

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР  
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

**Сучасні технології збереження здоров'я учнів:  
кращий досвід**

Електронне видання комбінованого  
використання на CD-ROM

Київ-2015

УДК 159.9.364  
ББК 88.5  
С-89

Рекомендовано до друку Радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи (протокол № 11 від 17.12.2015 р.)

С-89        **Сучасні** технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, **Г. І. Цушко** – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015.. – 221 с. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM), 12 см  
ISBN 978-617-7118-17-5

Методичні рекомендації «Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід» підготовлені на виконання НДР «Науково-методичні засади збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій системи освіти» (держаний реєстраційний номер № 0114U000413), термін виконання 01.01.2014-31.12.2016. Тематично посібник відповідає Напрямку 15 (Практична психологія) і Технічному завданню дослідження. Обсяг видання – 8,5 друкованих аркушів.

Наукова і практична актуальність тематики, що висвітлюється в тексті методичних рекомендацій, пов'язана з розробкою та практичною апробацією інноваційних моделей захисту і збереження здоров'я учнівської молоді в навчальних закладах України.

Методичні рекомендації складаються із 4 розділів.

Для педагогічних працівників, викладачів, практичних психологів, соціальних педагогів загальноосвітніх, професійно-технічних навчальних закладів, студентів із зазначених спеціальностей.

ISBN978-617-7118-17-5

© Український НМЦ практичної психології  
і соціальної роботи, 2015

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b>	<b>Цушко І.І. Сутність «здоров'язберігальних технологій»</b>	<b>4</b>
<b>Розділ 1</b>	<b>Сучасні технології в дошкільних навчальних закладах</b>	
1.1	Опалко Г.П. Комплексний підхід до здоров'язбереження у вихованні дошкільників	19
1.2	Осипенко Т.Л. Здоров'язберігальні технології в дошкільному навчальному закладі	28
1.3	Радчук А.Ф. Здоров'язберігальні технології в умовах закладу та сім'ї. Сценарій засідання батьківського ліцею	31
<b>Розділ 2</b>	<b>Здоров'язберігальні технології в школі</b>	
2.1	Богодухова Н.В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у школі	45
2.2	Мед І.Л. Чарівний світ дитячих пальчиків	58
2.3	Чаленко Л.А. Впровадження здоров'язберігальних технологій у навчально-виховний процес.	79
2.4	Редькіна О. Умови збереження та зміцнення здоров'я дітей	83
2.5	Іванова С. Управління оздоровчою діяльністю школи	87
2.6	Дибський С. Бережіть здоров'я дитини	101
<b>Розділ 3</b>	<b>Психологічні методики збереження і формування здоров'я учнів. Кращий досвід впровадження.</b>	
3.1	Павлюк Л.П. «Профілактика зловживання алкоголем серед підлітків». Тренінгове заняття	104
3.2	Заїка Л. «Щоб не постукала біда у Ваші двері». Тренінгове заняття	108
3.3	Лавриненко В.А. Тренінгове заняття для учнів 10-11 кл. «Ризикована сексуальна поведінка молоді»	118
3.4	Кисиличак Т. В. Формування здорового способу життя – один з пріоритетів виховної роботи серед учнів	131
3.5	Токаленко З.В. Година спілкування «Здоров'я та репродуктивне здоров'я людини»	144
3.6	Дрозд О. Тренінг «Підвищення рівня поінформованості підлітків з питань ВІЛ/СНІДу» (для учнів 9-11 класів)	147
3.7	Слатвінська В.М. Фактори впливу і ризику, захисту і збереження здоров'я	168
3.8	Василюк Т.А. Тренінг «Здоров'я – цінність нашого життя».	180
3.9	Демчишин В.В. Тренінг «Здоров'я і здоровий спосіб життя»	190
<b>Розділ 4</b>	<b>Здоров'язберігальні технології в роботі психолога з педагогами</b>	
4.1	Хорольська О. О. Просвітницьке заняття для вчителів з елементами тренінгу «Профілактика дидактогеній»	196
4.2	Калінчук Т. Д. Бесіда з елементами тренінгу для педагогів «Прийоми зняття психічного напруження вчителів»	207
	Рекомендована література	213

## **ВСТУП**

### **Сутність «здоров'язберігальних технологій»**

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.

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

За даними моніторингового дослідження можна побачити, що з кожним роком кількість здорових дітей зменшується. Так у 2007-2008 навчальному році було зафіксовано 42,7% здорових дітей, у 2008-2009 навчальному році кількість практично здорових дітей не перевищує 30%. Також дані показують, що з кожним роком зростає показник надлишку ваги у дітей. Це свідчить про недостатню культуру харчування та неправильний вибір батьками їжі для школярів. Якщо в школі за раціональним харчуванням учнів слідкує адміністрація, робітники їдальні та медичний персонал, то вдома діти, зазвичай, не дотримуються правил раціонального харчування. Все це не може не хвилювати педагогів та медиків, тому що діти, приходячи до 1 класу, вже мають відхилення у здоров'ї. 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.

### **«Здоров'язберігальні технології» та їх класифікації**

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 в Україні. Однак і на 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.

Однак необхідне розуміння, що нова якість освіти, яка забезпечила б розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише завдяки створенню певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей та молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і виховання на основі здоров'язбереження.

Відповідно до «Словника основних термінів і понять з превентивного виховання» наведемо такі поняття технологій (2007 р.):

**Технології педагогічні** – комплексний, інтегрований процес, який включає людей, ідеї, засоби і методи організації діяльності для реалізації проблем, що охоплюють основні аспекти навчання і виховання.

**Технологія виховна** – обґрунтований вибір операційного впливу під час спілкування вчителя з дітьми, з метою максимального розвитку особистості як суб'єкта; як система знань, необхідних вчителю для реалізації стратегій, тактики, процедури виховання.

**Технологія соціальна** – упорядкована система процедур та операцій, за допомогою яких реалізується певний соціальний проект або конкретна цілеспрямована ідея перетворення (реорганізації, модернізації або вдосконалення) соціальної роботи.

**Технологія превентивної роботи** – сукупність прийомів, методів та впливів, що застосовуються педагогами, психологами, соціальними, медичними працівниками, правоохоронними органами з метою досягнення успіху превентивного виховання.

**Технології інтерактивні** – це взаємодія партнерів, у спілкуванні яких інтерпретується ситуація і конструюються особистісні дії.

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

Поняття «**здоров'язберігальні технології**» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Під **здоров'язберігальними 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.

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

Сутність здоров'язберігальних та здоров'яформувальних технологій постає

в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і здійснювати відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища (Т. Бойченко).

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігальних технологій дає можливість виокремити такі їх типи (О. Ващенко):

- **здоров'язберігальні** 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'я** – 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, уведення 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 щодо ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Однак слід зазначити, що поняття «здоров'язберігальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів та вчителів. І найголовніше, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язберігальною.

Знання, володіння і застосування здоров'язберігальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Учителі у тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язберігальне освітнє середовище, центром якого буде – Школа сприяння здоров'ю.

### **Сутнісна характеристика здоров'язберігальних технологій**

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'язберігальної педагогіки.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, у 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.

У класифікації освітніх технологій (управлінської діяльності, організації навчального процесу, виховної роботи та ін.) останнім часом виокремилася нова група – здоров'язберігальні технології.

Слід зазначити, що здоров'язберігальна педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття «здоров'язберігальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Деякі науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як



певного прийому, методу, методики; інші розуміють його як сукупність певних технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання; як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає певні зміни в здоров'ї учасників педагогічної взаємодії.

Вітчизняні та зарубіжні науковці (і насамперед російські вчені, які працюють під керівництвом М. Безруких) вважають, що під здоров'язберігальними освітніми технологіями треба розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів. Дослідник цієї проблеми Н.Смирнов зауважує: «Якщо здоров'язберігальні технології пов'язати з вирішенням тільки здоров'яохоронного завдання, то до них належатимуть педагогічні методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів та вчителів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі».

Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначені (кількісно чи якісно) за ступенем впливу їх на здоров'я учнів.

Деякі вчені пропонують виокремити поняття «здоров'яформувальні виховні технології», розуміючи під ним ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя.

Комплексна програма здоров'я, що запроваджується в дитячому колективі, має складатися з таких компонентів:

- валеологічна освіта;
- фізичне виховання;
- шкільна медична служба;
- служба харчування;
- служба здоров'я персоналу школи;
- шкільна психологічна служба;
- соціальні служби;
- участь батьків та громадськості.

Діяльність учителя щорочно повинна бути орієнтована на формування у дітей стійкої позиції, що передбачає визнання цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Реалізація фізичної складової здійснюється через:

- ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи (оздоровчу рухову діяльність);
- контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо;
- використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобіганню гіподинамії;
- виконання дихальних вправ;
- виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови, щоб врешті «розбудити» дітей і створити відповідний робочий настрій на весь навчальний день;
- навчання народних засобів оздоровлення та профілактики захворювань;
- знання свого особистого рівня здоров'я;
- навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку.

Реалізація соціальної складової здійснюється через:

- використання засобів, які сприяють інтересу до навчального матеріалу;
- створення умов для самовираження учнів;
- стимулювання аргументації відповідей;
- заохочування ініціативи учнів;
- розвиток інтуїції, творчої уяви учнів;
- зосередження уваги на якості мовлення;
- демонстрація правильного мовлення;

- вчасне закінчення уроку;
- використання на уроці засобів:
  - диференційованого навчання;
  - проблемного навчання;
  - діалогового навчання;
  - рефлексивного навчання;
  - колективної розумової діяльності;
- використання зв'язків з іншими предметами;
- використання матеріалу з інших сфер життєдіяльності;
- використання дидактичного матеріалу;
- надання різнорівневих домашніх завдань;
- ініціація різноманітних видів діяльності;
- здійснення взаємоконтролю;
- навчання дотримання правил спілкування в класі, в громадських місцях;
  - формування вміння уникати конфліктних ситуацій за алгоритмом «Стій! Подумай! Прийми рішення!»;
  - виховання гуманного ставлення до людей з фізичними вадами.

Реалізація психічної складової здійснюється через:

- створення сприятливого психологічного клімату на уроці;
- дотримання позитивного мислення;
- демонстрацію ненасильницьких засобів навчання;
- формування вміння керувати своїми емоціями, почуттями;
- здійснення самооцінки, самоконтролю;
- здатність аналізувати наслідки дій шкідливих звичок тощо;
- музикотерапію;
- кольоротерапію.

Реалізація духовної складової здійснюється через:

- навчання доброзичливого ставлення до товаришів у класі, до учнів школи, до дорослих;

- навчання відповідальності за власні дії та вчинки;
- навчання висловлювати свої погляди щодо здорового способу життя;
- навчання здатності бачити й сприймати прекрасне в житті, природі, мистецтві, літературі;
- навчання усвідомлення життєвих цінностей.

### **Узагальнена характеристика здоров'язберігальної технології**

Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігальні та здоров'яформувальні технології.

Аналіз існуючих здоров'язберігальних технологій дає можливість виокремити такі типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я.

Здоров'язберігальні – ті, 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 вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. До конкретних методів належать:

- диспансеризація учнів;
- профілактичні щеплення;
- забезпечення рухової активності;
- вітамінізація, організація здорового харчування (включаючи дієтичне);
- заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема грипом.

Оздоровчі технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музикотерапія.

Деякі методи (наприклад, фітотерапія та гімнастика) залежно від характеру впливу та способів застосування і категорій учнів можуть використовуватись як у межах здоров'язберігальних, так і в межах оздоровчих технологій.

Технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання (раціональне

харчування, догляд за тілом тощо); 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; введенню 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, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації до ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Ці технології можуть бути представлені за ієрархічною структурою з урахуванням того, яким чином кожен учень залучений до навчального процесу:

- позасуб'єктні: технології раціональної організації навчального процесу, формування здоров'язберігального виховного середовища, форми організації здорового харчування (включаючи дієтичне);

- ті, що відзначаються пасивною участю учнів: фітотерапія, офтальмо-тренажери тощо;

- ті, що здійснюються за активної позиції учнів: різні види гімнастики, технології навчання здорового способу життя, виховання культури здоров'я.

Принципи навчання, що віддзеркалюють найважливіші та нагальні потреби суспільства, відповідають цілям здоров'язберігальних освітніх технологій.

Загальнометодичні та специфічні принципи існують в органічній єдності, створюючи систему. Вони розкривають закономірності оздоровчої педагогіки.

Загальнометодичні принципи – це основні положення, що визначають зміст, організаційні форми та методи навчального процесу відповідно до загальних цілей здоров'язберігальних освітніх технологій.

Серед специфічних принципів виокремлюють: принцип свідомості; принцип активності; принцип наочності; принцип систематичності та послідовності; принцип «Не зашкодь!»; принцип повторення; принцип поступовості; принцип доступності; принцип індивідуалізації; принцип

неперервності; принцип циклічності; принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів; принцип всебічного та гармонійного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип комплексного міждисциплінарного підходу до навчання школярів; принцип активного навчання; принцип формування відповідальності учнів за своє здоров'я та здоров'я навколишніх; принцип зв'язку теорії з практикою.

Для досягнення мети здоров'язберігальних освітніх технологій застосовуються такі групи засобів:

- рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри та ін.);
- оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія та ін.);
- гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну та ін.).

Систематичний вплив на організм та психіку учнів може бути успішним лише за умови доцільного використання методів здоров'язберігального впливу.

Метод навчання – це впорядкована діяльність педагога, спрямована на досягнення визначеної мети навчання. Під методами навчання часто розуміють сукупність шляхів, засобів досягнення мети, вирішення завдань (І. Підласий), а, відповідно, завдання педагогіки оздоровлення вирішуються шляхом застосування методів здоров'язберігальних освітніх технологій.

У здоров'язберігальних освітніх технологіях застосовуються дві групи методів: специфічні (притаманні тільки процесові педагогіки) та загально-педагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання). Серед специфічних методів на основі існуючої педагогічної практики можна виокремити такі: оповідання, дидактичне оповідання, лекція, демонстрація, ілюстрація, практичний метод, ситуативний метод, ігровий метод, активні методи навчання та ін.

