайте поговорим про життя .

Отак зберемось й поговоримо .

Поділимося радістю і горем ,

Давайте поговорим про життя.

3-й . Слухайте всі! Слухайте нас !

Наша розмова про тебе , Людино !

Про здоров'я твоїх нащадків !

І просто про те , як довше прожить на Землі!

4-й. Пропагуємо ми всюди ,

Щоби чули й знали люди .

Ми проти СНІДу й нікотину ,

Алкоголізму й наркотизму.

5-й . Ми за те , щоб у всьому світі

Було багато радості і квітів .

Всі: « Твоє здоров'я у твоїх руках ,

То бережи його щоднини !»

1-ий учень

Хто здоровий, той сміється,

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини,

Це ж чудово для людини!

2 у ч е н ь . Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

3 у ч е н ь . Хто здоровий — не сумує,

Над загадками мудрує,

Він сміливо в світ іде

Й за собою всіх веде.

4 у ч е н ь . Бо здоров'я — це прекрасно,

Здорово, чудово, ясно!

І доступні для людини

Всі дороги і стежини!

5 учень. Як болять у когось кості.

Не збирається він в гості.

А лежить собі, зітхає,

Не живе і не вмирає.

6 учень. А скрутився, наче ріг,

Бо здоров'я не беріг.

Коли дощ холодний лив,

Він роздягнений ходив.

А тепер, як сонце гріє,

Він у ліжечку, хворіє.

Мав здоров'я — не беріг,

То ж тепер надовго зліг.

7 у ч е н ь .

Запам'ятайте, любі діти милі,

Як буде на душі, так буде і на тілі.

Тому з хорошими словами подружіть,

Веселими та добрими живіть!

1 у ч е н ь .

Здоров'я бережіть, доки малі,

І мудрими ідіть по цій землі.

Хай кожен з вас в житті запам'ятає,

Що без здоров'я щастя не буває.

2 учень. А є здоров'я, буде все, як треба,

Сміятиметься сонечко із неба.

І дітям світ простелиться під ноги,

Щоб ви пройшли усі дороги.

3 у ч е н ь . Здорові діти — нація здорова,

Багата Україна і чудова!

То ж, діти, ви здоровими ростіть,

В майбутнє добрими ідіть!

4-й. Вдача в нас завжди така -

Все ми робим жартома .

Любим всі веселий сміх ,

Здоровий сміх , що гріє всіх.

5- й Та якщо вже не жартома ,

Наркотики , пияцтво і куріння -

Це найболючіша біда,

Бо гине молодь в світі.

Всі: А найстрашніше - страждають діти !

6-й . Вчені довели конкретними науковими дослідженнями , що нормальна тривалість життя людини - 150 років . (Учасники піднімають напис - « 150»)

7- й . Відомо , що біля 100- літньої межі люди здатні зберігати високу працездатність і гарне самопочуття.

1-й. Мікеланджело створював свої шедеври до 89 -ти років . (Учасники розгортають напис «Мікеланджело -89»)

2-й. Тіціан - до 94 -х років . (Напис « 94»)

3-й. Лев Толстой - до 82 ~х років .(Напис - 82)

4-й. Томас Едісон - до 84 -х років .(Напис - 84)

5-й . Віктор Гюго - до 82 -х років . (Напис - 82)

6-й. Середня тривалість життя українців - 57 років . (Напис - 57)

Всі: В чому причина ? Що робити ?

7-й. Ми звинувачуємо уряд , економіку, спадковість ,

Лише , щоб зняти, з себе відповідальність .

Забуваючи найважливіший фактор **Всі: Здоровий спосіб життя !**

Вчитель:

Обговорення легенди «Все в твоїх руках»

- А тепер послухайте легенду і подумайте: чого вона нас навчає? «Колись у давньому Китаї жив дуже розумний, але пихатий мандарин. Весь день він приміряв одяг та теревенив зі слугами про свій розум, згадував давню зустріч з імператором. Так минали дні, роки... Аж ось пішла по всій країні чутка, що неподалік кордону з'явився мудрець, розумніший від усіх на світі. Дійшло це і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: «Хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною у світі?!» Але вигляду нікому не подав, а запросив мудреця до себе у палац. Сам надумав обдурити ченця: «Я візьму в руки метелика, схочу його за спиною і запитаю, що в мене в руках: живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе - я роздушу метелика, а якщо мертве - я випущу його...» І ось день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося подивитися на двобій найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і нетерпляче чекав ченця. Аж ось двері прочинилося, і до зали увійшов невисокий худорлявий чоловік. Він прямував до мандарина і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, криво посміхаючись, мандарин промовив: «Скажи - мені, що я тримаю у руках: живе чи мертве?». Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Усе в твоїх руках!». Збентежений мандарин випустив метелика, і той полетів, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями».

