

Номінація «Позакласна та виховна робота»

Автор: Іванюк Олена Володимирівна

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

ЗАКЛАД «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА I-III СТУПЕНІВ №19

ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»

Заняття-тренінги:

«Формула здорового способу життя»

Номінація «Позакласна та виховна робота»

Напрямок: ціннісне ставлення до себе

Іванюк Олена Володимирівна,

учитель початкових класів.

Спеціаліст вищої категорії,

старший учитель

Тел. (067) 3989837

м. Вінниця

2015

Автор-упорядник **Іванюк Олена Володимирівна**, учитель початкових класів закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №19 Вінницької міської ради».

Іванюк О.В. Заняття-тренінги: «Формула здорового способу життя»: Навчально-методичний посібник. – Вінниця: ММК, 2015. – 58 с.

Рецензенти:

Костюк В.М., директор закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №19 Вінницької міської ради».

Ліневич Н.В., заступник директора закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №19 Вінницької міської ради» з виховної роботи.

Рекомендовано методичною радою

закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів №19

Вінницької міської ради»

(Протокол № 3 від 15.01.2015 р.)

У посібнику вміщено систему занять-тренінгів з основ здоров'я для учнів початкової школи із використанням інтерактивних та інформаційно-комунікаційних технологій навчання.

Адресовано учителям початкових класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Зміст

ВСТУП	4
Заняття №1. Ти - талановитий.	7
Заняття №2. Планування часу.	13
Заняття №3. Домашні завдання.	19

Заняття №4. Як стати відмінником.	24
Заняття №5. Хочеш добре вчитися - рухайся.	31
Заняття №6. Хочеш добре вчитися - загартовуйся.	36
Заняття №7. Хочеш добре вчитися - відпочивай.	40
Заняття №8. Профілактика «шкільних хвороб».	45
Заняття №9. Учись вчитись.	52
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ВСТУП

*Не так важливо вчити дітей,
як потрібно створити ситуацію,
в якій дитина просто не може
не вчитися і робить це із задоволенням.*

К. Роджерс

Важливою складовою шкільної освіти є формування мотивації до збереження та зміцнення здоров'я. За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме: зростання навчального навантаження, вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, порушення зору. Тому важливо навчити учнів запобігати шкідливим для свого здоров'я перевтомам і стресам, розвивати навички здорового способу життя, знати закони і правила людських стосунків, уміти ладнати з дорослими і однолітками, правильно поводитись у різних ситуаціях (рис. 1). Навчання здоров'ю здійснюється на засадах розвитку життєвих навичок. Це передбачає формування соціально-психологічних компетентностей, які допомагають учням вести здоровий і продуктивний спосіб життя, адекватно сприймати себе і навколишніх, будувати позитивні міжособистісні стосунки, успішно розв'язувати щоденні проблеми, керувати стресами. На заняттях-тренінгах застосовуються інтерактивні методи навчання, які є дуже ефективними і сприймаються дітьми. Знання і практичні навички здобуваються не лише з текстових пояснень, а й у процесі продуктивної діяльності: під час ігор, аналізу ситуацій, мозкових штурмів, роботи в групах, розробки проектів.

Пропонований цикл занять-тренінгів поєднує методики розвитку життєвих навичок та прискореного навчання на основі опорних когнітивних схем. Таке поєднання дає змогу

спроєктувати опорні алгоритми поведінки у типових ситуаціях та на їх основі відпрацювати базові уміння, моделюючи конкретні ситуації, й проаналізувати різні варіанти поведінки та їх наслідки. У процесі навчання життєвим навичкам передбачається широке використання інтерактивних методів навчання: моделювання ситуацій, «мозковий штурм», рольові ігри, дискусії, дебати тощо. Дуже важливе значення для засвоєння та застосування у житті є здоров'язберігаючі технології, які передбачають ознайомлення учнів із впливом рухової активності на розвиток організму, формують навички запобігання перевтомі, активного відпочинку, правильного загартування. Дані тренінги допоможуть дітям набути знання про вплив постви на здоров'я, сформувані навички збереження правильної постви; навички виконання вправ та процедур для збереження та зміцнення здоров'я; уникнути травматизму. Розробка занять-тренінгів пов'язана з основним видом діяльності учнів – навчанням. Невдачі у навчанні є основною причиною порушення фізичного, психічного і соціального благополуччя молодших школярів.

«Зберігати, розвивати, відновлювати» -

такою є формула здорового способу життя, закон для кожного, хто хоче щодня мати добре самопочуття і досягти успіху в житті.

рис. 1

Заняття №1. Ти - талановитий

Тема. Ти - талановитий.

Мета: створити і підтримати мотивації до навчання; надати змогу відпрацьовувати навичку постановки мети і досягнення успіху.

Навчальні завдання. Учні повинні вміти:

- пояснювати, чому треба працювати над розвитком вроджених здібностей;
- аналізувати і виділяти корисне для себе від вивчення різних шкільних предметів.

Обладнання і матеріали:

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- клейка стрічка (скотч), ножиці, клей;
- мультимедійний проектор.

Ніколи не втрачай терпіння – це останній ключ,

що відкриває двері.

Хід заняття:**1. Знайомство**

Продовжити фразу: «Із шкільних предметів мені найбільше подобається...»

1. Нагадування правил поведінки на тренінгу**1. 3. Вступ. Зворотній зв'язок:**

Дорогі діти! Кожен з вас знає, що здоров'я залежить від багатьох чинників, у тому числі і від успіхів у навчанні. Той, хто добре вчиться, зазвичай спокійніший і більш врівноважений. А в кого нічого не виходить, той часто нервує, конфліктує з приводу оцінок. Він відчувається нездарою або вважає, що до нього ставляться несправедливо. Через це можна навіть захворіти. А коли людина втрачає віру у власні сили, то перестає цінувати саму себе і навіть може заподіяти собі шкоду, наприклад, почати палити або вживати алкоголь. Мовляв, от я «крутий»! Саме тому найкращою профілактикою стресів, конфліктів і шкідливих звичок у вашому віці є успіхи у навчанні.