У структурі методу виокремлюють певні прийоми як його складові та окремі етапи під час реалізації.

Прийоми можна класифікувати так:

- профілактично-захисні (особиста гігієна та гігієна навчання);
- компенсаторно-нейтралізуючі (фізкультхвилинки, оздоровча, пальчикова, дихальна, коригувальна гімнастики; масаж, психогімнастика та ін.);
- стимулюючі (елементи загартування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії та фітотерапії);
- інформаційно-навчальні (листи, що адресуються батькам, учням, педагогам).

Використання методів та прийомів залежить від професійних здібностей учителя, його особистої зацікавленості; від регіональних та місцевих умов. Тільки об'єднавши всі окремі підходи в єдине ціле, можна створити оздоровчий освітній простір, де будуть реалізовані ідеї здоров'язберігальної педагогіки.

Мета всіх здоров'язберігальних освітніх технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Загалом процес навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки складається з трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

I. Етап початкового ознайомлення з основними поняттями та уявленнями.

Мета – сформувати в учнів елементарні уявлення про основні поняття здорового способу життя. Основні завдання:

Сформувати уявлення про елементарні правила збереження здоров'я.

Досягти виконання елементарних правил здоров'язбереження (на рівні первісного вміння).

Створити мотивацію до ведення здорового способу життя.

II. Етап поглибленого вивчення.

Мета – сформувати повноцінне розуміння основ здорового способу життя. Основні завдання:

Уточнити уявлення про елементарні правила здоров'язбереження.

Досягти свідомого виконання елементарних правил збереження та

зміцнення здоров'я.

Сформувати практичні знання, уміння і навички, необхідні в повсякденному житті.

III. Етап закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення.

Мета – сформувати навички збереження здоров'я у повсякденному житті.

Основні завдання:

Досягти стабільності та автоматизму при дотриманні правил збереження здоров'я.

Досягти виконання цих правил відповідно до вимог їх практичною застосування.

Забезпечити варіативне дотримання правил здорового способу життя залежно від конкретних практичних умов.

Завдання кожного з означених етапів можна вирішувати як одночасно, так і послідовно, оскільки вони всі тісно взаємопов'язані.

У навчальному закладі найбільш доцільними є технології, які:

- мають за основу комплексний характер збереження здоров'я;
- беруть до уваги більшість факторів, що впливають на здоров'я;
- враховують вікові та індивідуальні особливості учнів;
- забезпечують запровадження цілей та змісту політики освітнього закладу зі зміцнення здоров'я учнів та формування здорового способу життя;
- контролюють виконання настанов, зміст яких має здоров'язберігальний та профілактичний характер;
- постійно покращують санітарно-гігієнічні умови навчального закладу, матеріально-технічну та навчальну базу, соціально-психологічний клімат у колективі відповідно до сучасних вимог;
- заохочують учнів до участі в плануванні оздоровчої діяльності навчального закладу та до аналізу виконаної роботи;
- формують позитивне ставлення учнів до навчального закладу, взаємоповагу та взаєморозуміння між учителями й учнями та учнів між собою;
- обґрунтовують умови послідовності в реалізації технології;



- здійснюють періодичну оцінку ефективності технології;
- залучають батьків до збереження та зміцнення здоров'я дітей;
- практикують особистісне зорієнтований стиль навчання та стосунків з учнями;
- створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності учнів і вчителів.

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберігального навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я. Аналіз здоров'язберігальної 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 взаємин 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 спільної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність з оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігальним. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

*Цушко І.І.,  
завідувач лабораторією прикладної  
психології освіти Українського НМЦ  
практичної психології соціальної  
роботи, кандидат філософських наук*

# РОЗДІЛ 1

## СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

### *1.1. Комплексний підхід до здоров'язбереження у вихованні дошкільників*

*Опалко Г.П.*

Велику стурбованість вітчизняної громадськості викликали оприлюднені нещодавно Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) матеріали, що стосуються стану здоров'я українських дітей і його зв'язку з поширенням шкідливих звичок. Згідно «Конвенції ООН з прав дитини дітьми вважаються особи від народження до 18 років». Україна посідає 3-8 місця у світі за кількістю дітей, що палять і вживають алкоголь [15, с. 29]. З таких підлітків виростають хворі батьки, які народжують не зовсім здорових дітей, з якими доводиться працювати вихователям дошкільного навчального закладу, намагаючись різними способами сформувати корисні звички, побудувати взаємини з батьками дошкільнят, щоб зберегти, а в разі потреби, відновити здоров'я.

За оцінками провідних вітчизняних науковців стійка тенденція погіршення здоров'я дітей нині становить реальну загрозу генетичному фонду нації [15, с. 29]. На 100 новонароджених дітей в Україні відносно здорових припадає лише 40 %, а серед дітей дошкільного віку їхня кількість знижується до 20–25%. Такий стан професор Михайло Курик називає «повзучий ендоекологічний геноцид» [8 с. 14].

В Україні на початку третього тисячоліття збереглися і навіть загострилися основні протиріччя кінця двадцятого сторіччя. Йдеться про стрімкий науково-технічний прогрес на тлі не менш стрімкого падіння професіоналізму масового виробника; ріст безробіття з одночасним зростанням кадрового дефіциту; постійне підвищення вимог щодо загальноосвітнього рівня дошкільнят.

Наростає протиріччя між інтенсифікацією освітньо-виховного процесу в

навчальних закладах, в тому числі дошкільних, з одним із головних обмежувальних чинників – недостатнім фізичним і психологічним здоров'ям вихованців [5, с. 28]. «Освітні програми перенасичують дітей знаннями, завищені навчальні навантаження створюють зону ризику для гармонійного розвитку дитини. Заміна розвивальних та оздоровчих напрямів роботи дошкільного навчального закладу освітніми та інформаційними веде до збільшення кількості дітей з дисгармонійним фізичним розвитком» – до такого невтішного висновку приходять Л.В. Гаращенко, викладач кафедри методики і технологій дошкільної освіти Педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка [5, с. 28].

Про це написано безліч «дуже розумних статей і книжок» [1, 5, 6, 8–12, 14–18], розроблено державні програми [2, 3, 7, 18], однак проблема залишається нерозв'язаною дотепер.

Для вирішення проблеми формування здоров'язберігальної функції особистості дитини необхідно поєднати зусилля педагогічного колективу дошкільного навчального закладу щодо створення системи науково-методичного забезпечення освітнього процесу, заснованого на застосуванні нових інформаційних технологій з адекватними заходами подолання негативних стереотипів у сімейному вихованні.

Серед серйозних негативних чинників, що зумовлюють зменшення частки відносно здорових дітей в Україні, слід виокремити хронічне зменшення рухової активності дошкільників. За бездіяльності, а часом і сприяння, дорослих діти годинами дивляться багатосерійні мультфільми, бавляться, сидячи, різними головоломками, грають у комп'ютерні ігри. Батьки, а іноді й вихователі, привчають дітей до посидючості, слухняності, щоби не заважали. Забувають, що рухова активність – біологічна потреба організму. Для кожного віку вона має свої оптимальні межі і дорослі повинні створювати необхідні умови для активізації фізкультурно-оздоровчої, навчально-виховної, пізнавальної роботи з дітьми як у дошкільному навчальному закладі, так і вдома. Досить часто під впливом комерційно спрямованої телевізійної реклами професійні поради стосовно виховання здорового способу життя (що є

головним завданням!) підмінюються непрофесійними лікувальними засобами, що на нашу думку найбільше шкодить здоров'ю наших дітей [13-12].

Це зумовило проведення активного пошуку засобів підвищення ефективності оздоровчої роботи з дітьми в умовах дошкільного закладу, а використання відомих здоров'язберігальних технологій виховання дошкільнят та розробка окремих елементів їхнього вдосконалення стало пріоритетним завданням усього педагогічного колективу дошкільного навчального закладу № 8 м. Умань.

Дошкільний навчальний заклад № 8 у м. Умань – ясла-садок комбінованого типу, «Світлячок», належить до установ з одинадцятьма групами, в тому числі п'ятьма групами компенсуючого профілю. Така структура закладу накладає на педагогічний колектив установи підвищені зобов'язання щодо запровадження оздоровчих технологій і свідчить про актуальність обраного напрямку роботи.

У зв'язку з цим особлива увага приділяється організації навчання та проведення моніторингу педагогічної діяльності кожного вихователя шляхом компетентісно орієнтованого підходу, проведення моніторингу власної діяльності. Такий самомоніторинг сприяє найбільш повному прояву індивідуальності кожного педагога, усвідомленню важливості проблеми і підвищує переконливість аргументів у роботі з батьками. Саме такий підхід відповідає завданню формування потреби в підвищенні професійної компетентності педагога через систему комплексного методичного підходу і дає змогу для визначення впливу самоосвіти на формування навичок самореалізації, самооцінки, самоконтролю, що у кінцевому рахунку забезпечує усвідомлене використання педтехнологій побудови розвивального способу життя дошкільників.

Для виконання поставлених завдань у дошкільному навчальному закладі створено відповідні умови для росту і розвитку дошкільнят, зокрема, розроблено програму, навчально-методичний банк технологій, що стосуються формування здоров'язберігального світогляду дошкільника та обладнано фізкультурно-оздоровчу базу. Відповідно до системи оздоровчої роботи,

витримується режим дня, невід'ємною частиною якого є і руховий режим. Зміст роботи включає всі організаційні форми фізичного виховання, валеологічну освіту, методичну, логопедичну, медичну служби, службу харчування, соціальну службу та активну участь батьків в організації життя дітей.

Робота вихователів спрямована на формування здоров'язберігальної компетентності дошкільнят, насамперед створення оптимальних можливостей для реалізації власного потенціалу кожної дитини; забезпечення оздоровчої сутності навчально-виховного процесу; розвиток у дітей відповідно до віку, фізичних якостей (спритності, сили, витривалості). До вагомих досягнень у вихованні педагогічних кадрів ми відносимо готовність педагогів працювати за обраним напрямом у тісній взаємодії з сім'єю [12].

Багаторічний досвід свідчить, що здорову дитину набагато легше виховувати, вона швидше оволодіває необхідними вміннями, навичками, краще пристосовується до змін навколишніх умов. Внаслідок обстеження 144 з 187 сімей вихованців дошкільного навчального закладу № 8, що складає 77 % загальної кількості, виявилось, що у 128 сім'ях (88,9 %) систематично проводяться заходи з активною руховою діяльністю і лише у 16 сім'ях (11,1 %) рухова активність не перевищує однієї години на добу. За наслідками моніторингу організації рухової діяльності дітей удома виявлено сім'ї, з дорослими членами яких проводиться профілактична роз'яснювальна робота.

Педагоги дошкільного навчального закладу у процесі роботи з дітьми застосовують інноваційні технології, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню свідомого уявлення про здоров'я як цінність, а також прищеплюють дітям усвідомлені мотивації на здоровий спосіб життя з обов'язковим урахуванням вікових особливостей, стосунків у сім'ї та психологічної готовності вихованців.

Ефективність оздоровчо-профілактичної роботи, формування здоров'язберігальної компетентності дошкільників, забезпечується використанням природних факторів загартування (сонячні й повітряні ванни; водні процедури; ходіння босоніж у приміщенні і на подвір'ї, в тім числі по профілактичних доріжках з використанням природних матеріалів – камінчики,

ракушки, каштани, квасоля, горіхи тощо) та активним застосуванням інших засобів, як вітамінізоване харчування, валеологічне світосприймання, фітопрофілактика і різноманітні фізичні вправи.

Подобається дітям ігрова гімнастика з системою вправ, що ґрунтуються на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта. Це дає змогу запобігати порушенню постави, сприяє загальному оздоровленню, допомагає активізувати захисні сили організму.

Виявились корисними ігрові вправи, рухливі ігри та вправи з елементами спорту, дихальні вправи ігрового характеру, психогімнастичні вправи, масаж, самомасаж, елементи художньої гімнастики, аеробіки. Поряд з традиційними, класичними засобами фізичного виховання вихователі успішно використовують і сучасні технології.

Гімнастика пробудження за М.М. Єфіменком, Бобат технологія, метод Вероніки Шернборн, елементи Бебі-йоги, ігри-медитації, цілющі мудри, пальчикова гімнастика для пальців рук та ніг, зокрема з елементами Су-Джок терапії [4], – нині звичні технології для всіх вихователів.

Корекційна фізкультура особливо важлива в роботі з дітьми компенсуючих груп, де поряд з загальноприйнятими методами та прийомами більше уваги приділяється логопедичному точковому масажу, розвитку дрібної моторики, вправам для зняття втоми очей, зняття м'язової напруги (релаксація), психологічному розслабленню. Підвищенню рухової активності сприяють заняття з логоритміки, корекційної-розвивальні завдання яких включають елементи ігротерапії, музикотерапії, вправи на розслаблення, музичні ігри з мовно-руховим супроводом. Все це допомагає формувати у дітей з вадами мовлення психомоторну діяльність, як цілісного комплексу мовленнєвого, фізичного та психічного розвитку, свідомого ставлення до свого здоров'я. Тематика занять з логоритміки співзвучна з лексичними темами навчально-виховної роботи: «Любимо займатися спортом», «Овочі і фрукти», «Посуд», «Квіти», «Природа і людина», «Необережні звірята».

Починаючи з 2011 року в дошкільному навчальному закладі впроваджено степ-аеробіку (крокова аеробіка), що досить проста у використанні і дуже

цікава дітям. Ефективно використовується футбол-гімнастика, зорова гімнастика з використанням офтальмологічних тренажерів та «сенсорного хреста» (В.П. Базарного). Практика показує, що ефективність оздоровчих технологій збільшується, якщо паралельно використовуються технології терапевтичного спрямування: арт-терапія, музикотерапія, піскова терапія (особливо в компенсуючих групах), ігро та казкотерапії, кольоротерапія, сміхотерапія, які зацікавлюють дітей, викликають бажання до фізичної, рухової активності, формують свідоме ставлення до свого здоров'я. Для поліпшення психоемоційного стану дошкільнят проводимо такі вправи як «Смішинка», «Гармонія», «Веселий сміх», та багато інших.