- Чи так само і у вашому житті все залежить від вас?

Виступ учнів класу

1 -ий учасник.

Хто хоче зі здоров'ям знатись,

Потрібно змалку гартуватись,

душ прохолодний, у річці купання

Бути здоровим розвивають бажання

2-ий учасник

Подружись зі спортом, друже,

Будь здоровим, сильним, дужим,

Йди в похід і грай в футбол,

Шахи, теніс, волейбол.

3-ий учасник.

Смачно їсти полюбляю,

Імунітет свій поповняю,

А банани й вітаміни

В харчуванні незамінні.

То хвороб не будеш знати.

4-ий учасник.

Їж фрукти й овочі, мій друже,

Пий соки і цілющий чай.

І не сиди в тісній квартирі,

Побільше надворі гуляй.

5-ий учасник

Хто чистюля-молодець,

За собою доглядає,

Той відмінний вигляд має!

6-ий учасник.

Нехай земля почує сміх дітей, Здорових молодих людей,

Щоб щастям повнилася хата

І радості на всіх було багато.

7-ий учасник.

Здоров'я - це все:

І щастя, і багатство.

Здоров'я - це символ життя!

1-ий Здоров'я - це ранок

Зі свіжим повітрям

Це сонце, що гріє

Ласкаво й привітно,

2-ий ,

Здоров'я - це смак

Свіжих ягід дозрілих,

Це спорт, що дає нам

Наснагу і силу.

3-ій Це сон, що на крилах

Нам зорі несуть.

Бери це сміливо

Мій друже, у путь!

4-ий

Та тільки на цьому шляху пам'ятай:

Цурайся цигарки., від чарки тікай.

І знай, любий друже, -

У цьому житті,

Чи бути здоровим,

Вирішуєш ти!

5-ий учасник. Тож не піддавайся шкідливій звичці!

6-ий учасник. Не спалюй своє майбутнє!

7-ий учасник. Люди світу, будьте обережні!

1-ий учасник. Здоров'я за гроші не купиш.

2-ий учасник. Здоров'я - всьому голова.

3-ий учасник. Бути здоровим чи ні - твій вибір.

4-ий учасник. Зроби його!

5-ий учасник. Обери життя, а не смерть.

Всі. Ми!

6-ий учасник. Впевнені у своїх силах і в своєму успіху.

7-ий учасник. Здоровий спосіб життя - це наш вибір.

1-ий учасник. Нам є з чого вибирати.

2-ий учасник. Нам є де застосовувати свою молодість і талант.

3-ій учасник. Ми обираємо спорт.

4-ий учасник. Ми обираємо музику.

5-ий учасник. Ми обираємо танці.

Всі. Ми обираємо життя!

6-ий учасник. Тому будемо здоровими!

7-ий учасник. Ми будемо щасливими

1-ий учасник. Ми будемо красивими

2-ий учасник. Ми будемо веселими!

Всі. Життя прекрасне!

1-ий

Бажаємо вам, щоб все у вас було добре!

2-ий

Здорового глузду вам,

3-ій

Здорового гумору,

4-ий

Здорового духу

5-ий

І, звісно ж, здорового тіла.

Всі. Будьте здорові!

Учитель: Здоров'я дітей — така важлива річ, що у Конвенції про права дитини записано, що всі діти світу мають право на допомогу лікарів.

Щоб роз'яснити дітям, чому держава повинна опікуватися їхнім здоров'ям, допомогти з'ясувати відповідальність держави з цього питання, учням пропонується тест "Так чи ні":

Як ви вважаєте, чому держава повинна піклуватися про здоров'я своїх дітей?

1 Тому, що із здорових дітей виростуть здорові та розумні дорослі громадяни.

2. Якщо будуть хворіти і голодувати діти, країні буде соромно перед іншими державами.

3. Якщо діти нездорові, народ не має майбутнього.

Під час обговорення відповідей слід зазначити, що всі ці твердження — правильні.

Отже, там, де піклуються про здоров'я дітей, виконують право дитини на швидку і якісну медичну допомогу, там діти займаються спортом, отримують якісну і здорову їжу, вітаміни; якщо захворіли, лікуються в сучасних обладнаних лікарнях; допомагають їм добрі вмілі лікарі; є всі необхідні ліки.

Якщо право дитини на здорове життя, швидку і якісну медичну допомогу не виконується, то діти не мають чим зайнятися, палять, голодують, п'ють забруднену воду; якщо захворіли, не мають змоги лікуватися у лікарні, мало освічених лікарів, немає необхідних ліків.