Ви навчитесь: підтримувати інтерес до навчання, раціонально планувати свій час, самостійно виконувати домашні завдання, уважно слухати вчителя, готуватися до контрольних робіт, запобігати перевтомі.

1. 4. Очікування. «Берег сподівань – Берег звершень».

На аркуші зображена річка. Очікування записуються на стікерах із зображенням човників. Папірці кріпляться на Березі сподівань.

1. 5. Руханка «Горнятко знань».

Передаючи один одному горнятко, діти промовляють над ним «Я буду вчитись, щоб...».

1. 6. Тестування. «Мислитель чи митець».

Тест на інтелект і креативність. Він з'ясує, яка з півкуль головного мозку активніша – права чи ліва.

Хочеш дізнатися, до чого маєш вроджені нахили? Цей тест допоможе з'ясувати, яка з півкуль головного мозку в тебе активніша. Вправи виконуй швидко, не задумуючись.

1. Поплескай в долоні. Яка долоня зверху — права чи ліва?

2. Схрести руки на грудях. Яка рука зверху — права чи ліва?

3. Переплети пальці рук. Який палець зверху — правий чи лівий?

4. Витягни вперед руку і наведи вказівний палець на будь-який предмет. Потім по черзі закривай одне і друге око. При закритті якого ока — правого чи лівого — ти помічаєш, що палець переміщується відносно предмета?

Якщо в усіх випадках отримано відповідь «права», то провідною в тебе є ліва (!) півкуля, і ти — яскравий мислитель, а якщо «ліва» отже, маєш художню, творчу натуру. Але таке трапляється дуже рідко. Найчастіше виходять різні комбінації, які свідчать про широкий спектр твоїх здібностей і можливостей.

1. 7. Робота у групах

Об'єднуємо учнів у 7 груп (кольорові папірці із написами шкільних предметів):

- 1 група: математика;
- 2 група: українська мова;
- 3 група: природознавство;
- 4 група: іноземна мова;
- 5 група: літературне читання;
- 6 група: образотворче мистецтво;
- 7 група: фізкультура та основи здоров'я.

Завдання кожній групі: *обговорити*:

- яка користь від вивчення різних шкільних предметів?
- яка користь від уроків здоров'я?

Презентація напрацювань учнів у групах.

Створення моделі «МІСТЕР ВСЕЗНАЙКО» (додаток 1).

- яка користь від уроків здоров'я ?

1. 8. Зворотній зв'язок

Продовжити фразу « На цьому тренінгу я зрозумів(ла)...».

1. 9. Прощання

Учні передають один одному книгу зі словами «Знання - це сила».

Домашнє завдання

Скласти план дій для досягнення такої мети: «Як підвищити рівень знань з предмета»

(додаток 2).

Додаток 1

Додаток 2

Заняття №2. Планування часу

Тема. Планування часу.

Мета: пояснити дітям необхідність планування часу; навчити їх складати розпорядок дня з урахуванням усіх важливих елементів здорового способу життя.

Навчальні завдання. Учні повинні вміти:

- називати дві вигоди від планування часу;
- називати два негативні наслідки неорганізованості;
- складати режим робочого і вихідного дня;
- навчитися щодня, крім харчування і сну, виділяти час для розваг і домашніх обов'язків.

Обладнання і матеріали:

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- скотч, ножиці, клей;
- мультимедійний проектора.

«Силу розуму надають вправи, а не спокій.»

Хід заняття:

1. 1. Зворотній зв'язок

Продовжити фразу: «З минулого тренінгу мені найбільше запам'яталося...»

1. 2. Знайомство

Кидаючи один одному клубок з ниток, учні розповідають про те, на що вони витрачають найбільше часу.

1. 3. Нагадування правил

Інформаційне повідомлення. «Цінуй свій час»

Максимальне використання Вами уроків у школі економить час у два, а то і в три рази. Коли ви уважно слухаєте відповіді товаришів, то ніби повторюєте за ними відповідь, доповнюєте чимось свої знання, виправляєте неточності, помилки тобто самостійно працюєш. На вчителя треба дивитися не як на няню, яка «годує» вас знаннями, як в дитинстві – манною кашею. Можна прямо сказати, що за такого настрою в школі ще можна досягти деяких результатів, але потім у житті – ні. В навчанні не треба робити подвійну роботу – бережіть час. Навчіться планувати свій час...

1. 4. Мозковий штурм. «Що це - крадія часу»?

Міркування учнів.

1. 5. Руханка - мотивація (додаток 1).

Учні вибирають, плескаючи в долоні (один раз), корисні справи та (два рази) – справи, що шкодять здоров'ю.

1. 6. Робота в групах

Об'єднання учнів у 2 групи (день-ніч) (додаток 2).

1. 7. Крос-тест «Крадія часу»

Які з цих занять можна назвати крадіями часу:

1) допомога батькам;

а) так; б) ні;

2) паління;

а) так; б) ні;

3) рухливі ігри;

а) так; б) ні;

4) прибирання;

а) так; б) ні;

5) тривалі розмови по телефону;

а) так; б) ні;

6) комп'ютерні ігри або телевізор більш як дві години;

а) так; б) ні;

7) виконання домашніх завдань;

а) так; б) ні;

8) переміряння маминого одягу;

а) так; б) ні;

9) гортання журналів мод?

а) так; б) ні;

Запам'ятайте! У вашому віці треба спати не менш як 8 годин на добу. Харчуватися 3-4 рази на день. Крім цього, у вас повинен залишатися час для розваг та улюблених справ.

1. 8. Зворотній зв'язок

Продовжити фразу «Я викидаю в кошик для сміття те, що краде в мене час...»

1. 9. Прощання. «Віночок побажань»

Учні стають в коло і, по черзі, починаючи із вчителя, продовжують фразу «Я бажаю тобі...»

Домашнє завдання

Описати 3 найулюбленіших своїх занять вихідного дня (додаток 3).

Додаток 1

Додаток 2

Заняття №3. Домашні завдання

Тема. Домашні завдання.

Мета: навчити учнів правильно використовувати час при підготовці домашніх завдань; формувати навички оптимального облаштування робочого місця, вибору портфеля.