Усвідомлення дітьми чинників власного здоров'я відбувається в процесі інтеграції фізичного виховання, ознайомлення з природою та ознайомлення з основами валеології. Біоенергетичний потенціал природи безмежний – це безперервний процес оздоровлення. Виховання й навчання еколого-валеологічної культури, спрямовані на формування практичних знань, поведження й діяльності в докільлі, забезпечують відповідальне ставлення дошкільників до власного здоров'я та навколишнього середовища й природного простору. Взаємодоповнення, взаємоузгодження навчально-виховних завдань і змісту, що реалізуються в різних формах роботи: заняття, міні-заняття, валеохвилинки, імунна гімнастика, ігри, розваги, свята, гуртки, піші переходи, туристичні походи, екскурсії, прогулянки.

Завдяки спільній діяльності педагогічного та батьківського колективів досить успішно вирішуються питання взаємозв'язку у формуванні здоров'язберігальної компетентності дошкільнят. Педагоги та медичний персонал дитсадка надають необхідні консультації, рекомендації, бесіди, активно працюють в спільних засіданнях семінару-практикуму «Педагогічне співробітництво з родиною», проводять спільні заходи, свята, екскурсії, підготували педагогічний проект «Країна здоров'я».

З метою удосконалення професійних знань та підвищення майстерності з даної проблеми, відповідна робота проводиться з педагогічними кадрами: семінар за темою «Організація заходів фізкультурно-оздоровчого змісту в



дошкільному закладі», на педагогічній раді слухалося питання «Ефективність використання здоров'язберігальних технологій в організованій діяльності дітей», семінар-практикум «Система загартовувальних заходів в ДНЗ».

Виконаний аналіз стану здоров'я дітей, педагогічних засобів для формування знань, умінь та навичок, що виховуються у дошкільному навчальному закладі, засвідчив переваги виконуваних технологій. Так за результатами медичного огляду із 187 оглянутих дошкільнят 94,4 % віднесено до основної групи здоров'я, діти якої спроможні виконувати заплановані програмою завдання без істотних застережень. Потребують щадного режиму 10 дітей (5,3 %), а спеціальних індивідуальних вправ 6 дітей (3,2 %), що на порядок краще, ніж середньо-державні показники. Крім того, усі 16 дітей, що потребують щадного режиму та/або спеціальних індивідуальних вправ, належать до вихованців груп компенсуючого профілю. Тому не дивно, що вихованці закладу щороку успішно виступають на різноманітних змаганнях.

Цілеспрямована робота дошкільного закладу з фізичного виховання, система навчально-виховних, оздоровчих заходів сприяє формуванню культурно-гігієнічної, здоров'язберігальної компетентності дошкільників, що в кінцевому підсумку забезпечує якісну базову підготовку дітей до школи.

Отже, застосування комплексного підходу щодо формування здоров'язберігальної компетентності у дошкільників дає змогу сформувати і розвинути фізичне і духовне здоров'я дитини, активізувати відповідну діяльність у дошкільному закладі і вдома.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андрющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Т.К. Андрющенко // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: Пед. науки. – 2012. – № 7. – С. 123-127.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку “Я у Світі” / наук. ред. та упоряд. О. Л. Кононко. – Київ: Світич, 2008. – 430 с.
3. Базовий компонент дошкільної освіти (Нова редакція) / наук. кер. А.М. Богуш. – Київ: МОН молодь спорт України, 2012. – 26 с.

4. Богуш Д.А. Корейский метод Су-Джок / Д.А. Богуш. – Київ: Ника-Центр, 2008. – 64 с.
5. Гаращенко Л.В. Педагогічні умови застосування здоров'язбережувальних методик виховання в дошкільному закладі / Л.В.Гаращенко// Збірник наукових праць Київського університету імені Бориса Грінченка. – 2010. – Ч. 4. – С. 27–34.
6. Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010–2016 рр. // Дошкільне виховання. – 2010. – № 2. – С.15-17.
7. Корнієнко С. Батьківські збори «Ранкова гімнастика-шлях до здоров'я» / С. Корнієнко // Початкова школа. – 2007. – № 4. – С. 53-55.
8. Курик М. Здоров'я дитини у нездоровому довкіллі / М. Курик // Дитина має бути здоровою. – Київ: Шкільний світ, 2009. – С. 10-16.
9. Левінець Н. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як актуальний напрям сучасної дошкільної освіти[Електронний ресурс]. – 2011. – Режим доступу. – [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vird/2011\\_16/Pdf/18.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2011_16/Pdf/18.pdf)
10. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу/ О. Мельник // Початкова школа. – 2005. – № 11. – С. 14-16.
11. Обиденна В. Комплексний підхід до оздоровлення / В. Обиденна, А. Проненко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 2. – С. 15-17.
12. Опалко Г.П.Здоров'язбережувальні технології в дошкільному навчальному закладі / Г. П. Опалко // Інтернет-конф. Черкаського обл. ін-т післядипломної освіти пед. працівників. – Черкаси: ЧОПОПП, 2011. – 10 с.
13. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / [Гаркуша Г.В., Рудік О.А., Свилярьова К.М.; Л.А. Швайка]. – Харків: Основа, 2011. – 319 с.
14. Осипенко Т. Здоров'язбережувальні технології у дошкільному навчальному закладі / Т. Осипенко // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2011. – № 6. – С. 42-48.
15. Шавровська В.Н. Реалізація основних засад Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» та програми «Впевнений старт»»

(Методичний інструментарій діагностико-аналітичної діяльності слухачів курсів: Наук.-метод.посіб. / В.Н. Шавровська. – Черкаси: ЧОПОПП, 2011. – 64 с.

## *1.2. Здоров'язберігальні технології в дошкільному навчальному закладі*

*Осипенко Т.Л.*

Основи здоров'я закладаються в період раннього та дошкільного дитинства. Тож збереження та зміцнення здоров'я кожного малюка є одним із пріоритетних завдань суспільства, сім'ї та дошкільного закладу.

Педагогічним колективом ДНЗ № 421 запроваджена низка системних заходів, спрямованих на збереження здоров'я вихованців. Поряд із традиційними технологіями фізкультурно-оздоровчої роботи, використовуються інноваційні технології, вивчається кращий досвід роботи вихователів Деснянського району, міста Києва та України.

У нашому закладі створено необхідну технічну базу з фізичного виховання дітей, обладнані: плавальний басейн, модульні комплекси, сухий басейн з кульками для профілактичної роботи, кімната клубу «Джерельце», спортивний зал і майданчик.

На заняттях з фізкультури в спортивному залі ми активно використовуємо різні технології такі, як:

- вправи на масажній доріжці «Гофф» ;
- ходіння босоніж у будь-яку пору року;
- фітбол-гімнастику за методикою К.Серебрянської;
- елементи силових вправ Арнольда Шварцнеггера;
- ігрову методику Л. Бейби;
- вправи на степ-платформах.

Так, масажна доріжка «Гофф» застосовується для профілактики порушень стопи дітей. Адже постава дитини в дошкільному віці ще не сформована остаточно і будь-яке порушення стопи не тільки впливає на ходу та поставу, а й спричиняє швидку втомлюваність малят.

Також систематично включаємо вправи на покращення кровообігу кінцівок пальців, попередження плоскостопості, користуючись при цьому

нестандартним обладнанням.

На заняттях з фізкультури будь-якої пори року діти ходять босоніж. Як показує практика, це хороший засіб загартування.

Уже третій рік поспіль вихователь з фізкультури Третякова О.В. впроваджує технологією фітбол-гімнастики за методикою К. Серебрянської та силові вправи Арнольда Шварцнеггера.

Виконання дітьми вправ фітбол-гімнастики на великих м'ячах сприяє зміцненню різних груп м'язів, корекції фігури, тренуванню дихальної системи, формуванню правильної постави.

Сутність технології силових вправ Арнольда Шварцнеггера полягає в тому, що добре знайомі дітям фізичні вправи виконуються з додатковим навантаженням на всі групи м'язів завдяки гантелям різної ваги. Виконання цих вправ дає дітям силове навантаження, розвиває витривалість, формує вміння виконувати вправи в повільному та швидкому темпі.

Метою ігрової методики Л. Бейби є емоційна релаксація дошкільнят, розвиток фантазування та імпровізація. Дітям пропонуються завдання на створення образів-персонажів ігор, казок, геометричних фігур, цифр, літер тощо, за допомогою різних допоміжних матеріалів ( мотузок, скакалок тощо).

У 2010 році ми започаткували виконання дітьми загально-розвивальних вправ на степ-платформах. Це фізкультурне знаряддя являє собою спеціальні сходинки різної висоти.

Завдяки степ-платформам у дітей розвиваються рухові якості, окомір, координація рухів. Дошкільнятам особливо подобаються танцювальні вправи на даних знаряддях.

У закладі є стаціонарний басейн, у якому багато років поспіль працює досвідчений інструктор з плавання Наталя Шоніна. Вона проводить цікаві заняття, вправи з плавання, створила нестандартне обладнання для роботи з малятами. Наприклад, гра «Булькотіння». Кожній дитині дається соломинка, і вони ритмічно вчаться робити видих. Відвідування басейна дітьми починається з дворічного віку.

З досвідом своєї роботи Наталя Шоніна знайомить як слухачів курсів

підвищення кваліфікації ІППО Київського університету імені Бориса Грінченка, так і колег з Деснянського району. Нещодавно на базі закладу відбулося засідання методичного об'єднання тренерів з плавання, які працюють з дітьми трирічного віку.

У закладі працює спортивний клуб «Джерельце». На заняттях клубу малюки та їхні батьки виконують спортивні вправи на спеціальних тренажерах. Це значно підвищує інтерес до занять з фізкультури, сприяє формуванню дружніх партнерських взаємин між дошкільним навчальним закладом та родинами.

Як нетрадиційну форму відпочинку та оздоровлення дітей наш дошкільний заклад впроваджує туризм. Мета такої роботи – ознайомлення малят з довкіллям і природою Київщини; вдосконалення рухових навичок у природних умовах завдяки подоланню перешкод.

У нашому закладі використовуються сучасні здоров'язберігальні технології, проводиться робота з фізичного виховання з урахуванням стану здоров'я кожної дитини, її самопочуття, рівня фізичного розвитку.

### ***1.3. Здоров'язберігальні технології в умовах закладу та сім'ї. Сценарій засідання батьківського ліцею***

*Радчук А.Ф.*

Здорові діти – багатство й окраса країни. Про їх здоров'я піклуються всі: батьки, лікарі, вчителі, вчителі, вихователі. Бо здоров'я – не лише відсутність хвороби. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. Виростити молоде покоління витривалим – справа великої державної ваги.

Як відомо, здоров'я людини закладається в дитячому віці і обумовлене способом життя та економічними умовами. Сьогодні з вами, шановні батьки ми будемо говорити про відповідальність дошкільного закладу та сім'ї за здоровий спосіб життя дітей, оскільки майже весь час вони перебувають під безпосереднім впливом батьків та вихователів, які повинні не тільки виховувати і навчати дітей, а й дбати про їхнє здоров'я

Отже, здоровий спосіб життя – це система поведінки людини (дитини), яка включає в себе:

- раціональне харчування
- дотримання режиму
- фізичну активність
- використання спеціальних методів загартування.

Компоненти здорового способу життя забезпечують дитині міцне здоров'я, гармонійний розвиток. Вміння його вести – ознака високої культури дорослого, досвідченості та відповідальності.

Почнемо із раціонального харчування. Воно є одним із важливих факторів, що забезпечує життя, здоров'я та розвиток дитини, інтенсивний перебіг процесів, характерних для дитячого організму, і може бути забезпеченим тільки при отриманні дітьми їжі відповідно їхнім віковим потребам. Чим молодший вік дитини, тим більше значення харчового фактору. Раціональне харчування має сприятливий вплив на фізичний та нервово-психічний розвиток дітей,

підвищує опірність організму до захворювання. Проблема раціонального харчування завжди була предметом неухильної уваги і турботи, особливо в дошкільних закладах.

### *Запитання*

– Алло Віталіївно(ст. медична сестра ДНЗ), скажіть, будь ласка, якими принципами потрібно керуватись, складаючи харчовий раціон дитини?

### *Відповідь* (прикладається додаток 1).

Для нормальної життєдіяльності організм повинен отримувати достатню кількість поживних речовин, якісно відповідних адаптаційним можливостям шлунково-кишкового тракту дитини та рівню обмінних процесів. До найважливіших компонентів харчування входять: жири, білки, вуглеводи, мінеральні речовини. А от слово «нітрати», лякає всіх. Та мало хто знає, що ж це таке насправді й звідки вони накопичуються в овочах.

Виявляється, нітрати – це не якісь хімічні забруднювачі, що через недогляд потрапили у ґрунт, а через нього в овочі. Для рослин нітрати – одна з основних поживних речовин, джерело азоту, з якого рослина будує свої білки. Певну кількість цього будівельного матеріалу вона запасує наперед у клітинних вакуолях.

Ці необхідні речовини рослини беруть як з мінеральних, так і з органічних добрив. Отож безпідставною є «народна» версія про те, що раніше не було «хімії» і нітратів.

Утім, при незбалансованому внесенні добрив в овочах накопичується підвищена кількість нітратів, що негативно позначається на здоров'ї людей, котрі вживають ці овочі. Існують й інші причини дисбалансу нітратів. На їх вміст впливають освітлення, температура повітря і ґрунт. Так, для нормальної переробки нітратів рослинам потрібне сонячне світло: чим більше його, тим успішніше нітрати переробляються на білки. Тому овочі вирощені в умовах недостатнього освітлення і короткого дня (скажімо тепличні) містять високі дози нітратів.

Надмірна вологість у поєднанні з низькою температурою також сприяє надмірному накопиченню нітратів. Отож, в холодне, вологе літо їх у рослинах



більше. А в спекотному посушливому кліматі інтенсивне поливання сприяє зниженню концентрації нітратів у ґрунті і рослинах. Поливання стимулює ріст, а рослини, які швидко ростуть, використовують, а не накопичують нітрати.