Наше заняття добігає кінця. Що ж потрібно, щоб ми були здоровими, щоб наші мрії здійснилися? (вести здоровий спосіб життя, знати, чого хочеш, не лінуватися..). А що потрібно, щоб це реалізувалося? (Не тільки говорити, а й діяти). То від кого ж або від чого залежить наше здоров'я? (Наше здоров'я у наших руках!).

Перегляд презентації.

-

Бажаємо здоров'я вам усім.

Додаток 2

Трофімова О.М.,

класний керівник 1-Б класу

Тема: В гостях у Мийдодіра

Мета: розширити знання дітей про особисту гігієну, з'ясувати призначення предметів індивідуального користування. Формувати навички особистої гігієни.

Виховувати санітарну культуру, охайність, акуратність, звичку дотримуватись особистої гігієни.

Хід заходу

1. Організація класу
2. Повідомлення теми й мети заходу.
3. - Покажіть з яким настроєм ви прийшли на захід.
 - Ви готові, очі? (масаж повік)
 - Ви готові, вушка? (учні прикладають руки до вух, гладять їх)
 - Ви готові, ручки? (Так! Плескають в долоні)
 - Ви готові, ніжки? (Так! Тупотять ніжками)
 - Ви готові? (Розводять руки в сторони, обіймають плечі)
4. Актуалізація опорних знань.

Здорова людина

Добра

- Весела
- Щаслива
- Усміхнена

5. Бесіда про Бруднулю і Чистюлю.

6. Бесіда про мікроби.

7. Щоб бути здоровим потрібно:

- Займатися фізкультурою і спортом;
- Робити ранкову гімнастику;
- Відпочивати на свіжому повітрі;
- Вживати корисну їжу;
- Повноцінний сон;
- Бути охайними.

Хвора людина

- Втоmlена

- Сумна
- Все болить

8.Гра «Допоможіть Бруднулі» (Учні допомагають Бруднулі стати охайним).

9. - Відгадайте загадки.

-- Ліг в кишеню і вартую

Плакси, реви та бруднулі

Витру вранці струмки сліз,

Не забуду і про ніс. (носова хустинка)

- Як купатися ідеш

І мене також береш.

Я гладеньке й запашне,

Ти намилюєш мене.

Всі мікроби змило

Я - корисне... (мило)

-Весела акулина

Пішла гуляти по спинці.

Поки вона гуляла,

Спинка чистою стала. (мочалка)

-Коли миюсь, чи вмиваюсь,

Потім ним я витираюсь.

Витирати сухо звик

Мій м'якесенький (рушник)

-Розчешу я кучері,

Кучері підкручені.

Я веселий молодець,

Я густенький... (гребінець)

-Колюча, наче їжачок,

Штанці почистить,

піджачок. (щітка)

-Чищу зубки кожен день

Дуже добре й швидко

Мені в цьому

1. Допоможе

Моя зубна... (зубна щітка)

10. - З'єднай:

Ніс	Носовичок
-----	-----------

Взуття	Щітка
--------	-------

Нігті	Ножиці
-------	--------

Волосся	Гребінець
---------	-----------

Зуби	Щітка
------	-------

11. Правила гігієни.

- Вмиватися вранці і ввечері;

- Чистити зуби 2 рази вдень;

- Обрізати нігті;

- Щодня розчісувати волосся;

- Мити руки кілька разів на день.

12. Вистава «В гостях у Мийдодіра»

Додаток 3

Кривонос О.П.

Класний керівник 11-Б класу

Сценарій виступу агітбригади «Молодь обирає здоров'я»

Звучить мелодія пісні «Я, ти, він, вона» у виконанні групи «Непоседы»

Я, ти, він, вона,

Друзі, подруги, рідня!

Ми - країни майбуття!

В слові «ми» мільйони Я!

І розумних, і смішних,

І веселих, і сумних.

Скільки всіх навколо

В українських школах!

Над тобою сонце світить, рідная земля,

Ти найкрасивіша в світі, рідная земля!

Я люблю твої ліси і гори,

Я люблю твої сади і море,

Синії озера і безкрайнії поля.

Я - Аня, люблю танцювати,

Я - Денис, люблю читати

Я - Геннадій, комп'ютер люблю,

Я - Альона, зі спортом дружу,

Я – Аліна, з Альоною разом,

Ми в гімнастиці клас свій покажем!

Я – Мілана, на сцені я граю,

Я – Аня, про край свій чудовий співаю

-

Приспів:

Буду берегти я тебе і палко люблю.

На своїй землі гідно треба, друзі, прожити.

Найкраще!

Разом, друзі, ми згубним звичкам скажемо: «ні»

І будемо разом іти до своєї мети,

Щоб у світі чогось досягти!