Навчальні завдання. Учні повинні вміти:

- називати дві ознаки правильно облаштованого робочого місця;
- називати дві ознаки неправильно облаштованого місця;
- називати дії, які допомагають і які заважають швидше виконувати домашні завдання;
- називати способи відпочинку під час занять.

Обладнання і матеріали:

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- скотч, ножиці, клей;
- мультимедійний проектор.

«Упевненість – наймогутніша творча сила».

М. Горький

Хід заняття:

1. 1. Зворотній зв'язок

Моє улюблене заняття вихідного дня.

1. 2. Очікування. «Сходинок»

1-а сходинка – ДІМ, остання – ШКОЛА. На кольорових фантах-стікерах учні записують очікування від тренінгу та кріплять на першій сходинці.

1. 3. Нагадування правил

Знайомство. «Інтерв'ю». Запитання і відповідь за темою заняття.

1. 4. Інформаційне повідомлення

«Економ свій час», «Поринь у роботу».

1. 5. Рольова гра. «Усьому своє місце»

Ви можете не повірити, але охайне і правильно облаштоване робоче місце допомагає швидше зробити уроки.

Прочитайте наведені нижче твердження. Поясніть, чому ви з ним погоджуєтесь або не погоджуєтесь.

1. 1. *Найзручніше вчити уроки, обклавшись на ліжку подушками.*
2. 2. *Найкраще вчити уроки на кухні, де можна спитати щось у мами.*
3. 3. *Найзручніше вчити уроки в окремій кімнаті за робочим столом.*
4. 4. *Якщо хтось пише правою рукою, світло на стіл має падати справа.*
5. 5. *Найкраще сидіти на стільці, підклавши ногу під себе або закинувши ногу за ногу.*
6. 6. *Найкраще сидіти, опершись спиною на спинку стільця, поставивши ноги на підлогу.*
7. 7. *На робочому столі має панувати «художній безлад».*
8. 8. *З робочого столу слід прибрати все зайве.*
9. 9. *Можна вчити уроки, увімкнувши мультики.*

Об'єднання учнів у 3 групи (на розрахунок 1, 2, 3).

Завдання: «Щоб швидше зробити домашнє завдання, потрібно вибрати і облаштувати своє робоче місце»:

1. групи 1 і 2 обговорюють та демонструють;
2. 3 група – спостерігачі;
3. презентація напрацювань учнів у групах, виправлення помилок.

Робота в групах

Об'єднання учнів у три групи (сумка, портфель, рюкзак);

Групи обговорюють:

1. 1 група «Портфель, сумку чи рюкзак».

Сумки й портфелі не дуже зручні й іноді можуть навіть зашкодити здоров'ю. У школярів, які носять важкий портфель в одній руці, сумку або рюкзак на одному плечі, згодом формується неправильна постава, викривлюється хребет. Тому слід обирати рюкзак, який можна вдягати на обоє плечей. Тоді вага рівномірніше розподіляється на найсильніші м'язи тіла.

1. 2 група «З вузькими шлейками чи широкими».

Найкраще з широкими м'якими шлейками. Вузькі врізаються в плечі, перетискають судини, спричиняють біль і заніміння рук.

1. 3 група «З одним чи багатьма відділеннями».

З багатьма. Тоді у ньому буде більше порядку. Для всього знайдеться місце, і вага розподілиться рівномірніше.

Презентація напрацювань учнів у групах.

Маса рюкзак не повинна перевищувати 15% твоєї ваги. Отже, якщо хтось важить 35 кг, маса його рюкзак не повинна перевищувати 5 кг. Визнач максимальну масу для твого рюкзак. Для цього свою вагу в кілограмах поділи на 100 і помнож на 15.

1. 6. **Зворотній зв'язок. Аналіз очікувань**

2. 7. **Прощання. «Чи важко було підійматися по сходинкам?»**

Найщасливіша пора дня - коли домашні завдання виконано, а до сну ще далеко. Тепер ти можеш насолодитися почуттям виконаного обов'язку, відпочинком, спілкуванням з рідними і друзями. Та спершу склади портфель на завтра, адже прикро забути вдома добре виконану роботу.

Висновок: «Знання - легка ноша!»

Домашнє завдання

Намалювати тварину, рослину чи предмет, що мали б схожу характеристику з правилами поведінки на тренінгу (додаток 1).

Додаток 1

Бути активним

Заняття №4. Як стати відмінником

Тема. Як стати відмінником.

Мета: ознайомити учнів з основними типами сприйняття інформації, які полегшують запам'ятовування і способами зниження емоційного напруження на передодні контрольної

роботи, які допоможуть відпрацювати життєві навички активного слухання і позитивного мислення.

Навчальні завдання. Учні повинні вміти:

- визначати і називати власні особливості сприйняття інформації;
- називати три етапи активного слухання;
- пояснювати, як побороти хвилювання напередодні контрольної роботи.

Обладнання і матеріали:

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- скотч, ножиці, клей;
- мультимедійний проектор.

*«Розумний не той, хто багато знає,
а той чиї знання корисні.»*

Есхїл

Хід заняття:

1. **1. Нагадування правил за домашнім завданням попереднього тренінгу**
2. **2. Знайомство «Моя улюблена тварина...»**
3. **3. Мозковий штурм**

Які з органів чуття для сприйняття інформації є важливими? (додаток 1)

На уроках природознавства ви вивчали органи чуттів. Перевірте себе, встановивши відповідність.

1) очі; 2) вуха; 3) ніс; 4) язик; 5) шкіра допомагають нам:

а) чути звуки; б) бачити форму і колір; в) відчувати запахи; г) відчувати смак; ґ) дізнаватися про температуру, твердість та інші властивості предметів.

1. 4. Експеримент

«Порядок сприйняття інформації з навколишнього світу».

(Наголосити, що незалежно від того, які канали сприйняття є для людини основними, вона отримує інформацію усіма можливими способами. Тому для кожного важливо розвивати навички слухання, зокрема активного.)