До речі, різні овочі по-різному накопичують нітрати. Найбільше їх у рослин родини хрестоцвітих: капусти, редьці, редисці, а також у зелені – різних салатах і пряних травах. А от помідори, баклажани, солодкий перець, часник, горох, а також фрукти нітратів містять значно менше. Небажаним перетворенням нітратів перешкоджають:

- аскорбінова кислота (вітамін С);
- молочнокислі продукти;
- зелений чай.

До речі, молочнокислі продукти – не зовсім те саме, що кисломолочні.

Кисломолочні продукти теж входять до цієї групи, а також й інші, що отримані внаслідок молочнокислого бродіння: квашені капуста й огірки, хлібний квас. Отож всі салати корисно заправляти сметаною, кефіром чи хоча б запивати їх квасом.

Ось ще кілька порад, які допоможуть вам зробити так, щоб до столу потрапило якомога менше нітратів.

Особливо важливо врахувати такі нюанси, готуючи для дітей, адже вони точно чутливіші до нітратів. Гранична доза для дитини у 60 разів нижча, ніж для дорослих.

Урожай збирати увечері — в цей час у рослинах нітратів міститься на 30-40% менше.

Рівень нітратів залежить і від віку рослин — у молодих він вищий.

Різні частини рослин містять різну кількість нітратів, в листовій пластинці їх менше, ніж в черешках. У картоплі нітратів менше в середині бульби і більше ближче до поверхні.

У зовнішніх листках капусти їх більше, ніж у середніх. У моркві найбільший їх вміст у верхівці, а у буряку, навпаки, ближче до хвостика. В огірках, кавунах, дині їх більше ближче до шкірки і менше там, де насіння. У гарбуза і кабачка навпаки найбільше нітратів у насіннєвій коморі, а також біля

плодоніжки.

Кулінарна обробка дає змогу значно знизити вміст нітратів в овочах.

Окрім чищення і видалення найбільш «ризикованих» частин, можна використовувати ще вимочування і відварювання. Так, вміст нітратів у відвареній картоплі на 50-80% нижчий, ніж у сирій.

Дуже часто маленькі дітки відмовляються їсти. Одні кажуть «Не хоче – не треба. Захоче – поїсть». Інші використовують всю свою майстерність, щоб хоч що-небудь дитина з'їла.

*Педагогічна задача:*

Дитина не хоче їсти. Бабуся намагається примусити її з'їсти належну порцію, відволікаючи від їжі казками та примовками. Мати обіцяє купити нову іграшку. Батько каже: «Не хочеш – не їж».

*Запитання до батьків:*

– Хто ж з них правий? Шановні батьки, оцініть ситуацію.

*Відповідь батьків:*

Харчування дитини вимагає спокійної обстановки, відсутності стресових перевантажень, привабливого вигляду їжі, естетики сервіровки столу. Сприяє розвитку культурно-гігієнічних навичок: дитина вчиться правильно поводитися за столом, засвоює правила користування ложкою, виделкою, ножем та серветкою. Якщо всі ці вимоги будуть виконуватись, дитина обов'язково захоче скуштувати привабливої, смачної страви. Отже, удачі вам, шановні батьки.

Думаю не зайвим буде нагадати прислів'я: «У здоровому тілі – здоровий дух», оскільки мова піде про загартування.

Загартування – це розвиток здатності організму адаптуватись до тих умов навколишнього середовища, в якому він перебуває (спеки, холоду, вітру, опадів). Воно є дуже поширеним оздоровчим заходом, що запобігає застудним захворюванням у дітей.

У медичній літературі можна знайти безліч способів загартування. Воно здійснюється за рекомендаціями М. Амосова, І. Аршовського, Нікітіних і П. Іванова. Але в кожній із цих методів домінують три активних сфери: повітря, вода, сонце.

Повітря підвищує стійкість організму до хвороб; поліпшує роботу серця, легень, обмін речовин. День, проведений без свіжого повітря, – втрачений для дитини.

Вода – це джерело здоров'я, еліксир життя. Вона благотворно впливає на центральну нервову систему, знімає втому. Під впливом холодної води посилюється вентиляція легень, дихання стає глибшим і вільнішим, у крові збільшується кількість гемоглобіну, еритроцитів і лейкоцитів. Судячи з цього вода — універсальний засіб для життєдіяльності організму.

Загартувальна ж сила сонячних ванн полягає у впливі на організм ультрафіолетових променів, саме ці промені, якщо ними не зловживати, підвищують захисні функції організму і дозволяють протистояти простудним захворюванням, поліпшують роботу імунної системи.

В нашому дитячому закладі проводиться також ряд заходів, спрямованих на підвищення опірності організму до негативних факторів зовнішнього середовища.

Яка саме робота по загартуванню проводиться у нашому дошкільному закладі, розповість Шкабура Ніна Володимирівна (старша медична сестра з оздоровлення) (Додаток 2).

Однією з важливих ланок усієї системи виховання в дошкільного закладі є режим дня. Його значення полягає перш за все в тому, що він сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів, правильний режим забезпечує врівноважений, бадьорий стан дитини, захищає нервову систему від перевтоми, створює сприятливі умови для фізичного і психічного розвитку малюка.

Складаючи режим дня, потрібно враховувати: вікові та індивідуальні особливості дитини, а також особливі стани дітей, наприклад, період одужання, період адаптації до дитячого закладу, умови проживання вдома, пору року.

Режим дня дітей дошкільного віку будується з урахуванням того, що діти сплять удень один раз 2–2,5 год., час активного неспання подовжується до 6–6,5 год., їх нічний сон становить 10–11 год., отримують чотириразове харчування.

Період неспання в цьому віці заповнюється пізнавальною діяльністю, трудовими процесами, іграми, прогулянками. Ці компоненти режиму забезпечують вирішення завдань усебічного фізичного, розумового, морального, естетичного, трудового виховання.

Слід запам'ятати, що функціональні можливості дітей 3-7 років зумовлені й обмежені віком, станом здоров'я та рівнем їх працездатності, що враховуються при складанні раціонального режиму дня.

Надзвичайно важливим елементом режиму в цьому віці є обов'язкові заняття, у процесі яких у дошкільному закладі у дітей формується якість, необхідні для навчальних занять у школі: активність, ініціатива, творчість, вміння керувати тонкими рухами кисті, оволодіння елементами письма, навичками читання. Програмою виховання і навчання у дитячому садку передбачено різноманітні заняття, зокрема, залежно від віку, тижневий графік включає від 10 занять у молодших до 13-14 у старших дошкільнят.

Наукові дослідження (Г.М.Риженко, В.І.Теленчі, А.М.Нерсисян та ін.) показали, що заняття мають суттєвий вплив на функціональний стан дітей. При цьому можна говорити про складніші (знайомство з навколишнім середовищем, розвиток мови, математики) та легші (малювання, аплікації, конструювання, ліплення). Це треба мати на увазі під час складання розкладу. Доцільним є поєднання одного заняття – із динамічним компонентом (музичні і фізкультурні). Оскільки у старшій і підготовчій до школи групах чотири рази на тиждень (при п'ятиденному тижні) проводиться по три заняття, одне із них повинно бути музичним або з фізичної культури. Плануючи заняття, треба пам'ятати, що найкраща працездатність у дітей на початку тижня, тому на ці дні плануються важчі заняття. Максимальна тривалість заняття для дітей 3–5 років повинна бути до 15 хв., 5–7 років – до 25–30 хв. При побудові кожного заняття необхідно враховувати, що працездатність у дітей неоднакова протягом усього заняття. Близько п'яти хвилин триває процес звикання до матеріалу, тому новий матеріал слід пропонувати дітям ближче до середини заняття.

Велике значення в навчанні дітей дошкільного віку має їх правильне трудове виховання. Види дитячої праці різноманітні. В молодших групах

трудове виховання виявляється у формуванні в дітей навичок самообслуговування, елементарної допомоги дорослим під час сервірування столу, підготовки до заняття, при догляді за рослинами, тваринами. У середній групі діти активно беруть участь у трудовому житті – накривають на стіл, витирають пил із рослин, працюють на грядках (сіють насіння, висаджують квіти, поливають їх). Дітей старшого дошкільного віку треба привчати до прибирання своєї постелі, чищення взуття, приготування нескладних страв. На городі вони можуть перекопати і розрихлити землю, підготувати грядки і клумби, садити та поливати рослини, збирати урожай. Тривалість роботи на городі – від 20 хв. для дітей старших груп, до 10 хв. для дітей молодших груп. Тоді через кожні п'ять хвилин – перерва на 1-2 хв.

Успішне виконання режиму дня передбачає також створення оптимальних гігієнічних умов життя дітей. Для цього треба утримувати приміщення в чистоті, своєчасно і правильно проводити санітарну обробку меблів, іграшок, посуду, підтримувати правильний температурний і повітряний режим, мати достатнє освітлення всіх групових приміщень. Діти повинні бути одягнені відповідно їхньому віку і сезону. Дитячі меблі мають відповідати віку, зростові дітей даної групи.

Сон дитини будь-якого віку потребує створення оптимальних умов: після спокійної гри, в тиші, у добре провітреній кімнаті або на свіжому повітрі.

Особливу увагу вихователі групи повинні звернути на максимальне зниження гіподинамії (малої рухомості) та посилення рухової активності дітей.

Важливим завданням, яке вирішується в дитячих закладах педагогічним та медичним персоналом, є індивідуалізація режиму. Діти в період адаптації, після гострих захворювань (в стадії одужання), з відхиленнями в стані здоров'я, з нестійкими реакціями нервової системи втомлюються швидше, ніж здорові, врівноважені діти. Вони стають неуважними, менш дисциплінованими. Їм потрібно створювати полегшений, ощадний режим, в окремих випадках їх звільняють від занять і навіть на деякий час звільняють із групи, даючи можливість зосередитись і заспокоїтись за індивідуальною грою. Такі діти потребують ретельного дозування фізичного навантаження та спеціального

добору способів загартування.

*Домашнє завдання:*

I. Складіть режим для своєї дитини, погодьте його з вихователями дитячого закладу. Дотримуйтеся його.

### **Педагогічний практикум**

Ситуація 1:

У родині росте квола, бліда дитина, яка часто застуджується. Батько намагається заохотити її до занять спортом, залучити до ранкової гімнастики, поступового загартування. Мама виступає категорично проти.

– Не чіпай дитини, – каже мати. – Бачиш яка вона слабенька?

*Питання:*

Дайте оцінку позиціям батька і матері. Як би ви діяли в подібній ситуації?

*Відповідь батьків:*

– У процесі загартування покращується здатність до регуляції тепла. Систематичне загартування допомагає організму боротися із захворюваннями, особливо із застудними. Загартування впливає на загальний стан здоров'я та поведінку дитини.

Ситуація 2:

Буває у дитини поганий апетит, не все запропоноване вами, вона з'їдає.

*Питання:*

Як ви вчините в такій ситуації?

*Відповідь батьків:*

– Навчіться не помічати поганого апетиту дитини. Не реагуйте хворобливо на те, що дитина мало їсть і демонстративно відсуває тарілку.

Не хоче їсти – спокійно і по дружньому відпустіть її із-за столу, хай терпить до вечері.

Урешті здоровий інстинкт візьме своє, і їсти захочеться.

– На апетит також впливає зміна обставин. Підіть на прогулянку, і ви побачите, з яким апетитом після цього їстиме ваша дитина.

– Урешті, утримуйтеся від розмов про те, що дитина мало, або майже

нічого не їсть, бо вони шкідливі.

- Пам'ятайте, що апетит залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися ложкою, виделкою, володіння елементарними навичками культури споживання їжі.

Ситуація 3:

Трапляється, що діти погано засинають.

Дехто каже: «Спи, а то зараз Бабайку (бабу Ягу) покличу».

Дехто стукає в стінку, ще щось вигадує, аби налякати дитину.

*Питання:*

Оцініть ситуацію.

Як ви розв'яжете цю проблему?

*Відповідь батьків:*

- Один малюк засинає швидко, поцілувавши маму в щічку, з іншим треба трішечки посидіти.

Деякі діти самі бояться спати. Не поспішайте, порозмовляйте з ними.

Скажіть що все на світі на ніч засинає: сонечко, рослини, тварини і навіть іграшки лягають спати, і всі малята закривають оченята і сплять. Розкажіть улюблену казочку своєму дитяті.

**Додаток 1**

## **ПРИНЦИПИ ХАРЧУВАННЯ**

В повсякденному харчуванні обов'язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода.

Для дітей перш за все необхідне споживання повноцінного білка. Адже це основний будівельний матеріал для організму. В разі його нестачі виникає гальмування росту. Необхідно пам'ятати, що саме в продуктах тваринного походження білки є повноцінними. Дуже корисним для організму дітей та підлітків є біле м'ясо птахів (грудинка), як джерело легкозасвоюваного повноцінного білка, що практично не містить жиру. Телятина та нежирна свинина відіграє важливу роль у кровотворенні (зокрема, його вживання рекомендують при анемії як джерело заліза). Джерелом білка є також риба,

молоко, сир, картопля, свіжа капуста, гречана, рисова, вівсяна крупа.

Жири – теж частинка тіла людини. Після травлення їх організм закладає «про запас» – під шкірою та навколо життєво важливих органів, таких як серце, печінка і нирки. Вони захищають нас від холоду і запобігають ушкодженню внутрішніх органів і кісток. Тому деяка кількість підшкірного жиру дуже необхідна для підтримання здоров'я. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, жирній рибі (оселедець, скумбрія, сардини), нерафінованій олії. Ці жири знижують рівень холестерину в крові, зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Корисність вуглеводів для організму в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття ситості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор). Вуглеводи дуже калорійні. Їх надлишок у раціоні може привести до ожиріння (особливо в дитячому віці).

Здоровий раціон не обходиться без клітковини, оскільки вона допомагає виводити відходи з організму. Вона також надає нашій їжі об'єму, підсилює моторику кишечника, нормалізує травлення і допомагає контролювати вагу.

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без води. Вона не вважається поживною речовиною, але виконує життєво необхідні функції: сприяє обміну речовин, виводить токсичні відходи.

Ключовими компонентами здорового раціону є вітаміни і мінерали. Вони також містяться у їжі і є важливим джерелом протеїну, вуглеводів та жирів, вітаміни й мінерали легко руйнуються у процесі обробки їжі, тому так важливо щодня їсти хоча б трохи сирих овочів і фруктів.