Я, ти, він, вона,

Друзі, подруги, рідня!

Ми – країни майбуття!

В слові «ми» мільйони Я!

Всі: МИ

1: Ті хто за здоровий спосіб життя

Всі : ми

2: Ті, хто сміливо крокує без обтяжень

Всі : ми

3: Ті, що цінують працю.

Всі: Ми

4: Ті, що обирають волю.

5: Силу

6: Наснагу

7: Здоровий глузд.

Всі: Ми

1: Сьогодні вам розкажемо

2: Покажемо

- 3: Доведемо
- 4: Що основна цінність людини – це здоров'я.
- Всі: Ми
- 5: Відкинемо геть...
- 6: Куріння
- 7: Алкоголізм
- 1: Наркоманію
- 2: СНІД
- 3: Токсикоманію
- 4: Ми закликаємо до здорового способу життя
Ми – агітбригада «Нова сила»
- 4: Ми, молодь, нації надія
- 5: Одна на всіх у нас є мрія
- 6: Щоб результату досягти
- 7: Шкідливим звичкам скажем : «НІ!»

(Співають пісню на мотив «Розпрягайте, хлопці, коні».)

Ми прийшли до вас сьогодні
Гарні звички показать:
Нікотин, горілку, пиво
Пропонуем не вживать.

Приспів:

Всі разом раз, два — не вживайте,
Три, чотири — не страждайте
І здорові будьте всі **(2 рази)**

- 1: Якщо в тебе голова на плечах
- 2: Почнемо розмову про серйозні речі
- 3: Хто є хто?
- 4: Хто є ти?
- 5: Як крокуєш до мети?
- 6: Молоді та сильні
Всім Вам вибирати
- 7: Чи щасливо жити
Чи хвороб зазнати?

- 1: Шкідливі звички, мовбитінь,
Все ходять за тобою,
- 2: І так чекають на ту мить,
Щоб потягнуть з собою.
- 3: Наркотики і цигарки, спиртне –
Це просто страх
- 4: Якщо подружишся із ними –
Здоров'ю буде крах.
- 5: Думають хлопці: якщо закурили —
Значить, дорослі вже чи особливі.
- 6: Насправді це, друзі, скажу вам — не так,
Курець — лиш здоров'я губити мастак.
- 7: Любі дівчатка, й вам скажемо прямо:
Забудьте, покиньте звички погані.
- 1: Подумайте краще, що буде із вами —
Ви ж бо майбутні дружини і мами.
- 2: Почати нелегко, покинуть ще гірше!
Хай рішення ваше буде наймудріше.
- 3: Цигарки — шкідливо, наркотик — не жарти,
Тож краще вам з ними діла не мати.
- 4: Хто сказав, що в житті все треба пізнати?
І заборонений плід скуштувати?
- 5: Розумний стрімглав не лізе у воду,
А поміркує й шукатиме броду!
- 6: Вірну шукайте у світі дорогу

Щоб крокувати із здоров'ям у ногу!

- 7: Бути здоровим — модно.
- 1: Бути здоровим — стильно.
- 2: Бути здоровим — класно.
- 3: Модно фітнесом зайнятись
- 4: На ковзанах всім покататись
- 5: Лижі, сани - це чудово!
- 6: Баскетбол і волейбол,
- 7: І футбол, хокей, танцпол!
- 1: Отже, рухайтесь спортивно,
- 2: І красиво, і активно!

(Співають пісню на мотив «Червоної руги»)

Щоб здоров'я у нас було завжди багато
Фізкультуру любить треба в будні і свято.
Волейбол, баскетбол шанувати потрібно,
На змаганнях усіх виступатимем гідно.

Приспів:

- Спорт — це здоров'я,
Буде поруч із нами,
Бо шануєм його ми з дитячих літ.
Будем любити і метання, і кроси,
І стрибки, і атлетику, й біг.
- 3: Сучасний еталон краси — здорова людина,
 - 4: Яка вибирає здоровий спосіб життя.
 - 5: Звички погані — спокуса для нас,

Краще подумай про нинішній час,

6: Про школу, сім'ю, про цінність життя,

Всі: Не бійся дивитись в своє майбуття.

7: Відкрийте очі!

1: Відкрийте вуха!

2: Відкрийте вікна!

3: Серце та душу!

Всі: Не будьте байдужими!

5: Що наше життя - це одвічне питання!

Здоровим прожити - наше завдання!

6: Подивись навкруг - чудова Земля!

Ріки, гори, ліси і поля!

7: Це все - наше життя і завжди

Всі: Стежку у ній обиратимеш ти!

Звучить мелодія пісні «Я, ти, він, вона» у виконанні групи «Непоседи»

Я, ти, він, вона,

Друзі, подруги, рідня!