1. 5. Повідомлення «Активне слухання»

Не має значення, хто ти – «глядач», «слухач» чи «діяч», вміння слухати необхідне кожному. Не думай, що це легко. Процес слухання непростий. Він складається принаймні з трьох етапів: зосередження, розуміння і запам'ятовування.

1. 1. Зосередитися - означає бути уважним.

Звісно, якщо розповідь учителя цікава, зосередитися неважко. Та щоб стати добрим слухачем, слід навчитися зосереджуватись і на тому, що не завжди цікаве. Треба побороти себе й прислухатися до пояснень.

Дехто, почувши кілька знайомих фраз, перестає слухати, і пропускає найважливіше. Адже вчитель завжди починає свою розповідь з того, що учням відоме, а потім викладає новий матеріал.

1. 2. Зрозуміти - означає правильно розшифрувати інформацію.

Для цього треба не лише слухати вчителя, а й стежити за його мімікою, жестами, старанно уявляти те, про що він розповідає, перейматися його почуттями.

Іноді нерозуміння виникає через вживання незнайомих слів, нечітке пояснення. Ніколи не соромся запитати: «Що означає це слово?» або перепитай те, чого ти не зрозумів.

1. 6. Руханка «Снігова куля»

2. 7. Робота у групах

Контрольна, самостійна, тематичне тестування – хвилюючі події. Зрештою, невелике хвилювання тобі не зашкодить. Навіть навпаки – допоможе зосередитися й пригадати все, що знаєш. Та деякі діти і дорослі дуже бояться іспитів. Через хвилювання з голови «вивітрюється» все, що знали, тому вони не можуть упоратися з найпростішим. їм стануть у пригоді поради психологів.

1. За кілька днів до контрольної:

- Полюби контрольні, адже вони дають шанс виявити себе й отримати винагороду.
- Щоранку, прокинувшись, і перед сном налаштуйтеся на успіх. Уяви, як почуватимешся, отримавши високу оцінку, як радітимуть за тебе друзі, як хвалитимуть батьки
- Готуйся! Не дозволяй собі провалитися через лінощі.
- Переглянь підручник, визнач слабкі місця у своїх знаннях. Розберися з цим сам або звернися по допомогу.
- Переглянь свої записи в зошиті й на картках. Допиши те, чого не вистачає.
- Носи картки з собою. Переглядай їх у вільну хвилинку.
- Працюй у парі: один запитує, другий відповідає.

2. Напередодні контрольної:

- Не засиджуйся допізна. Щоб ясно мислити, треба виспатися.
- Перед сном скажи собі: «Я зробив усе, що міг. Більше від мене нічого не залежить. Якщо я провалюся, мені буде прикро, але я це переживу».

3. У день контрольної:

- Зранку не забудь поснідати.
- Прихопи цукерку. Вона допоможе побороти хвилювання.
- Паніка заразна. Не спілкуйся з тими, хто нервується.
- Не повторюй до останньої хвилини. Щоб розслабитися, подумай, як буде добре, коли все скінчиться.

4. Після контрольної:

- Якщо ти впорався, то заслужив винагороду. Зроби собі щось приємне: піди в кіно, погуляй з другом, купи щось смачненьке або те, що ти давно хотів.
- Якщо попри твої старання щось вийшло не так, не засмучуйся. Наступного разу готуйся так само ретельно, врахуй свої помилки – і успіх не забариться.

Об'єднання учнів у 4 групи. «У мене контрольна робота.»

Завдання кожній групі: підготувати і продемонструвати, що треба робити для зменшення хвилювання перед контрольною.

- 1 група – за кілька днів перед контрольною;
- 2 група – напередодні контрольної;
- 3 група – у день контрольної;
- 4 група – після контрольної.

1. 8. Зворотній зв'язок: «Щоб краще запам'ятати, я...»

1. Для запам'ятовування імен, дат, іноземних слів, термінів або правил роби картки. З одного боку пиши слово українською, а з другого – іноземною. З одного боку пиши дату, а з другого – подію. З одного боку – запитання, а з другого – відповідь. Носи картки з собою, переглядай у довільному порядку. Ти й незчуєшся, як усе вивчиш.
2. Неповторене протягом 24 годин забувається. Тому домашні завдання найкраще виконувати того дня, коли їх задано: ти ще багато пам'ятаєш з розповіді вчителя на уроці.
3. Дехто найкраще запам'ятовує перед сном. Якщо він кілька разів прочитає на ніч вірш, то вранці вже непогано знає його.
4. Інші, навпаки, можуть вчити напам'ять тільки зранку, до 12-ї години.

1. 5. Спочатку постарайся зрозуміти правило, а потім вчи його напам'ять. Зубріння без розуміння неефективне.
2. 6. Вірші мають ритм. Тому, коли вчиш вірш, поринь у його ритм. Можна підспівувати або підтанцювати в такт.

3. 7. Уникай тютюнового диму! Він погіршує кровопостачання мозку, і пам'ять від цього слабшає.

8*. А які ще методи запам'ятовування ти знаєш? Поділися своїми секретами з друзями.

1. 9. Прощання

Учні стають у коло і, передаючи один одному ключ, промовляють: «Я передаю тобі ключ до знань з побажаннями...»

Домашнє завдання

Непорозуміння. Як його уникнути? (додаток 2)

Додаток 1

Додаток 2

Кожен хоч раз у житті потрапляв у ситуацію, коли постраждав через непорозуміння. Опиши, як і чому це сталося з тобою. До яких наслідків призвело? Які почуття викликало? Також поміркуй, як можна було уникнути цього.

Заняття №5. Хочеш добре вчитися - рухайся

Тема. Хочеш добре вчитися - рухайся.

Мета: пояснити учням переваги фізичної активності й мотивувати їх до відповідних занять, набути спеціальних умінь для надання невідкладної допомоги і самодопомоги.

Обладнання і матеріали:

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- скотч, ножиці, клей;
- мультимедійний проектор.

«У здоровому тілі – здоровий дух».

Народна мудрість

Хід заняття:

1. 1. Знайомство

Пригадайте назву та вид рухової активності на одну з букв свого імені.

1. 2. Нагадування правил

1. 3.