Найпоширенішими з вітамінів є:

Вітамін А – сприяє росту, потрібний для нормального зору. Його багато у моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі.

Вітаміни групи В необхідні для розумової і фізичної праці. Містяться вони у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі. Вітамін В зміцнює кістки, запобігає рахітові. Міститься в молоці,



печінці, житньому хлібі, яйцях, риб'ячому жирі.

Вітамін С запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, лікує цингу. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, шипшині, часнику, лимонах, чорній смородині.

На формування м'язової, кісткової, нервової тканин у дітей впливають мікроелементи: калій, кальцій, магній, залізо, йод, фосфор, цинк. Тому у харчуванні мають бути: яблука, абрикоси, вишня, виноград, ананаси, квасоля, огірки, капуста, риба, м'ясо, в яких їх найбільше. Необхідно, щоб їжа була різноманітною. Але є продукти, вживання яких треба обмежити. Це цукор, жир, сіль, борошняні вироби. Від надмірного вживання солодошів люди повнішають, у них псується зуби, вони частіше хворіють. Надлишок в організмі солі теж може стати причиною захворювань.

Якщо ви любляєте тістечка, цукерки, пиріжки, інші солодоші та вироби з борошна, запам'ятайте:

- не їжте ці страви в проміжках між основними прийомами їжі;
- їжте з радістю не лише морозиво і цукерки, але й цибулю, рибу, петрушку;
- улюбленої страви вдень ви повинні з'їсти ні в якому разі не більше, ніж основної.

### ***Правила споживання їжі.***

Здоров'я залежить і від того, як швидко ви їсте і наскільки ретельно пережовуєте їжу. Тому:

- не поспішайте, їжте безшумно, не плямкайте;
- жуйте з закритим ротом;
- не їжте зайвого, навіть якщо дуже смачно;
- в тарілку кладіть рівно стільки, скільки зможете з'їсти;
- з'їдайте все, що поклали до тарілки;
- не їжте солодкого, коли не з'їсте першої та другої страви;
- навчіться правильно користуватися ложкою, виделкою, ножом;
- приберіть після себе, подякуйте за обід.

Ще одна важлива порада, якої потрібно дотримуватись під час їжі – не

розмовляти. Адже дуже небезпечно, коли їжа може потрапити в дихальне горло (гортань), або навіть в легені. Щоб видалити її звідти, необхідна термінова операція.

Розпорядок харчування дітей може бути індивідуальним, залежно від умов життя, режиму дня, стану здоров'я, фізичної активності. Дітям рекомендується їсти 4 рази на день в один і той самий час.

### **Генно-модифіковані організми (ГМО)**

За оцінками Держстандарту майже половина всіх продуктів, які реалізуються в Україні, містять ГМО, тобто генно-модифіковані організми. Така продукція зроблена з рослин, що мають неприродне походження і вирощені в «пробірках» генетиків. Чи є це шкодою для людського організму?

Над цим питанням вчені поки що сперечаються. А споживачі хочуть, принаймні, знати, що їдять і, відповідно, мати вибір: або купувати свідомо продукти з ГМО, або обирати ті, що зроблені на природній основі. Тому з 1 липня 2010р. в Україні запроваджено обов'язкове маркування харчових продуктів на вміст ГМО. Покупцям, які не бажають споживати ГМО, варто бути уважними з продуктами із написом «містить рослинні білки». Ймовірно, у їх склад входить модифікована соя. Найчастіше модифікованими бувають соя, ріпак, соняшник, картопля, полуниця, помідори, кабачки, паприка, салат. Найбільше ГМО містять: ковбасні вироби, напівфабрикати, соуси, приправи, майонез, кетчуп, молочні продукти, соєве молоко, згущене молоко, шоколад, борошно, продукти швидкого приготування, морозиво, чіпси, жувальні гумки.

## **Додаток 2**

### **ЗАГАРТУВАННЯ**

Оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) широко використовуються для зміцнення здоров'я та загартування організму дитини.

Загартування – це ціла система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму людини, розвиток у неї здатності швидко і без шкоди для здоров'я пристосуватися до різноманітних умов навколишнього життя.

В садках застосовують два види загартування: повсякденні і спеціальні.

Загартуванню в повсякденному житті сприяють раціонально підібраний одяг, взуття, постіль; оптимальний температурний режим: застосування провітрювання, використання холодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла.

Організуючи спеціальні процедури, додержуємося таких принципів:

- а) послідовність
- б) систематичність
- в) врахування індивідуальних особливостей дитини.

Потрібно обережно і послідовно привчати дітей до сильніших подразників : поступово знижувати температуру повітря або води, збільшувати час на повітряні та сонячні ванни. Послідовність допомагає організму без шкоди для здоров'я звикнути до більш суворих умов життя. Загартування не можна проводити епізодично, час від часу, від нього не буде користі, а навпаки можна завдати серйозної шкоди здоров'ю дитини. Тому, якщо в загартуванні трапилась перерва через хворобу чи з іншої причини, слід переглянути як дозування так і температуру. Краще почати з початку!

В нашому садку застосовуємо такі види загартування :

- Вологе обтирання рукавичкою, вік з 2 до 3 років.
- Контрастне топтання в тазах, вік з 3 років до 4 років.
- Контрастне обливання ніг, діти з 4 років до 5 років
- Обливання ніг з поступовим зниженням температури води, діти з 5 років до 7 років.

Вода швидко діючий і дуже ефективний засіб загартування. Водні процедури збуджують, тому їх краще застосовувати після денного сну.

Показником позитивного впливу загартування є добрий апетит, глибокий сон, радісний настрій, покращення здоров'я дитини.

## **ПОРАДНИК ДЛЯ БАТЬКІВ**

1. Ведіть здоровий спосіб життя, прагніть бути здоровими.
2. Дотримуйтесь правил гігієни і привчайте до цього дитину:
  - прагніть чистоти;

- дотримуйтеся режиму дня;
- чергуйте працю і відпочинок;
- використовуйте природні джерела здоров'я: сонце, повітря і воду (ходіть з дітьми босоніж, обливайтесь холодною водою, ходіть у сауну, більше часу бувайте на свіжому повітрі).

3. Навчіться раціонально харчуватися:

- дотримуйтеся режиму харчування;
- переконайте сина чи доньку, що споживати треба усілякі страви, навіть ті, які вони не люблять, але які є для них необхідними і корисними.

4. Любіть фізичну культуру:

- з радістю і користю для здоров'я регулюйте необхідну фізичну навантаженість;
- катайтеся на велосипеді, лижах, ходіть пішки.

5. Не паліть і не розпивайте спиртні напої в присутності сім'ї.

Пам'ятайте! Діти повторюють Ваші дії в дитячому садку, а потім у житті!

6. Умійте керувати своїми почуттями, вчіться жити у злагоді з усім, що вас оточує:

- наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і всього;
- передайте це дитині;
- більше посміхайтесь – це запорука злагоди в сім'ї, особливо здоров'я вашого і ваших дітей.

## РОЗДІЛ 2.

### ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ШКОЛІ

#### *2.1. Впровадження здоров'язберігальних технологій у школі*

*Богодухова Н.В.*

Найдорожчим скарбом, який нагороджує людину природа від народження і на довгі роки життя, є здоров'я. Це справді незрівнянне багатство, яке необхідно не просто надійно берегти, а й повсякчас примножувати. А той, хто його розтринькує з дитинства, залишається без майбутнього. Адже здавна відомою є істина, що значно легше здоров'я втратити, ніж його відновити.

Увага до питання здоров'я школярів суттєво зросла. Турботу викликає значне зменшення кількості абсолютно здорових дітей (їх залишається не більше 10-12%); різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління; зростання числа учнів, що мають декілька діагнозів (у 20% старшокласників у анамнезі 5 та більше діагнозів); зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання дитячої смертності; пасивність, апатія та навіть агресивне ставлення до навчання.

За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме: перевантаження навчальних програм, інтенсифікація навчального процесу, недосконалість навчальних програм і технологій, авторитарний стиль викладання, відсутність індивідуального підходу до учнів, недостатня рухова діяльність школярів: вільний час діти дедалі більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, зору.

Сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завдання ж школи – збереження духовного, фізичного, психічного здоров'я учнів, формування в них відповідального ставлення до власного здоров'я.

Тому виникає необхідність у розробленні технологій, що полегшують, у

міру можливого, формування нових знань, зберігаючи при цьому здоров'я учнів. У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група – здоров'язберігальні освітні технології (ЗОТ), які об'єднують у собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Мета ЗОТ – забезпечити дитині можливість збереження здоров'я під час навчання у школі, сформувати в неї необхідні знання, уміння та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Існують різні думки щодо поняття « здоров'язберігальні технології». Деякі науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики, інші розуміють його як значення змістової техніки, за допомогою якої реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання. Розуміють технологію і як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність даних, що відображають певні зміни в здоров'ї. Вітчизняні та зарубіжні науковці (і насамперед, російські вчені, які працюють під керівництвом М.М. Безруких) вважають, що під здоров'язберігальними освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів. Дослідник цієї проблеми Н.К. Смирнов зауважує: «Якщо здоров'язберігальні технології пов'язати з вирішенням вужчого здоров'яохоронного завдання, то до здоров'язберігальних будуть належати педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі». Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначені (кількісно чи якісно) за ступенем впливу їх на здоров'я учнів. Деякі вчені пропонують виокремлювати поняття «здоров'яформувальні виховні технології», розуміючи під ним ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя. Інші науковці під здоров'язберігальними технологіями пропонують розуміти:

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

Учителі-практики України, що працюють над цією проблемою (учасники міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю»), доповнюють здоров'язберігальні технології поняттям «здоров'язберігальні заходи». Здоров'язберігальні технології не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, організації гарячого харчування, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями – це повсякденна діяльність школи.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками.

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігальними вміннями і навичками.

Фахівці визначають такі типи ЗОТ:

- здоров'язберігальні (забезпечення рухової активності, вітамінізація, інгаляція, організація здорового харчування, профілактичні щеплення);
- здоров'ятворчі (фізична підготовка, валеохвилинки, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія; «м'які» світло, колір та звук; оздоровчі сили природи: сонячні та повітряні ванни, водні процедури тощо);
- технології навчання збереження здоров'я (уведення відповідних тем до шкільних предметів загальноосвітнього циклу);
- виховання культури здоров'я (ознайомлення з санітарно-гігієнічними

вимогами, факультативні та позакласні заняття з розвитку особистості учня).

Пропоную розглянути здоров'язберігальні технології, які якнайкраще може використати вчитель-словесник у 5 класі.

### **Заняття на свіжому повітрі**

Сучасні діти дедалі менше перебувають на свіжому повітрі. Вони віддають перевагу телебаченню, комп'ютерним розвагам або слуханню музики. Можливо, причина підвищення стресів та депресій – саме в цьому. А людині просто необхідно бувати на свіжому повітрі не менш 2-3 годин на добу. Це зміцнює організм, нормалізує нервову систему, зміцнює пам'ять та увагу. Тому досить корисним для зміцнення здоров'я буде проведення деяких уроків на свіжому повітрі.

### **Музичний супровід уроку**

В музиці, як відомо, знаходиться величезний здоров'язміцнювальний потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння матеріалу, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Звук – це енергія. Залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, звук впливає на людину. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви. Сучасний учень постійно шукає можливості послухати свою улюблену музику. Дослідження американських психологів говорять про те, що середній учень з 4 по 11 клас витрачає приблизно 10 500 годин на прослуховування музики. Це в два рази більше шкільного часу! За цими результатами можна зробити висновок, що музика впливає на підлітків навіть сильніше, ніж телебачення. А дослідження вказують на те, що будь-які дії, приклади, розповіді під музичний супровід залишаються у пам'яті дитини набагато довше. Крім того, учень, випадково знову почувши цю музику, згадує про цікавий урок. Доцільно використовувати цю технологію для емоційного налаштування учнів на сприйняття матеріалу, створення певного настрою, при вивченні поетичних творів, виконанні творчих завдань.

### **Використання засобів мультимедіа**

Ми з вами живемо в епоху комп'ютерних технологій і просто повинні



користатися цим. Все більше часу діти проводять за іграми, Інтернет-контактами та пошуками цікавої інформації. А нам тимчасом не вдається викликати в них інтерес до навчання. Чому? Можливо тому, що сучасні діти звикли сприймати тільки те, що їм цікаво. І не забувайте, що краще один раз побачити, ніж сім раз почути. Можливість надати інформацію в незвичайній формі надає використання засобів мультимедіа. Це може бути: презентації PowerPoint, розвивальні предметні комп'ютерні ігри, відеоролики, діафільми, фотографії.

### **Ігри та ігрова терапія**

Гру традиційно зв'язують з дитинством. Переступаючи шкільний поріг, дитина починає процес навчання. Але ігрова діяльність продовжується, хоча змінюється її характер. Тепер гра допомагає виконати завдання різної складності, формувати нові необхідні вміння та навички. Гра є ефективним засобом активізації навчання учнів, у грі легше долаються труднощі, перешкоди, психологічні бар'єри. Чим цікавіші ігрові дії, які вчитель використовує на уроках, тим непомітніше, але ефективніше учні закріплюють, узагальнюють, систематизують отримані знання. Існує багато ігор, які можна назвати терапевтичними. Такими іграми можна користуватися і під час уроків, факультативів, свят. Такі ігри будуть корисними для дітей, тому що вчать порозумінню, знижують напруження та формують певні моральні принципи. Завдяки ігровій терапії дитина привчається сміливо висловлювати свою думку, самостійно приймати рішення. На уроках української мови у 5 класі можна використати такі ігри: «Знайди пару», «Латка», «Мовний аукціон», «Барон Мюнхгаузен», «Злови помилку», «Правописна селекція» та ін. Знижують напруження та урізноманітнюють уроки літератури ігри «Карусель», «Перевтілення», «Інтерв'ю з героєм твору», «Чи уважний ти читач?».

### **Казки та казкотерапія**

На слово «казкотерапія» люди реагують по-різному. Часто її сприймають як дитячу терапію, зовсім некорисну для дорослих. Але це не так. Для кожного віку існують свої казки, а ця техніка 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.