Ми - країни майбуття!

В слові «ми» мільйони Я!

Додаток 4

Ленартович Н.А.

класний керівник 6-А класу

Тема: [Здорове харчування](#) - здорова нація

Мета: година спілкування спрямована на формування уявлень учнів про здорове харчування, здоровий спосіб життя та його роль для людини.

Завдання: сформувані основні знання у питаннях здорового харчування; розвивати інтерес до вживання корисної їжі, виховувати культуру харчування та бережливе ставлення до власного здоров'я.

Обладнання: мультимедійна презентація "Вітаміни-наші друзі", кошик з картками, мішок з фішками, зірочки з балами (5, 10 балів), магнітофон, музичний супровід, пам'ятки про здорове харчування (за кількістю учнів), кошик з фруктами та горіхами.

ХІД ГОДИНИ СПІЛКУВАННЯ

Організаційний момент. Учні об'єднуються у 3 команди по 8-9 чоловік; обирається журі - 3 учні, яке очолює вчитель.

Перегляд відео репортажу про весняний авітаміноз.

Вступне слово вчителя.

Мені здається, що кожен з нас хоча б іноді відчував такі ж симптоми, котрі щойно перераховувала лікар. Але нам, людям притаманна деяка байдужість у ставленні до свого здоров'я. Для того щоб така байдужість не призвела до більш серйозних та не виправних наслідків, тобто смертельних недуг, ми і зібралися у такому колі спілкування.

Їжа займає вагоме місце у житті людини, адже дає джерело енергії для життєдіяльності. Для того, щоб гарно вчитися у школі, займатися спортом, відвідувати друзів, гратися тощо людині потрібна енергія, яку вона черпає з продуктів харчування. Усім відомо, що будь-який продукт містить речовини, які називають корисними - це вітаміни та мінерали; у продуктах також міститься білок, жир, вуглеводи. Давайте докладніше зупинимось на вітамінах та мінералах, які є надзвичайно корисними і важливими елементами для нашого організму.

Вітаміни - як елемент були відкриті у XIX - XX ст. Неможливо уявити собі життя без них, адже за їх відсутності людина одразу починає втрачати здоров'я та хворіти.

Перегляд презентації "Вітаміни-наші друзі" у формі усного журналу

та коментар вчителя

Вітамін А міститься в рибі, морепродуктах, печінці, абрикосах. Забезпечує нормальний стан шкіри і слизових оболонок, поліпшує зір, опірність організму загалом. Вітамін А є у вершковому маслі, молочних

продуктах і яйцях. Найбільше вітаміну А в риб'ячому жирі і деяких морських рибах і морських тваринах. У 400 кг печінки кита міститься стільки ж вітаміну А, скільки в 10 т вершкового масла чи 5 яєць. А печінка ссавця також багата на вітамін А. Людина отримує вітамін А не тільки в продуктах тваринного походження, але й у вигляді речовини, що міститься в овочах і зелені. Потрапляючи в організм людини чи тварини, ця речовина перетворюється на вітамін А. вперше цю речовину було знайдено в моркву, котра по-латині називається «карота». Тому її назвали «каротином»

Особливо багато каротину в червоній моркві, зеленій цибулі, шпинат, червоних помідорах, листі салату, зеленому горошку.

З плодів найбільше багаті каротином свіжі і сушені абрикоси, мандарини, апельсини, персики, а з ягід – обліпіха і городина. Штучний вітамін А і каротин виробляють на заводах і продають в аптеках. Вітамін А необхідний для нормального зору. Якщо людина не отримує вітаміну А, у неї порушується гострота зору в сутінках, зовсім так, як кури ввечері. Тому ця хвороба і називається « курячою сліпотою».

Всі вітаміни групи В беруть активну участь в якості коферментів у клітинному обміні речовин. Вони сприяють активізації роботи клітин головного мозку (нейронів), покращенню передачі нервових імпульсів як всередині головного мозку, так і по периферичній нервовій системі. Кожен з вітамінів групи В має свою «спеціалізацію» і тому є життєво необхідним вітаміном для організму людини.

Вітамін В1 – у рисі, овочах, птиці. Зміцнює нервову систему, пам'ять, поліпшує травлення.

Вітамін В2 – у молоці, яйцях, капусті броколі. Зміцнює волосся, нігті, позитивно впливає на нервову систему.

Вітамін РР – у хлібі з борошна грубого помелу, риби, горіхах, овочах, м'ясі, сушених грибах. Регулює кровообіг і рівень холестерину.

Вітамін В6 – у ячному жовтку, пивних дріжджах, квасолі. Добре впливає на функції нервової системи, печінки, кровотворення.