1. 3. Мозковий штурм

Назвіть, будь ласка, види рухової активності.

1. 4. Робота у групах

Об'єднуємо учнів у чотири групи (Баскетбол, футбол, гандбол, волейбол).

Завдання кожній групі:

- 1 група – обговорити, як фізичні вправи допомагають вчитися;
- 2 група – обговорити, як фізичні вправи допомагають рятуватися від небезпек;
- 3 група – обговорити, яка користь від занять фізичними вправами для фізичного, емоційного і соціального благополуччя людини;
- 4 група – обговорити, які є застереження під час занять спортом.

Демонстрація проектів, обговорення.

1. 5. Руханка «Ураган для тих, хто...»

2. 6. Інформаційне повідомлення. «Який вид спорту обрати».

Отже, якщо маєш змогу записатися до спортивної секції – запишись! Але зваж на те, що у твоєму віці шкідливо займатися важкою атлетикою, атлетичною гімнастикою, бігом на довгі дистанції, стрибками з великої висоти. Вони створюють надмірне навантаження на хребет, а він у тебе ще не досить міцний. Тому заняття цими, а також модними нині екстремальними

видами спорту треба відкласти до 14-15-річного віку.

З тієї ж причини не слід поки що піднімати нічого важчого за 5 кг, стрибати з дахів, дерев, високих парканів. А от плавання, гімнастика, аеробіка, спортивні ігри, легка атлетика, лижі, фігурне катання – саме для тебе.

Гарну статуру можна виробити і за допомогою фізичної праці. Додає сил і витривалості робота в саду й на городі, неабияка спритність необхідна тим, хто випасає худобу. Завдяки фізичній праці на свіжому повітрі сільські діти здоровіші й сильніші за міських однолітків. Проте й у місті можна дати роботу м'язам, якщо не цуратися домашніх справ, підніматися сходами, а не ліфтом, якомога більше ходити пішки.

Та особливо корисні, звісно, ранкова зарядка й уроки фізкультури. Також неодмінно навчись танцювати.

1. **7. Мозковий штурм:** «Небезпеки під час заняття екстремальними видами спорту» (демонстрація спорядження для катання на роликах та дошках) (додаток 1).
2. **8. Робота з блок-схемою. Рольова гра** (додаток 2).

Об'єднання учнів у три групи.

Завдання: продемонструвати надання допомоги людині під час спортивних травм:

- 1 група – тому, у кого болить рука;
- 2 група – тому, у кого болі в спині;
- 3 група – тому, хто підвернув ногу.

Демонстрація, оцінка спостерігачів.

1. 9. Зворотній зв'язок. Прощання

Учні перекидають один одному м'ячик, називаючи при цьому вид рухової активності, який подобається найбільше і висловлюють побажання іншим бути спритними, організованими, витривалими.

Домашнє завдання

Порівняйте, чого більше – переваг чи недоліків від занять фізичними вправами.

Додаток 1

Роликові ковзани повинні мати жорсткий корпус і надійні застібки.

Разом з ковзанами чи роликовою дошкою купуй захист для рук, ліктів і колін.

Додаток 2

З'єднай цифри з відповідними літерами.

Які вправи допомогли дітям врятуватися від небезпек?

Заняття №6. Хочеш добре вчитися - загартовуйся

Тема. Хочеш добре вчитися - загартовуйся.

Мета: ознайомити учнів з принципами і методами загартування; застерегти від ризикованої поведінки в басейні і на льоду.

Навчальні завдання. Учні повинні вміти:

- називати основні способи загартування;

- навчити вибирати особисті речі, які необхідно брати з собою у басейн;
- навчити демонструвати способи допомоги тому, хто провалився під лід.

Обладнання і матеріали:

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- скотч, ножиці, клей;
- мультимедійний проектор.

«Щоб дійти до мети, треба найперше йти.»

О. де Бальзак

Хід заняття:

1. 1. Зворотній зв'язок. Дати відповідь на запитання:

- а) чи корисно займатися спортом?
- б) які види спорту сприяють загартуванню?

1. 2. Очікування

Дартбоард (використовуються стікери із зображенням різних видів спорту) (додаток 1).

1. 3. Мозковий штурм

1. 4. Інформаційне повідомлення

Незагартований школяр – легка здобич для інфекцій. А варто пропустити кілька днів у школі – і вже доводиться надолужувати. Роботи більше, а сил після хвороби менше. З'являється втома, відтак – перевтома, потім знову хвороба. Виникає своєрідне замкнене коло.

Та в кожного з нас є троє надійних помічників: свіже повітря, сонце і вода, які допомагають нам рідше хворіти. Процедури оздоровлення за допомогою повітря, сонця і води називають загартовуванням.

1. 5. Робота в групах. Об'єднання учнів у три групи (за стихіями: вода, повітря, сонце).

Завдання кожній групі:

- підготувати плакат про процедури загартування;
- пригадати загадки, пісні, приказки, що стосуються основних способів загартування;
- з'ясувати, яка користь від різних способів загартування;
- з'ясувати, яка шкода організмові від неправильного загартування.

Презентація напрацювань учнів у групах.

1. 6. Руханка «Море хвилюється...»
2. 7. Нагадування правил поведінки на тренінгу

1. 8.

1. 8. Гра «Я іду в басейн»

Об'єднання учнів у дві групи (розрахунок на 1-2).

Завдання кожній групі:

- із запропонованих речей вибрати ті, які необхідні для відвідування басейну (перша група) і ті, які зайві (друга група). Пояснити чому (наголосити про дотримання правил поведінки в басейні та необхідності брати гумові капці для запобігання зараження грибком).

1. 9. **Обговорення та моделювання небезпечних ситуацій на льоду**
2. 10. **Зворотній зв'язок. Продовжити фразу «Загартовуватись треба, щоб...»**
3. 11. **Аналіз очікувань.** Якщо очікування справдились - перенести стікери в центр круга, якщо ні - залишити на місці, якщо справдились на половину - приклеїти на цифрі «3».
4. 12. **Прощання**

Учні стають у коло і промовляють «Будьте здорові!».