Казкотерапія – це психотерапія вже існуючими казками та фантастичними героями. Вона допомагає отримати почуття захищеності у світі, надає можливість пережити основні життєві ситуації у «захищеному режимі» – через казки. Також цей прийом допомагає дитині зрозуміти себе, виховати у собі корисні риси та звички. 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 тощо.

Після ознайомлення із жанром казки п'ятикласникам можна запропонувати скласти казку за поданим початком чи зразком, власну казку. На уроках української мови доречно використовувати лінгвістичні казки.

### **Кольоротерапія**

З самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини. Колір може навіть лікувати. Наприклад, біль знімають відтінки блакитного. А сил надає помаранчевий. Зелений заспокоює. Недарма ми так намагаємось вирватись із міста-ближче до природи і її зеленого кольору. Але окрім безпосереднього використання кольору, існують психологічні техніки **кольоротерапії** – методу психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів. Діти рано починають відчувати колір та підбирати його для зображення свого настрою. Доктор Макс Люшер, психолог та дослідник в галузі кольору, прийшов до висновку, що вибір кольору дуже тісно зв'язаний із психологічними особливостями людини, із станом її здоров'я. Діти використовують в основному 5-6 кольорів. У цьому випадку можна розмовляти про нормальний емоційний розвиток школяра. Більш широка палітра кольору говорить про натуру чуттєву, багату емоціями. Якщо дитина використовує тільки 1-2 олівці, це скоріш за все вказує на

негативний стан у цю хвилину: тривога (синій), агресія (червоний), депресія (чорний). Використання простого олівця іноді трактується як «відсутність» кольору, таким чином дитина повідомляє про те, що у її житті не вистачає яскравих фарб та добрих емоцій.

Учитель-словесник може застосовувати на уроках цю технологію, використовуючи прийоми «Кольоровий настрій», «Щоденник настрою», «Кольорова палітра художнього твору».

### **Дихальна гімнастика та фізкультхвилинка**

Оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для постави, 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 можливість проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Наприклад: зараз похиляться вперед ті, у кого день народження взимку та весною, те ж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени. Для зняття втоми очей можна провести такі вправи:

- вертикальні рухи очей «вгору – вниз»;
- горизонтальні рухи «вправо – вліво»;
- повести очима за годинниковою стрілкою і проти неї;
- заплющивши очі, уявити по черзі кольори веселки якомога виразніше;
- на дошці намалювати будь-яку криву (спіраль, коло, ламану лінію),

запропонувати дітям очима «намалювати» ці фігури кілька разів спочатку в одному, а потім в іншому напрямку.

Неправильне дихання призводить до порушень діяльності серцево-судинної й дихальної систем, зниження насичення крові киснем, порушення обміну речовин. Для правильного дихання виконують рухові вправи з назвами: «Задути свічу», «Зігріти руки», «Зловити комара» тощо.

Можна проводити віршовані фізкультхвилинки:

*Щоб ніколи не хворіти,*

*Треба вправи нам робити.*

*Із-за парт швиденько встали,*

*Спинки гарно розрівняли,  
На носочки піднялись  
І до сонця потяглись.  
Руки разом опустили  
І швидесенько присіли.  
Потім встали, руки в боки,  
Всі красиво робим кроки.  
Назад-вперед прогнулись добре.  
Не будем мати ми хвороби.*

*Встаньте, діти, посміхніться,  
Землі нашій поклоніться  
За щасливий день вчорашній.  
І до сонця потягніться.  
В різні боки нахиліться.  
Веретеном покрутіться.  
Раз присядьте, два присядьте  
І за парти тихо сядьте.*

Крім того, можна поєднати вивчений матеріал з фізкультхвилинкою. Наприклад, у 5 класі під час повторення відомостей про частини мови можна провести таку вправу:

#### ***Фізкультхвилинка «Осінній листопад»***

*А тепер проведемо фізкультхвилинку. Візьміть у руки свої листочки. Я читатиму поетичні рядки, а ви піднімайте руки догори, якщо звучатиме слово-самостійна частина мови, а якщо службова-опускатимете їх донизу.*

#### **Звукова гімнастика**

У нинішній екологічній ситуації потребує масажу щитоподібна залоза, який можна виконувати у такому порядку:

*Сядьте зручно. Розслабтеся, заспокойтеся. Рівно, протяжно, на одній висоті вимовляйте звук [а].*

Вимова звука [и] в таких самих умовах активізує роботу мозку, нормалізує

функцію нирок.

Промовляння звука [о] нормалізує стан середньої частини грудної клітки.

Чергування звуків [о], [и] масажує серце.

Такі вправи можна також пов'язати із вивченим матеріалом у 5 класі (Тема «Голосні та приголосні звуки»).

### **Вправи на гармонізацію роботи півкуль головного мозку:**

- помасажуйте мочки вух, потім усю вушну раковину, наприкінці вправи розітріть вуха руками;
- рукою провести горизонтальну вісімку, потім обома руками;
- «гребінець»: розчесати волосся подушечками пальців;
- «цвяхи»: подушечками пальців постукати по всіх 27 кістках черепа;
- «вухо-ніс»: лівою рукою беремось за кінчик носа, а правою-за ліве вухо і навпаки;
- «дзеркальне малювання»: покладіть на стіл чистий аркуш паперу, візьміть в кожную руку по олівцю, малюйте одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери та ін.

### **Релаксація**

Ще одну групу вправ складають прийоми, які заспокоюють нервову систему, знімають напруження. У цьому випадку особливо важливим є голос учителя та його внутрішній спокій. Надається максимум уваги забарвленню голосу й темпу вимови слів. Такі вправи можна проводити під музичний супровід або з використанням відеоролика. Наприклад, вправа «Після грози»:

*Заплющьте очі. Ви в лісі. Відгрімла гроза. Проїшов дощ, виблискує мокре листя на березі. На траві-срібні краплі. Як гарно пахне в лісі! Як легко дихається! Ось конвалії – вдихніть їхній чудовий аромат. Вдихайте повільно, рівно, глибоко.*

Ставлення учнів до свого здоров'я, за думкою більшості спеціалістів, є основою здоров'язбереження, оскільки через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісно-орієнтовану діяльність дітей та підлітків щодо збереження та зміцнення власного здоров'я. У зв'язку з цим пропаганда здорового способу життя через валеологічне та екологічне виховання засобами уроків є складовою

у розв'язанні проблеми здоров'язбереження. Тому важливим є зміст дидактичних матеріалів, які ілюструють різні комунікативні ситуації і які добираються для обговорення з учнями, аналізу, порівняння, наслідування. Велике значення для формування таких навичок на уроках рідної мови мають мовленнєві взірці, тобто система текстів і усних висловлювань, які допоможуть учням усвідомити важливість збереження власного здоров'я. Цілеспрямований добір якісних текстів і побудова системи завдань і вправ для роботи з ними дають змогу формувати ціннісне ставлення учнів до здоров'я. Тому добираючи тексти для диктантів різних видів, аудіювання, читання, колективної роботи, потрібно дбати, щоб вони були спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я учнів. У 5 класі можна використати такі теми «Розпорядок дня», «Здоров'я - найбільший скарб», «Поради щодо занять фізкультурою», «Захоплення спортом», «Спорт - перша сходинка до здоров'я» та ін.

Наприклад, при повторенні вивченого про числівник як частину мови можна використати такий текст та виконати завдання:

*Прослухайте текст*

Спорт потрібен людині для здоров'я і правильного розвитку. Він дає змогу розкрити невичерпний потенціал організму.

Фізичні можливості кожного з нас дуже великі. Зазвичай людина витриваліша, ніж вона про себе думає. Як підраховали науковці, учень початкових класів упродовж навчального року переносить у своєму ранці вантаж, призначений для шести залізничних вагонів.

Л. Гофмаєр з німецького міста Регенсбурга на руках подолав відстань до Мюнхена у 132 кілометри за 36 годин.

Цирковий артист А.Рашатен упродовж шести місяців прогулювався по канату, натягнутому на двадцятидвохметровій висоті. За цей час він пройшов близько 108 кілометрів.

І таких прикладів можна навести безліч.

**Дружіть зі спортом.** Він допоможе вам виховати в собі волю, стійкість, наполегливість, віру у власні сили. А ці якості конче потрібні людині, щоб досягти успіху в житті (*За В. Пекелісом*).

*Післятекстові завдання:*

1. Поставте запитання за змістом першого речення сусідові по парті.
2. Визначте тему й основну думку висловлювання. Доберіть заголовки до тексту. Яка роль числівників у розкритті основної думки?
3. Яка інформація зацікавила вас? Наведіть відомі вам факти, що свідчать про невичерпні резерви людського організму.
4. Яка роль спорту в поповненні цих резервів? Як ви розумієте виділене речення?
5. Які риси характеру допоможе вам виховати в собі спорт?

*Тема. Усний докладний переказ тексту-роздуму.*

Спортивна форма, я маю на увазі високий рівень фізичної підготовки, залежить від багатьох факторів. Серед них одним з вирішальних є суворе дотримання правильного режиму дня. Мені доводилося спілкуватися з відомими вченими, інженерами, артистами, письменниками й почути від них, що режим у їхньому житті відіграв вагомую роль, допоміг досягти позитивних результатів при напруженій праці.

З перших днів заняття спортом я виробив правильний режим. Привчив себе лягати і вставати, а також їсти в певний час, свій день починати з ранкової зарядки. Я й досі не знаю смаку тютюну.

Не меншу роль, ніж загальний режим, відіграє змагальна стратегія. Атлет, який прагне здобути перемогу, повинен розподілити змагання на головні й другорядні, чітко визначити графік підготовки до кожного старту окремо. Такого принципу повинна дотримувати кожна людина. Слід правильно планувати свій час, щоб марно не витратити, вміло поєднувати і свої інтереси.

Отже, суворий режим дня і змагальна стратегія – це, так би мовити, фундамент перемоги.

*Тема. Орфограма. Ознайомлення з орфографічним словником.*

Навчальний диктант

Бережи здоров'я

Вставай не пізніше сьомої години ранку.

Починай свій день з ранкової зарядки. Гімнастика зміцнює здоров'я.

Кожен день мий з милом обличчя, вуха, шию. Перед сном мий ноги. Мий руки з милом перед їжею, після роботи, після гри з товаришами, після відвідування туалету.

Запам'ятай! Брудні руки – джерело багатьох хвороб. Будь чистим і охайним. Щоденно чисть від пилу і бруду одяг та взуття.

Бережи зуби. Щоденно чисть їх щіткою і зубною пастою. Полощи рот після їжі.

Бережи зір. Читай і пиши тільки при доброму освітленні. Світло від вікна і лампи повинно падати зліва.

Не читай у ліжку: це шкідливо.

Впровадження здоров'язберігальних технологій потребує від учителя:

- не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання;
- враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості школярів, індивідуальні мовні особливості кожної дитини;
- планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми;
- змінювати види діяльності, чергувати інтелектуальний, емоційний, руховий види діяльності, групову й парну форми роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать поважати думки інших, висловлювати власні думки;
- проводити ігри та ігрові ситуації, нестандартні уроки, інтегровані уроки;
- з перших хвилин уроку створити середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування (слід пам'ятати, що психологічний стан і психологічне здоров'я учнів впливає і на фізичне здоров'я) ;
- чітко організовувати навчальну працю (на уроках, де більша частина навчальної діяльності пов'язана з класною дошкою, дуже важливо, щоб до початку уроку було зроблено необхідні записи на дошці: завдання для опитування, план роботи на уроці. Можна відразу вказати ступінь складності завдань. Адже знаючи весь план уроку, які знання, вміння, навички необхідно набути, який обсяг роботи виконати, учень може обрати ступінь складності



завдання, розподілити свою роботу на уроці. Це формує учня як суб'єкта навчальної діяльності);

- проводити роботу з профілактики стресів (хороші результати дає робота в парах, групах, тому що «слабший» учень відчуває підтримку товариша. Антистресовим моментом на уроці є стимулювання учнів до різноманітних способів виконання завдань. Тоді учень не боїться помилитися, отримати неправильну відповідь);

Обов'язковою умовою ефективного використання здоров'язберігальних технологій є їх позитивне емоційне забарвлення. Виконання вправ з нудьгою, без бажання не дасть позитивного результату, а скоріше навпаки. Сама радість навчання, так само, як і радість будь-яких вправ і праці, робить дитину здоровішою.

Тож давайте виховувати здорову, творчу й мислячу особистість!

## ЛІТЕРАТУРА

1. Богосвятська А. І. Здоров'язбережувальні та здоров'ятворчі технології на уроках світової літератури /А. І. Богосвятська// Зарубіжна література. – 2012. – №6. – С. 14-16.

2. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О.Ващенко, С.Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – №46. – С. 2-4.

3. Палітра педагогічного досвіду учителів української мови і літератури. – 2010. – 55с.

4. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі / В. Успенська // Рідна школа. – 2009. – №4. – С. 44 - 48.

5. Челах Г.Є. Збірник диктантів валелогічного змісту / Г. Є.Челах, В. В. Адаменко. – Донецьк: Каштан, 2008.

## ***2.2. Чарівний світ дитячих пальчиків***

*Мед І.Л.*

Здоров'я – дорогоцінний дар, яким наділяє людину природа. Недарма в народі кажуть: «У здоровому тілі – здоровий дух».

Про необхідність зберегти здоров'я дитини, проводити профілактичні оздоровчі заходи для школярів сказано і написано багато. Вчені різних галузей і рангів, лікарі та педагоги в різні часи і сьогодні пропонують безліч профілактичних методик, заснованих на досягненнях сучасної медицини.

Але часто, коли виникають проблеми зі здоров'ям, ми згадуємо прабабусині методи, які дають швидкий позитивний результат. Наприклад, зменшити біль можна, прив'язавши до зап'ястя руки зубчик часнику. Прив'язувати часник потрібно до тієї руки, з якого боку болить зуб. А коли докучає гикавка, ми міцно притискаємо мізинець правої руки до великого пальця цієї ж руки. Одночасно виконуємо такі маніпуляції і з пальцями лівої руки та затримуємо на деякий час дихання. І це швидко повертає нас у нормальний стан.