Вітамін В5 (пантотенова кислота) – у квасолі, цвітній капусті, ячних жовтках, м'ясі. Позитивно впливає на нервову систему, роботу кишківника.

Вітамін В12 – у м'ясі, сирі, продуктах моря, сприяє кровотворенню, стимулює ріст, сприятливо впливає на нервову систему.

Вітамін С – Як вже відомо при відсутності в їжі вітаміну С Людина хворіє цингою. Цей вітамін запобігає цинзі, міститься в багатьох рослинних продуктах: картоплі, білокачанній капусті, брукві, цвітній капусті, зеленій цибулі, хроні,

помідорах, салаті. Міститься він і у ягодах: суницях, полуницях, малині, горобині. Особливо багата на вітамін С чорна смородина, лимон, апельсин, та мандарин та деякі сорти яблук. У більшій кількості він міститься в плодах червоної шипшини. Вітамін С легко руйнується під впливом повітря та металів, не любить світла.

Вітамін D – Зміцнює кістки і зуби Отже, за недостатності вітамінів групи D, у дітей переважно перших трьох років життя з'являються ознаки рахіту. В дорослих (особливо у [вагітних](#) жінок), які мало перебувають на [сонці](#), не вживають достатньо повноцінної [їжі](#), кісткова тканина втрачає кальцій і кістки розм'якшуються. В цих випадках таке явище називають [остеопорозом](#). Недостатність вітамінів групи D може розвинутих і у дітей старших трьох років, особливо в періоди інтенсивного росту, якщо їх харчування є недостатнім міститься у печінці риби, ікри, яйцях..

Вітамін E – міститься у горіхах та оліях. Захищає клітини від вільних радикалів, впливає на функції статевих й ендокринних залоз, сповільнює старіння.

Вітамін K – необхідний для вироблення у печінці речовин, що беруть участь у зсіданні крові. Він утворюється в організмі людини кишковою мікрофлорою. Регулює згортання крові. Сприяє зміцненню капілярів та припиненню кровотеч. Значна кількість цього вітаміну міститься у [білокачанній капусті](#), [гарбузах](#), [щавлі](#), печінці, [шпинаті](#). Є він у [картоплі](#), [томатах](#), [горосі](#), яйцях, [моркві](#), [буряках](#)..

Гра "Випередити суперника"

На дошці 6 червоних квадратів. Під ними приховане питання, за правильну відповідь на яке команда отримує 10 балів. Усі квадрати пронумеровані від 1 до 6. Три учні з команд одночасно дістають по одній фішці з мішка, на якій вказано номер картки, де приховане запитання для його команди. Учень повертається до команди, і вони разом шукають відповідь.

1. У яких продуктах міститься вітамін D? (У яйцях, печінці, рибі, сири)
2. Де найбільше вітамінів групи B? (У бананах, грибах, броколі, горіхах, цибулі)
3. Що таке гіповітаміноз? Чим він спричиняється? (хворобливий стан, що виникає при порушенні відповідності між витратою вітамінів і надходженням їх в організм; вітамінна недостатність. Гіповітаміноз розвивається при недостатньому надходженні вітамінів).
4. Вітамін C міститься у ... (цитрусових, смородині)
5. Який вітамін "корисний" для людського зору? (вітамін A)
6. Що таке авітаміноз? Чим він спричиняється? (захворювання людей, що

розвиваються внаслідок тривалого недостатнього забезпечення одним (моноавітамінози) або кількома (поліавітамінози) вітамінами).

Естафета "Вітамінні пелюстки"

На перших партах розкладені у корзині картки з назвами фруктів, овочів, молочних виробів, м'яса, риби тощо (карток удвічі більше, ніж учнів у команді, назви можуть повторюватися для того, щоб учні мали вибір). Кожній команді видається листок з завданням, навколо якого вони мають викласти картки з корзини у вигляді квітки. Кожен учень з команди має підійти і вибрати той елемент, який відповідає завданню, все це робиться швидко і під музику. I команда має якомога більше відібрати продуктів із вмістом вітаміну С ; II команда - із вмістом вітаміну А; III команда - із вмістом вітаміну D .

Учитель.