Додаток 1

Тема. Хочеш добре вчитися – відпочивай.

Мета: навчити дітей розуміти ознаки надмірного стресу, обирати ефективний спосіб відпочинку, створювати умови для здорового сну, розумно і зважено ставитися до перегляду телепередач та комп'ютерних ігор, а також ознайомити учнів з правилами ведення дебатів (розвиваються такі життєві навички як толерантність, самоконтроль, вміння вести переговори, відстоювати свої позиції).

Навчальні завдання. Учні повинні вміти:

- називати три ознаки надмірного стресу;
- розрізняти активний і пасивний відпочинок;
- називати переваги та недоліки впливу телебачення на здоров'я та фізичний розвиток дитини;
- називати користь та шкоду комп'ютера на розвиток дитини.

Обладнання і матеріали:

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- скотч, ножиці, клей;
- мультимедійний проектор.

Хід заняття:

1. 1. Знайомство

Продовжити фразу: «Найкращим відпочинком для мене є...»

1. 2. **Нагадування правил.** «Для мене найважливішим є правило..., тому що...»

2. 3. Інформаційне повідомлення

Щодня діти ходять до школи, виконують домашні завдання, відвідують гуртки. Вони мають також певні домашні обов'язки. Напружений ритм життя вимагає регулярного відпочинку. Нехтування відпочинком може призвести до перевтоми і виснаження організму. В такому випадку кажуть: «У мене стрес» або «У моєму житті надмір стресів». Стрес небезпечний для здоров'я. Він знижує опір інфекціям, хлопчик або дівчинка починають часто хворіти на застуду і грип. У свою чергу, це посилює стрес. Сильний і тривалий стрес може спричинити захворювання серця або шлунку.

Надмірний стрес небезпечний для здоров'я!

1. 4. Робота у групах. Гра «Шнурівка» (додаток 1).

Об'єднання учнів у дві групи (день та ніч).

Завдання групам: через дві хвилини назвати якомога більше видів активного (день) і пасивного (ніч) відпочинку (групи по черзі називають види активного і пасивного відпочинку).

1. 5. Умови здорового сну

Нічний сон – найголовніший вид відпочинку. Якщо не вдалося поспати вночі, вдень очікуй неприємностей: настрій кепський, усе валиться з рук... Недосипання негативно позначається на здатності зосереджуватися, запам'ятовувати, швидко реагувати, розв'язувати складні задачі, приймати рішення. Воно часто призводить до аварій на транспорті й на виробництві.

Середня тривалість сну в підлітків і молодих людей має становити 8,5 години. Та зазвичай вона не перевищує 7,4 години. Це небезпечно. Навіть якщо постійно недосипати лише одну годину, різко погіршується самопочуття, виникає перевтома. З часом це може спричинити проблеми зі здоров'ям. Так буває й тоді, коли людина спить достатньо часу, але в поганих умовах.

1. Що може перешкоджати нормально спати (продовжіть перелік): шум автомобілів, незручне ліжко, потреба прокидатися серед ночі...?
2. Об'єднайтеся у пари. Пригадайте і розкажіть одне одному ситуації, коли ви не виспалися. Як ви почувалися? Що з вами сталося через це? Якщо хочете, розкажіть про це у класі.
3. Щоб уночі добре спалося, треба відповідно підготуватися. Як ви думаєте, що слід робити перед сном:
 - а) наїдатися;
 - б) дивитися фільми жахів;
 - в) грати в рухливі ігри;
 - г) провітрити кімнату;
 - г) помитися, почистити зуби?

Щоб добре спалося вночі, у кімнаті не повинно бути душно. Найміцніший сон – при температурі 18-20°C.

1. 6. Руханка

2. 7. Проведення дебатів

Об'єднуємо учнів у чотири групи (за моделями мобільних телефонів).

Правила проведення дебатів.

1. Протягом 10 хвилин обговорити позитивне в роботі з комп'ютером, та телебачення, шкоду від нього.
2. Представникам груп по черзі наводити свої аргументи.
3. Потім спростувати докази суперників, поважаючи їх точку зору.

Мета дебатів – не перемога, а з'ясування всіх вагомих точок зору і навчання ведення дискусії з повагою до опонентів.

1. Оголошення дебатів «Телебачення: «за» і «проти». Групи 3 і 4 будуть суддями.

Чи знаєш ти, що...

У 1997 році під час перегляду мультиплікаційного телесеріалу «Покемон» («Кишенькові монстри») 130 японських дітей дошкільного і молодшого шкільного віку потрапили до лікарні.

2. Оголошення дебатів «Комп'ютери та Інтернет: «за» і «проти». Групи 1 і 2 – судді.

Комп'ютери стрімко увірвалися в наше життя, стали його невід'ємною частиною. Та найшвидше вони полонили серця дітей. Дехто із школярів увесь вільний час проводить за комп'ютером. Та хоч комп'ютерні навички й важливі, таке заняття відпочинком не назвеш. Для твого мозку це напружена праця. Якщо в перервах між домашніми завданнями ти гратимеш на комп'ютері, то ризикуєш перевтомитися. Тому це має тривати не більш як годину, бажано у вихідні чи на канікулах.

1. 8. Зворотній зв'язок

Послухайте історію про двох друзів. Можливо, подібне сталося і з вами або з вашими знайомими. Розкажіть про це.

«Сергійко і Мишко були найкращими учнями в класі. Та нещодавно поблизу їхнього будинку відкрився комп'ютерний клуб. Мишко почав просити у батьків гроші і, нашвидкуруч зробивши уроки, поспішав до клубу пограти на комп'ютері. Сергійко спершу трохи заздрив другові. Його родина не могла дозволити собі зайвих витрат. Та коли хлопці отримали табелі, то виявилось, що оцінки в Мишка набагато гірші, ніж у Сергійка. Вчителі помітили, що хлопчик став неуважний, іноді надто збуджений, перевтомлений. Обговоривши це з батьками, дійшли висновку, що причина цього – надмірне захоплення комп'ютерними іграми. Тому порадили Мишкові приділяти більше уваги навчання та відпочинку. Хлопчик прислухався і в наступному семестрі знову став відмінником».