Тисячолітній досвід народної медицини неоціненний. Використовуючи його профілактичні традиції та досягнення сучасної медицини, вчителі й вихователі можуть зробити навчально-виховний процес максимально сприятливим для збереження дитячого здоров'я.

Діти приходять до школи не просто вчитися, а вчитися добре. І дуже важливо з перших днів створити їм такі умови, щоб це бажання не згасло. Тому треба прагнути, щоб кожен вихованець повірив у свої можливості, радів дзвінку на урок, зустрічі з учителем, щоб шкільне життя стало для нього змістом особистого життя. Тільки за таких умов учень зростатиме духовно і розумово.

В.О.Сухомлинський у кількох своїх статтях підкреслював: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили».

Стан здоров'я дитини – це цілий комплекс характеристик, який включає в себе: фізичне здоров'я, духовне здоров'я, успішну соціально-психологічну адаптацію. Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для збереження і зміцнення фізичного здоров'я учнів, виховання свідомого ставлення до здоров'я як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя.

Для того, щоб навчити дітей успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у них ціннісне ставлення до свого «Я», одним із компонентів якого є «Я-здоровий».

Молодший шкільний вік – період фізіологічного, психологічного, соціального становлення особистості. Тіло й душа дитини потребують дбайливого ставлення, захисту та розуміння. Педагог має допомогти кожному малюку зробити вибір на користь здорового способу життя. У початкових класах навчитися зберігати і зміцнювати здоров'я важливо не просто для виживання, а, насамперед, для набуття здатності прийняти виклики, які поставити життя, гідно вийти з будь-якої ситуації.

За даними МОЗ України сьогодні здорові учні складають всього 5% усіх школярів. Хронічно хворими є 80% учнів. А нервово-психічні розлади мають 70% дітей шкільного віку. У шкільній системі багато чинників, які руйнують здоров'я дитини. В першу чергу, це:

- режим постійного сидіння;
- закриті приміщення, обмеження простору;
- робота біля комп'ютера призводить до «шизоїдної інтоксикації» свідомості;
- методики, що руйнують цілісне сприйняття світу тощо.

Останнім часом модними стали освітні інновації, які часто порушують і без того неміцне дитяче здоров'я:

- заміна парт на столи;
- безвідривне каліграфічне письмо кульковою ручкою;
- заміна електролампового освітлення на високоякісне люмінесцентне;

- скорочення або відмова від уроків трудового навчання в школі;
- заміна шестиденного навчального тижня на п'ятиденний;
- нескінченні зміни змісту освіти та навчальних планів.

Тому одним із актуальних завдань практичної роботи навчальних закладів повинно бути створення комфортних здоров'язберігальних умов навчання та виховання школярів. Здоров'язберігальні освітні технології, які останнім часом широко впроваджуються у навчально-виховний процес, можна розглядати як технологічну основу прогресивної педагогіки, що оперує прийомами, формами і методами організації навчання та виховання дітей без шкоди для їхнього здоров'я.

Завданням здоров'язберігальних технологій є:

- перетворення традиційного навчального закладу на школу культури здоров'я;
- створення сприятливого освітнього середовища із забезпеченням санітарно-гігієнічних умов перебування учнів і вихованців у навчальних закладах;
- зміцнення розумової та м'язової працездатності;
- підтримка спорту та туризму;
- утвердження здорового способу життя;
- виховання культури здоров'я

**Здоров'я учня в нормі, якщо:**

- у соціальному плані – він комунікабельний, товариський;
- в емоційному плані – врівноважений, здатний дивуватись і захоплюватися;
- в інтелектуальному плані – має хороші розумові здібності, спостережливість, увагу, займається самоосвітою;
- у моральному плані – визнає основні загальнолюдські цінності;
- у фізичному плані – здоров'я дає йому змогу справлятися з навчальним навантаженням, дитина вміє долати втому.

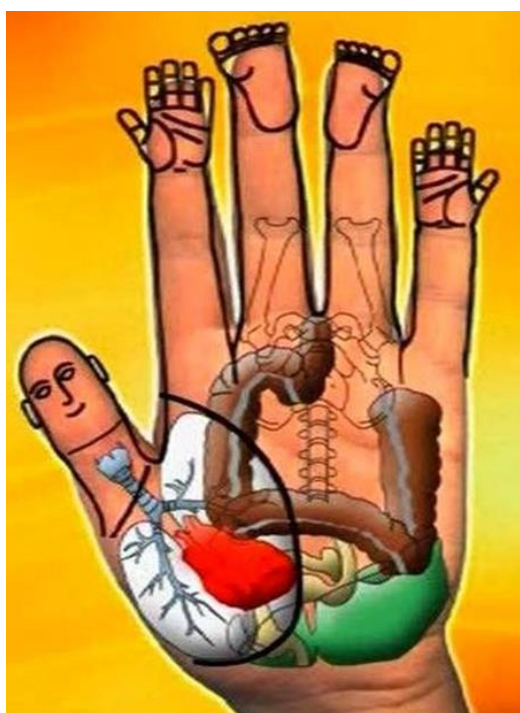
Подолати втому, зберегти активність і працездатність школярів протягом

робочого часу допомагають загальні зусилля вчителів, медичних працівників навчального закладу і батьків щодо організації здоров'язбереження у вигляді оздоровчих фізкультхвилинок, динамічних пауз та використання здоров'язберігальних технологій протягом уроку. Все це забезпечує достатній рівень функціональної діяльності всіх органів та систем організму дітей протягом навчання.

Оздоровчі фізкультхвилинки, які є обов'язковими під час уроків, повинні комбінувати в собі фізичні вправи для постави, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Це допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Молодші школярі дуже люблять пальчикову гімнастику і пальчикові ігри.

Тут саме час зупинитись і поговорити про наші долоні.

Найґрунтовніше ми можемо дізнатись про зв'язок наших долонь з усім організмом із південнокорейського вчення су-джок, запропонованого професором Пак Чже Ву, який синтезував народну медицину із досягненнями сучасної медичної галузі та доопрацював власними методиками. Ці лікувальні системи створені не людиною – він тільки відкрив їх, – а самою природою. У цьому причина їхньої сили і безпеки. Значна частина методик цієї системи споконвіку застосовувалась нашими предками слов'янами, що зафіксована у писемних історичних хроніках. Отже, чужому навчаємось, але й свого не забуваємо.



Отже, об'єктом наших профілактичних оздоровчих маніпуляцій є наша **ліва рука**. Кладемо ліву руку на стіл, неначе перед нами маленький чоловічок. Вказівний палець і мізинець – його руки, середній і безіменний пальці – ноги, великий палець – голова, а долоня – тулуб. Долонька – це передня частина «чоловічка», а тильний бік – це його вигляд з боку спини.

Отже, долонька – це мініатюрна модель усього нашого тіла. На ній розташовуються

біологічно активні точки (БАТ), які відповідають внутрішнім органам.

При натисканні на БАТ, крім загального фізіологічного впливу на організм, відбувається цілеспрямований вплив на його внутрішні органи і системи. Стимулювання БАТ призводить до лікування різних хвороб. У нашому випадку – до їхньої профілактики. У цієї методики немає протипоказань та побічних ефектів. **Неправильне застосування методики не завдає людині шкоди. Воно просто неефективне.**

Ця методика наголошує, що якщо в організмі щось розладналося, хворий орган одразу ж посилає сигнал у відповідну точку або зону на руці: це місце починає боліти, стає хворобливим, може відчуватися навіть оніміння. Тому біологічно активні точки на руках і ногах ми постійно стимулюємо, коли ходимо, бігаємо і виконуємо роботу руками, завдяки чому і зберігаємо здоров'я. Зауважте, чим активніший спосіб життя веде людина, чим більше дає роботи рукам, тим дієвішим є профілактика хвороб. Це підтверджує і народна мудрість: «Кращі ліки від хвороб – рух і робота».

Тож повертаємось до дитячих долоньок.

Ще від народження кожна мама вчила гратися пальчиками, підсвідомо здійснюючи профілактику різних захворювань. Усім відому «Сороку-ворону» можемо мати за взірць традиційного українського стимулювання БАТ.

Для дитини руки – це іграшка, яка постійно з нею. Саме їх ми можемо використати для розвитку здоров'язберігальної компетентності під час навчально-виховного процесу. Пальчикова гімнастика, пальчикові ігри мають багато переваг. Адже цей метод:

- Високоєфективний. Під час правильного використання методик відчутний профілактичний ефект настає практично відразу, через кілька хвилин, іноді секунд.

- Абсолютно безпечний. Самовідновлення закладене в організм самою природою. Людина лише відкрила його і почала успішно застосовувати.

- Універсальний. Можемо здійснювати профілактичний вплив на будь-яку частину тіла, будь-який орган.

- Загальнодоступний. Крім професійних медиків ним можуть досконало

оволодіти звичайні люди. Важливо, що в ньому немає нічого складного, не потрібно нічого запам'ятовувати. Що заучується – легко забувається. Достатньо кілька разів повторити вправу, зрозуміти принцип розташування БАТ, щоб потім користуватися цією оздоровчою системою все життя.

– Простий у використанні. Руки людини завжди з нею, а відповідний інструмент для проведення профілактичного масажу знайти легко.

Які види профілактичного масажу та стимулювання БАТ ефективні під час оздоровчих фізкультурхвилинок?

### **1. Механічний масаж**

Натискається на БАТ гострим або тупим кінчиком олівця, спеціальною паличкою до терпимого болю. Масажується подушечкою вказівного пальця вібруючими рухами за годинниковою стрілкою і проти неї, доки не з'явиться відчуття тепла (по 1–2 хвилини). Під час масажу точок, відповідних органам, розташованих вище за діафрагму, рука тримається пальцями вгору, інші точки, що знаходяться в черевній порожнині – пальцями вниз.



Крім масажу олівцем, під час оздоровчих фізкультурхвилинок учні «граються» кульками-«їжачками». Дітям подобається масажувати пальці і долоньки «їжачками». Масаж стимулює більшість БАТ, що здійснює благотворний вплив на весь організм, а також на розвиток дрібної моторики пальців рук.

На моє прохання підібрати природні традиційні українські масажери для рук, діти принесли качани кукурудзи, різного виду шишки, волоські горіхи, каштани, сушені кісточки від великих персиків. Все це використовується для механічного масажу долоньок.

Дуже корисний і ефективний масаж пальців і нігтьових пластин кистей. Ці ділянки відповідають за діяльність головного мозку. Тому кінчики пальців необхідно масажувати до стійкого відчуття тепла. Це спричиняє профілактичний оздоровчий вплив на весь організм. Особливо важливо

впливати на великий палець, що відповідає за голову людини.

Цей вид масажу необхідно проводити перед виконанням письмових завдань, малюванням, ліпленням протягом 1 хвилини.

## 2. Масаж насінням

Для закріплення лікувального ефекту після масажу БАТ на їх область наклеюють насіння і залишають на ніч.

У нашому профілактичному варіанті використовуються ємкості з різними видами насінин. У них діти занурюють долоньки, стискають зернятка в



кулачки, пересипають зерно з руки в руку.

Насіння має бути неушкоджене, здатне до зростання (для біоенергетичної дії), з гострими гранями (для механічного ефекту): гречка, квасоля, просо, горох,

насіннячка яблук і винограду, вишні – наше традиційне, народне, українське.

Насіння рослин є живою гармонійною біологічною структурою і володіє великою життєвою енергією, великим біоенергетичним потенціалом. У результаті роботи з насінням воно може змінювати свою структуру, форму і колір, ставати м'яким або крихким, тріскатися, чорніти, збільшуватися або зменшуватися в розмірі.

Навіть під час простих ігор з насінинами вони прокидаються, їхні біологічні поля вступають у взаємодію із БАТ на долонях, відновлюючи енергетичний потенціал відповідних внутрішніх органів нашого тіла. Найголовніше, що метод профілактики насінням є екологічно чистим і нешкідливим.

Паралельно із практичною діяльністю руками можна поповнювати багаж дитячих знань щодо усної народної творчості українців-періодично пропонувати тематичні вірші, приказки та прислів'я, загадки про зернові культури. Приємно гратись і корисно розвиватись. Наприклад:



## ЗЕРНО

У землі сховалось,  
Щоб зимою спати,  
Піднялось весною  
З теплої ріллі.  
Влітку з нього виріс  
Колосок вусатий,  
Щоб пишалась осінь  
Хлібом на столі.

*Вадим Крищенко*

## ВУСАТІ ЯЧМЕНІ

Дядечку ячменю,  
Дайте зерна жменю,  
Засіємо нивку,  
Зеленогривку.  
Щоб у теплі, гожі дні  
Уродили ячмені.  
Щоб вирости вуса,  
Як в мого дідуся!

*Анатолій Камінчук*

## ГРЕЧКА

Відцвіла гречка,  
Чорновершечка.  
А тепер гречки  
Повні мішечки.  
Каже бабця наша:  
– Буде добра каша!

*Анатолій Камінчук*

## ПШЕНИЧЕНЬКА

– Чий то, чий то колос?  
Дивувались люди.  
То звелась пшениченька  
Над шляхом польовим  
Татові – по пояс,  
Братові – по груди,  
А мені – ой лишенько! –  
Вище голови.

*Вадим Скомаровський*

Прислів'я та приказки про зернові культури:

### Гречка

- Мусій, гречку сій, як хочеш кашу їсти .

- Сій гречку і просо, не будеш ходити босо.
- Не вважай на урожай, а гречку сій.

#### Жито

• Де постарались, там жито і пшениця, де полінувались, там кукіль і метлиця.

- Житній хліб пшеничному калачеві дід.
- Жита ростуть, як з води йдуть.
- Як у житі ріжки, то будемо їсти і пиріжки.
- Хто полю годить, тому жито родить.
- Грім гримить – хліб добре родить.
- Хто житній хліб вживає, тому Бог здоров'я прибавляє.