Корисна їжа важлива для розвитку людини як фізичних її можливостей, так і розумових. Можна говорити про те, що сьогодні іноді їжа перетворюється в отруту завдяки таким хімічним речовинам як фарбники, консерванти. Для того, щоб зробити їжу привабливішою ззовні, подовжити термін її придатності, виробники кладуть у продукти харчування ці небезпечні для людського організму елементи. Барвники і консерванти шкідливо впливають на імунну систему, обмін речовин, функції печінки, порушують природну мікрофлору кишечника. Функціональні порушення кишечника можуть призвести до онкологічних, серцево-судинних патологій. Барвники яскраво-жовтого та червоного кольорів, які часто містяться у кондитерських výroбах - печиві, жувальних цукерках - не виводяться з організму та викликають страшне захворювання - рак. Приправи, або підсилювачі смаку змушують більше виділятися слині, подразнюють язикові рецептори і здається, що ця їжа сповнена всіх смакових барв. Найчастіше підсилювач смаку знаходять у чіпсах, сухариках, соусах, різноманітних сухих приправах, бульйонних кубиках і сухих супах. Без підсилювачів смаку фактично не обходиться жоден рецепт у ресторанах швидкого харчування. На жаль, виробники при цьому, як правило, перевищують усі допустимі норми. Тому така їжа є надзвичайно небезпечною. Якщо людина часто використовує у своєму раціоні приправи, вона не зможе їсти "звичайну" їжу, бо вона буде їй здаватися прісною. Також такого роду "приправи" викликають виразки шлунку та кишечника, що призводить до тривалого лікування. Отже, слід менше вживати некорисної їжі - чіпсів, сухариків, ковбасних виробів, солодкої газованої води.

Гра "Давай поміркуємо"

Ця гра відрізняється від попередніх тим, що вона відбувається не на час. Учні дають свої відповіді на питання і аргументують їх. Якщо учні не можуть дати відповідь на питання, вчитель їм допомагає. За кожну правильну відповідь команда отримує зірочку еквівалентом 10 балів.

- Які харчові речовини не є джерелами енергії, але беруть участь у її засвоєнні, а також регулюють і здійснюють процеси росту, розвитку організму? (вітаміни)
- Назвіть послідовні етапи переварювання їжі? (рот, шлунок, підшлункова залоза, дванадцятипала кишка, кінець тонкого кишечника, товстий кишечник).
- Чи витрачає людина енергію, коли перебуває в стані спокою (сну)? (Так)
- Головне призначення їжі? (це забезпечення харчовими речовинами й енергією).
- Чому США вважається країною товстунів? (розвинений фаст-фуд).
- Чому східною їжею можна насититися, але неможливо розтовстіти від неї? (Головний білок китайської їжі - соя).

Конкурс "Назви мене!"

Дошка розділена на три частини, зверху написана назва конкурсу "Назви мене. Овочі та фрукти". Кожна команда на час має написати 5 назв овочів та фруктів відповідного кольору. I команда - зеленого, II команда - червоного, III команда - жовтогарячого. Вся дія відбувається під веселу музику. Та команда, яка першою закінчить змагання, збирається разом піднімає руки вгору, плескає у них і кричить "Ми назвали!!!". Наприклад, зелений - горох, ківі, авокадо, перець, яблуко; червоний - яблуко, помідор, вишня, полуниця, перець; оранжевого - мандарин, апельсин, хурма, морква, курага. За перемогу команда отримує 10 балів.

Учитель. ля того, щоб бути здоровим потрібно не тільки правильно харчуватися, в цілому вести здоровий спосіб життя. Потрібно займатися спортом, більше бувати на чистому повітрі, мати позитивні емоції, а вони найчастіше виникають від відпочинку з власною родиною, раціонально та повноцінно харчуватися, слідувати за собою. Дивимося плакат "Основи здорового життя"

Завдання "Склади меню"

Під час роботи учнів у класі звучить весела музика.

Учитель.

Ми прослухали достатньо інформації про корисні та некорисні речовини у їжі, яку ми вживаємо. Зараз вашим завданням постане складання правильного меню сніданку для школяра для I команди; для II команди - корисного другого сніданку, який ви їсте у школі; смачної та корисної вечері для III команди. Наприклад, корисним сніданком для учня є молочні каші або каші звичайні, хліб з висівками, мед, чай; для II сніданку - сухофрукти, горіхи, сік, чай, твердий сир; для вечері - салат, тушкована риба, мармелад та компот. Команда,

яка найбільш вдало, правильно і швидше за інших складе меню, отримує 10 балів. Сумуємо всі бали, які заробила команда. Команда - переможець нагороджується кошиком із фруктами, решта учнів отримують кошики з горіхами, діти пригощають один одного.

Пам'ятка про здорове харчування:

1. Живитися достатньою кількістю вітамінів та мінералів у раціоні (сирі фрукти та овочі)
2. Вживати фітонциди (цибулю, часник) - особливо у періоди масового захворювання дітей (осінь-весна)
3. Не зловживати прянощами
4. Накласти заборону на міцний чорний чай, каву та смажену їжу
5. Ретельно пережовувати їжу

Зачитують пам'ятку. Кожен учасник отримує вітамінний приз

Отож, бережіть здоров'я — його в крамниці не купиш.