Надмірне захоплення комп'ютерними іграми забирає час, необхідний для виконання домашніх завдань, допомоги батькам, ігор на свіжому повітрі, спілкування з друзями.

1. 9. **Прощання.** «У нас сьогодні всі переможці, тому давайте візьмемось за руки і разом скажемо: «Дякую тобі», (звучить пісня групи «Океан Ельзи»).

Додаток 1

Об'єднай відпочинок за його видами.

Заняття №8. Профілактика «шкільних хвороб»

Тема. Профілактика «шкільних хвороб».

Мета: мотивувати школярів до профілактики порушень власної постави і гостроти зору; навчити ефективним вправам і прийомам, які знижують ризик «шкільних хвороб».

Навчальні завдання. Учні повинні вміти:

- демонструвати правильну поставу;
- розрізняти ситуації, які можуть призвести до порушень постави;
- виконувати вправи на зміцнення м'язів торса;
- розрізняти ситуації, які можуть призвести до зниження гостроти зору;
- виконувати гімнастику для очей;
- показувати як правильно писати, дивитись телевизор і працювати за монітором комп'ютера.

Обладнання та матеріали:

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- скотч, ножиці, клей;
- мультимедійний проектор.

«Без постави кінь – королева».

Народне прислів'я.

Хід заняття:

1. Нагадування правил

1. 1. Знайомство

«Я ховаю на нижню полицку...» (що заважає вести здоровий спосіб життя).

1. 2. Вступ. «Постава і здоров'я»

- визначення «постава»;
- формування постави;
- правильна постава.

1. 3. Тест «Чи правильна в мене постава?»

Завдання:

- стати у звичному положенні і визначити, якими частинами тіло торкається стіни;
- порівняти результати із нормами правильної постави.

1. 4. Робота в групах

Об'єднання учнів у три групи (ходити, сидіти, спати).

Завдання кожній групі:

- на аркушах паперу учні малюють і обговорюють у групах правильне і неправильне положення тіла, коли людина:

- 1 група - ходять;
- 2 група - сидить;
- 3 група - спить.

Групи обмінюються інформацією, показуючи пантоміму.

(Наголосити про необхідність правильного положення за робочим столом і носіння рюкзака, а також про небезпеку сну у надто м'якому або у надто твердому чи нахиленому ліжку).

1. 5. Демонстрація і відпрацювання вправ формування постави і зміцнення м'язів спини.

Що можна зробити за одну чи кілька хвилин? Виявляється, доволі багато! Можна випити води або перемовитися з кимось, а можна виконати вправи, які допоможуть зміцнити м'язи торса й запобігти порушенням постави.

Після виконання цих вправ поклади руки на парту і зосередься на диханні. Так ти допоможеш м'язам розслабитися.

Спина пряма, руки опущені, ноги разом, стопи притиснуті до підлоги.

- Спокійно вдихни і плавно підними руки, з'єднавши їх долонями. Дихай вільно. Уяви себе деревом, яке гілками (руками) тягнеться вгору, а корінням (ногами) врістає у землю.
- Повільно рахуючи до 20, уявляй, як це дерево росте й міцніє.
- Опустити руки, розслабся.
- Сядь або стань прямо.
- Зчепи руки в замок.

- Перебувай у такому положенні 10–15 секунд.
- Поміняй руки.
- Сядь або стань прямо.
- Склади руки долонями за спиною.
- Підними руки якомога вище.
- Тримай 20–30 секунд.
- Опустити руки, розслабся.

1. 6. Ігри із заплющеними очима

1. Оберіть, хто буде водити. Зав'яжіть йому очі, оберніть кілька разів навколо себе, і нехай він спробує когось упіймати. Допомагайте йому, плескаючи в долоні. Якщо когось упіймали, тепер його черга водити.

2. Об'єднайтеся у дві команди. Заплющіть очі і вишикуйтесь у дві шеренги за зростом. Перемагає команда, яка зробить це швидше і правильніше.

1. 7. Робота в групах. «Як зберегти зір».

Об'єднання учнів у чотири групи (за видом діяльності: писати, читати, дивитись, працювати) (додаток 1).

Завдання кожній групі:

- підготувати та продемонструвати, як правильно читати, писати, дивитись телевизор, працювати за комп'ютером.
- презентація напрацювань учнів у групах.

1. 8. Гімнастика для очей

Найбільше навантаження на очі – під час читання, писання, а також перед телевизором чи монітором. Тому пригадай, скільки часу в твоєму віці дозволено дивитися телевизор і грати на комп'ютері, та прислухайся до наведених нижче порад.

Як правильно читати:

- Сядь зручно, розслаб м'язи спини і шиї.
- Тримай книжку нижче підборіддя.
- Кліпай очима двічі на кожний рядок тексту (наприклад, на початку і в кінці кожного рядка).
- Не читай на сонці, коли ти хворий або втомлений.

Як правильно писати:

- У процесі письма не перечитуй щойно написаного.

Стеж поглядом за кінчиком стержня ручки. Щоб навчитися цього, прикривай написаний текст аркушем паперу.

- Частіше кліпай очима.

Як правильно дивитися телевізор:

- Сядь так, щоб підборіддя було злегка підняте, очі напівзаплющені й розслаблені.
- Не дивись надто пильно на екран.
- Частіше кліпай очима.
- Час від часу переводь погляд у темряву, потім на екран (у лівий кут, середину, правий кут).
- Намагайся не стримувати дихання навіть у напружені моменти фільму.

Як правильно працювати за комп'ютером:

- Найкраще використовувати сучасні пласкі монітори.
- Розташуй монітор нижче рівня очей.
- Постарайся не напружуватися.
- Частіше кліпай очима.
- Не грай на комп'ютері, коли ти хворий або втомлений.

1. 9. Зворотній зв'язок

Що означає прислів'я «Бережи як зіницю ока»?

1. 10. Прощання

У колі учні беруться за руки, стають рівно, заплющують очі і за мить промовляють «Ми – молодці!»

Домашнє завдання

Повтори дома вправи на формування постави і зміцнення м'язів спини (додаток 2).