Додаток 5

Вправа «Гаки»

Для виконання вправи «Гаки» спочатку схрестіть щиколотки, як вам це зручно. Потім схрестіть руки, з'єднайте пальці рук в «замок» і виверніть їх. Для цього витягніть руки вперед, тильними сторонами долонь один до одного і великими пальцями вниз. Тепер перенесіть одну руку через іншу, з'єднайте долоні і візьміть пальці в замок. Потім опустіть руки вниз і виверніть їх всередину на рівні грудей так, щоб лікті були спрямовані вниз. Це складний перехресний призводить до свідомої і збалансованої активізації моторних і сенсорних центрів кожної півкулі мозку. Перебуваючи в цьому положенні, притисніть язик до твердого піднебіння за верхніми зубами. Ця дія збуджує середній мозок, який знаходиться прямо над твердим піднебінням, а також допомагає позбутися від напруги в мові викликаною незбалансованою позою. Поза «Гаків» сприяє об'єднанню емоцій лімбічної системи з процесами

мислення в лобових долях мозку, приводячи до інтегрованого стану, який допомагає найбільш ефективному навчанню та реагуванню на події. Вчителі часто звертаються вправи, коли відчують стрес, хочуть заспокоїти або переключити увагу учнів після перерви або сніданку.

Додаток 6

Хухлаєва О.В. «Лабіринт душі»

65. Казка про Дрюпу Дрюпкіна

Вік : 10-15 років

Спрямованість: Недостатність самоконтролю та довільності. Неорганізованість. Недостатня рефлексія та усвідомлення своєї поведінки. Загальний розвиток.

Ключова фраза: «А мені все одно!»

У далекій-далекій Сонячній системі, на далекій-далекій планеті Земля в одному далекому і великому місті жив Дрюпа Дрюпкін. Як жив? Та по-різному. Але вважав він себе не дуже щасливим, бо надто часто з ним щось погане само собою траплялося. То в їдальні його улюблений суп з цвітної капусти розіллється, то на улюбленому уроці географії улюблена вчителька «три» поставить, то улюблений друг Пустель Пупкін з ним посвариться. А якось сидів Дрюпа на стільці у своїй кімнаті, просто сидів - і впав на підлогу, та так боляче, що іскри з очей посипалися. Тільки відкрив Дрюпа очі, як чийсь голосок почув:

- І не набридло тобі, Дрюпон, так жити?

- Ти хто? - злякався Дрюпа.

- Я - твоя гуля, - пропищав голосок.

Підскочив Дрюпа до дзеркала: синець під оком, подряпина на шиї й такий шишак на потилиці, - але дійсно очима підморгує.

- Тобі треба змінитися, Дрюпич!

- Так, я вже змінився, куди більше, побачиш у темряві - злякаєшся, - зітхнув Дрюпа.

- Ні, Дрюпа, не так. Тобі потрібно частіше виконувати Уроки Життя.

- Так у мене й так життя немає від шкільних уроків.

- Слухай мене, Дрюпкін. Слухай і дякуй. Тобі треба вчитися у неприємних, важких ситуаціях. Тоді відразу порозумнішаєш, а інакше скоро з Дрюпи тебе перейменують у Великого Шишака. Дрюпа від такого нахабства власної гулі дар мови втратив, а коли знайшов - гулі вже не було. І синця під оком і подряпини на шиї.

Але з'явився жвавий молодший брат Купер-персик. І не просто з'явився, а миттю Дрюпкіну ручку зламав. Хотів Дрюпа його стукнути, але зупинився. Можливо на Купер-персіку життю повчитися? Посидів і подумав: «А можливо, пожаліти Персика для різноманітності?». Тут мама прийшла з роботи - і як завжди з претензіями: «Собаку не вигуляв. Купера кривдив ». Хотів Дрюпа як завжди образитися, а потім подумав: «Можливо,сприйняти життєвий урок та спробувати зрозуміти маму?»

Не хочеться довго розповідати про Дрюпу - ти ж і так усе зрозумів. Сподобалося Дрюпі виконувати Уроки Життя, сподобалося йому змінювати себе. Ну і життя його, звичайно змінилася на краще. Якою воно стало? Це ти теж краще за мене знаєш, яким має бути життя у п'ятикласника, щоб він відчував себе щасливим. А яким став Дрюпа, коли виріс, коли школу закінчив - це ти мені зараз і розкажеш.

Питання для АНАЛІЗУ:

1. Яким став Дрюпа, коли виріс? Чому?
2. Що таке Уроки Життя?
3. Чому можна навчитися у неприємних і важких ситуацій?
4. Приведи приклад зі свого життя? Чому в них навчився Дрюпа?