Додаток 1

Додаток 2

Вправи на формування постави і зміцнення м'язів спини.

Заняття № 9. Учись вчитись

Тема. Учись вчитись.

Мета: озброїти дітей аргументами на користь старанного навчання; надати змогу відпрацювання навичок ведення дискусії з повагою до опонента.

Навчальні завдання. Учні повинні вміти:

- називати три аргументи на користь старанного навчання;
- спростовувати аргументи противників старанного навчання.

Обладнання і матеріали:

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- скотч, ножиці, клей;
- мультимедійний проектор.

«Початок є – кінця пізнанню немає.»

К. Левітан

Хід заняття:

1. **Знайомство. Продовжити фразу: «У майбутньому я оберу професію...»**
2. **Вступ. Слово вчителя:**

ДОРОГА ЗНАНЬ НЕ ЗНАЄ МЕЖ,

ТОМУ ОБРАТИ МАЄТЕ ЇЇ ВИ ТЕЖ.

ЦИМ ШЛЯХОМ ТРЕБА ВСІМ ПРОЙТИ

ЩОБ ДОСЯГНУТИ ПЕВНОЇ МЕТИ.

Іноколи можна почути, як хтось каже: «...Навіщо мені добре вчитися? Я обійдуся і без цього, тому що...».

Вам тяжко іноді спростувати це, хоча й розумієте, що успішне навчання дуже важливе для вас. У наш час різні науки так тісно переплелися, що без невеликого підмурку, який отримується в школі, просто неможливо оволодіти сучасною професією. Нема такого

шкільного предмета, який би не ліг в основу професійних знань людини будь-якої спеціальності. Шкільна програма - необхідний мінімум знань, який потрібний всім.

1. 3. Очікування. «Берег сподівань - Берег звершень»

Давайте пригадаємо, які очікування ви записали і прикріпили на Березі сподівань, коли ми з вами тільки почали заняття - тренінги.

1. 4. Підготовка і проведення дискусії:

- Об'єднуємо учнів у чотири групи: («Знання», «Світло», «Незнання» «Темрява»).
- Правила проведення дискусії (слайд)

1. Говоріть по черзі, а не всі одночасно.
2. Не перебивайте того, хто говорить.
3. Критикуйте ідеї, а не особу, що їх висловила.
4. Поважайте всі висловлені думки (точки зору).
5. Не смійтеся, коли хтось говорить, за винятком, якщо хтось жартує.
6. Не змінюйте тему дискусії.
7. Намагайтеся заохочувати до участі в дискусії інших.

Мета дискусії: визначення власної позиції з обговорюваного питання, формування навички аргументації та відстоювання власної думки, поглиблення знань з обговорюваної теми.

- Запитання для обговорення:

Завдання для груп.

1. 5. Презентація напрацювань

Кожна група презентує напрацювання. Інші учасники оцінюють дану інформацію за такими критеріями:

- чи погоджуєтесь ви з думкою групи?
- чи достатньо їх думка аргументована?
- який аргумент є найбільш переконливим?

1. 6. Підсумок

Учитель оцінює роботу кожного з учасників дискусії, використовуючи:

- а) заохочувальні бали (один жетон за один логічний аргумент, цікаву та вчасно подану

інформацію);

б) штрафні бали (один жетон за перебивання виступу свого товариша, відхилення від теми).

1. 7. Зворотній зв'язок

Аналіз очікувань, які були сформульовані на початку занять. (Якщо кораблики залишились на Березі сподівань - очікування не здійснились; на середині річки - очікування реалізувались наполовину; кораблики на Березі звершень - очікування реалізовані.

1. 8. Прощання

Учні стають в коло, переплітають руки.

Вчитель. У світі безліч таємниць.

Учись - і зможеш їх відкрити.

Учні. Ми обіцяємо творити,

Хай завжди нам усім щастить!

ВИСНОВКИ

Здоров'я людини - тема досить актуальна для всіх часів, а у нашому ХХІ столітті вона стає першорядною. Стан здоров'я школярів викликає чималу тривогу спеціалістів. Наочним показником небезпідставності такої тривоги є те, що здоров'я дітей шкільного віку значно погіршується в порівнюванні з їх однолітками двадцять або тридцять років тому.

Здоров'я дитини, її соціально - психологічна адаптація, нормальний зріст і розвиток багато у чому визначаються середовищем, у якому вона зростає. Для дитини 6-10 років таким середовищем є школа, адже з перебуванням у навчальному закладі пов'язано більше 70% часу її активності. В цей же час відбувається найбільш інтенсивне зростання і розвиток, формування здоров'я на все майбутнє життя.

Часто школу порівнюють з кораблем у морі знань - гарне порівняння, проте на думку авторів науково-популярного фільму «Нерухомість - хвороба цивілізації», вона більше схожа

на космічний корабель, де відсутня система підтримки і захисту життя від руйнівного впливу гіподинамії. Якщо у людини відібрати можливість рухатися стільки, скільки вона того потребує (має значення вік, темперамент), її організм втрачає природну здатність до більшості життєвих процесів. Що ж в майбутньому очікує на наших дітей, які щодня проводять до 12 годин у положенні сидячи (уроки, прийоми їжі, виконання домашніх завдань, перебування за комп'ютером, біля телевізора)? Висновки очевидні.

Кожен вчитель мріє, щоб його вихованці прожили довге, успішне, яскраве, насичене приємними подіями життя. А тому пріоритетом освіти повинна стати не лише комп'ютеризація, не тільки покращення харчування, медичного обслуговування та інших важливих, але зовнішніх факторів, а поворот навчального процесу до відповідності природнім потребам і проявам дитини, зокрема потребі рухатися. Про це, в решті решт, віщали і стародавні філософи, наголошуючи, що «Рух - це основа життя».

Що ж стосується мене, як вчителя, то моїм гаслом на нинішньому етапі є слова видатного педагога В.О. Сухомлинського: «Турбота про здоров'я - найважливіше у праці вихователя. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у власні сили...»

-
-
-
-
-

1. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. – К.: А.С.К., 2004. – 192 с.

□