#### Кукурудза

- Кукурудзу посієш до дощу – матимеш сало до борщу.
- Кукурудзу шануй і в полі, і в силосній ямі, і в коморі.
- Посієш кукурудзу впору – матимеш зерна гору.
- Щоб кукурудзи було доволі, зустрічай сонце в полі.
- Якщо спеки боятись, кукурудзи не діждатись.
- Є коси, та не з волосся,  
Є зерно, та не колосся (загадка)

#### Овес

- Казав овес: «Сій мене в болото – буду я золото».
- Сій овес у грязь, то будеш князь, а жито в золу, аби в пору.
- Кидай овес у грязюку, ячмінь – у пилюку, жито – в ріллю.
- Сій овес у кожусі, а жито в брилі.
- Овес каже: сій мене в грязь – буду я князь, а ячмінь каже: сій мене в болото – буду золото, а гречка каже: сій мене хоч і в воду, аби впору.

#### Пшениця

- Пшениця – дурниця, утрюх молотять, а одному їсти.
- Пшениця колоситься – життя веселиться.
- Яка пшениця, така й паляниця.

- Посій в пору, будеш мати зерна гору.
- Ранній пар родить пшеничку, а пізній – метличку.

### Просо

- В чуже просо не пхай носа.
- Просо вітру не боїться, а дощеві кланяється.
- Сій просо густо – у дітей не буде пусто.
- Тоді просо засівається, як сухий дуб розвивається.
- Не хвали кашу, коли просо не посіяне.

### 3. Пісочна терапія

Пісочна терапія (анімація) або сендпдей – доступний та природний профілактичний спосіб формування стабільного емоційного стану дитини, який сприяє особистому зростанню та розвитку тактильних відчуттів. Робота здійснюється у декілька етапів: малювання на поверхні піску, занурення рук у пісок, ігри на поверхні піску. Крім оздоровчого результату роботи зростає бажання дітей пізнати нове, експериментувати. Здійснюється гармонійний та інтенсивний розвиток тактильних відчуттів, пізнавальних процесів, дрібної моторики пальців рук.

Періодично, щоб позбутися стану втоми, крапаємо у пісок суміш ефірних олій лаванди, вербени, бергамоту, герані і кедру. Для профілактики простудних захворювань використовуємо ефірні олії евкаліпта, фенхелю, розмарина, шавлії, чебрецю, чайного дерева. Тут спрацьовує тандем-пісочна терапія у поєднанні з профілактичною ароматерапією.

Після таких занять головне – не забути помити руки, щоб не забруднити одяг та шкільне приладдя.

#### 1. Сольова терапія

Схожою за методикою роботи є сольова терапія (анімація), що дає дітям можливість виражати свої почуття, бажання, хвилювання. Це унікальний спосіб спілкування зі світом і з самим собою. Він знімає внутрішнє напруження, підвищує впевненість у собі і відкриває нові шляхи розвитку. Гра із сіллю допомагає дитині висловити те, що вона сама поки що не усвідомлює, те, чого вона сама поки не розуміє, а досвідчений психолог чи педагог може

інтерпретувати це і розповісти батькам про почуття дитини.

При нагріванні солі (на сонці на підвіконні) діти мають можливість вдихати пари йоду та отримувати оздоровчий ефект. Особливо це стосується морської солі. Сіль допомагає в профілактиці багатьох хвороб: алергії, астми, бронхіту, риніту, гармонізує психіку, зміцнює імунітет, підвищує життєвий тонус.

Як і в попередньому випадку, потрібно помити руки після закінчення роботи з сіллю.

## 2. Прогрівання

Воно приносить чудовий ефект для профілактики простудних захворювань та переохолодження. Для прогрівання використовують полинові палички (мокси). А ми беремо найпростіший доступний у школі підручний засіб – зшитий мамами мішечок із сіллю, який розігріваємо на сонці (підвіконні), або на батареї. Потрібно стиснути його між долонями, або прикласти до зовнішнього боку руки на декілька хвилин.

## 3. Кольоротерапія

Цей спосіб особливо ефективний під час профілактики алергічних захворювань. Можна скористатися яскравими фломастерами або приклеїти кольоровий папір (забарвленою стороною) до шкіри. Просто нанесіть відповідний колір на відповідні крапки або проекційні зони фломастером.

Для профілактичних цілей під час оздоровчих фізкультхвилинок ми використовуємо ігри з кольоровими кругами, різнокольоровими геометричними фігурами (скласти конкретний малюнок, зібрати танграм або «чарівне яйце»), фігурами у вигляді традиційних українських квітів: червоний колір – маки, білий – ромашки, синій – барвінок, жовтий – чорнобривці тощо (зібрати квіти у віночок за певною схемою).

Використовуємо незаслужено забуту мозаїку, з деталей якої діти створюють зображення за певним завданням, за конкретним зразком, за власною фантазією.



Якщо на уроках обмаль часу, можна просто катати по парті кольорові олівці, фломастери (один, кілька, вибрати лише теплі або лише холодні кольори).

Найбільше подобається учням малювати пальцями (калинові китиці, виноград, квіти) і долоньками (птахи, метелики, листя дерев).

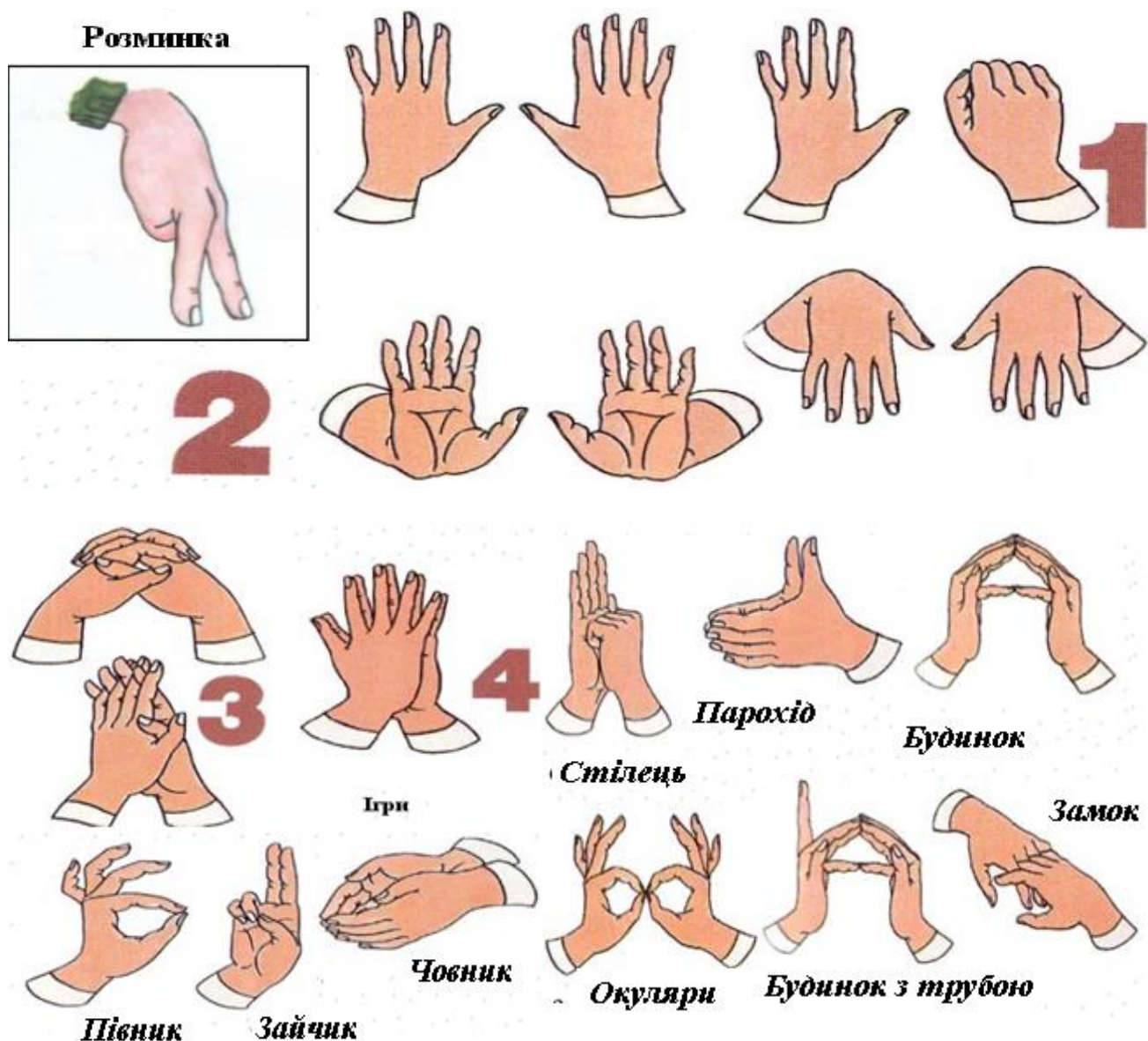
Таку розкіш можна дозволити на уроках образотворчого мистецтва й основ здоров'я при наявності фартухів та рукавників, води для миття рук. Зате крім профілактичної оздоровчої дії кольору діти мають можливість виразити свої переживання, почуття, відношення. Крім того, творча діяльність допомагає зняти напругу, сприяє підвищенню дитячої самооцінки, впевненості у власних силах та розвиває творчі здібності. Здійснюється ще одна профілактична мета – збереження духовного здоров'я, духовний розвиток, самопізнання людини через творчість та покращення адаптації школярів.

Для того, щоб перераховані види профілактичного масажу та стимулювання БАТ були ефективними, їхнє використання під час оздоровчих фізкультхвилин має тривати кілька хвилин. Це означає, що одна вправа практично займає весь відведений для даного етапу уроку час. Тому не варто за один раз використовувати більше двох вправ. До того ж вони мають активізувати різні групи м'язів і стимулювати різні БАТ.

Повернемося до вищезгаданої пальчикової гімнастики і пальчикових ігор.

Для зручності ми виділили чотири групи вправ для пальців рук, які використовуємо під час фізкультхвилин на уроках.





Найпростішими вправами навіть для першокласників є виконання дій за зразком або пальчикова гімнастика. Малюнок-зразок перед кожним учнем, дає дитині простір для вибору пальчикових вправ, які вона самотійно може опанувати. Складніші фігури вчитель допомагає зрозуміти і виконати як колективно, так й індивідуально.

Використовуємо таку роботу для того, щоб у легкій, творчій, ігровій формі не тільки здійснювати профілактику захворювань стимулюванням БАТ на долонях, а й дати дитині необхідний сензитивний досвід.

Прикладом пальчикових вправ за зразком є ігри зі шнурками, які наші учні люблять найбільше. Щоб іграшка-шнурівка виглядала досить яскравою і привабливою, зацікавила школяра, ми використовуємо «дорослі» заняття: шиття, штопання, в'язання, шнурування черевиків, зав'язування вузлів і бантів-

звичайні справи дорослих.

Одна з найбільш простих **ігор-шнурівок**, яка відповідає дитячій потребі в наслідуванні дорослих у першому класі є іграшка у формі черевичка. Учням



були роздані однакові шаблони, які вони розфарбували за власним бажанням. Діти швидко навчилися зав'язувати шнурки і на власному взутті різними способами шнурування: хрест-навхрест, паралельним переплетінням,

хрестом знизу, хрестом зверху тощо. Заламінованими «черевичками» мої учні користуються вже четвертий рік, вигадуючи нові види шнурування, виконуючи цю роботу на швидкість, змагаються між собою.

Татусі-умільці зробили для дітей тренувальні планшети із отворами (використали пластмасові дощечки для пластиліну, пробивши в них отвори діаметром 6-8 мм). Школярі почали вчитись «шити» – проштовхувати шнурки в отвори і витягувати їх із зворотного боку, відпрацьовуючи координацію рухів пальців. Коли дитина освоїться з таким планшетом, пропонуються складніші завдання: зробити стібки хрестиком, квадратом, ламаною лінією. Згодом діти вчаться виконувати різні види швів, симетричні та несиметричні орнаменти і візерунки. «Професіонали» можуть ускладнити гру, приєднавши ще один або два шнурки різних кольорів. І візерунок буде гарнішим, і робота складнішою. Додається азарт змагання – у кого візерунок вийде цікавішим.

З сюжетними шнурівками захопити школяра ще простіше. Шнуруючи геометричні фігури, першокласник паралельно вчиться розпізнавати квадрат, коло, прямокутник, трикутник, ромб, багатокутник. Можна накладати дрібні предмети на більші так, щоб дірочки на них співпадали, і щільно прив'язувати деталі. Школярі можуть виконувати візерунки за намальованим завданням, навчаючись довільної діяльності, розвиваючи наочно-дієве мислення і просторове орієнтування. Можуть самі складати візерунки і орнаменти, або

спробувати пришнурувати деталі малюнка не так, як вказано в схемі. Дайте волю фантазії дитини, нехай вона вигідає свій зразок!

Відомому педагогу В.А. Сухомлинському належить вислів: «Розум дитини перебуває на кінчиках його пальців». «Рука – це інструмент всіх інструментів», – сказав ще Аристотель. «Рука – це свого роду зовнішній мозок», – писав Кант.

Загальновідомим є факт, що рівень розвитку вищих форм пізнавальної діяльності перебуває у прямій залежності від стану рухового аналізатора в цілому, а особливо від ступеня сформованості тонких рухів кистей і пальців **рук!** Тому вправи з розвитку дрібної моторики рук повинні обов'язково включатися в навчально-виховний процес. Ігри з пальцями навіть у молодшому шкільному віці продовжують розвивати мозок дитини, стимулюють розвиток мовлення, творчі здібності, фантазію.

Прості рухи допомагають прибрати напругу не тільки з самих рук, але і розслабити м'язи всього тіла. Вони здатні поліпшити вимову багатьох звуків. Загалом, чим краще працюють пальці і вся кисть, тим краще дитина говорить.

Чому ж це так? Справа в тому, що рука має найбільше «представництво» в корі головного мозку, тому саме розвитку кисті належить важлива роль у формуванні головного мозку і становленню мовлення. Руки дитини ніби готують ґрунт для подальшого розвитку мовлення.

Про пальчикові ігри можна говорити як про чудовий універсальний дидактичний і розвивальний матеріал. Методика і сенс цих ігор полягає в тому, що нервові закінчення рук впливають на мозок дитини і мозкова діяльність активізується. Для навчання в школі дуже важливо, щоб у дитини були добре розвинені м'язи дрібної моторики. Пальчикові ігри-чудові помічники для того, щоб підготувати руку дитини до письма, розвивати координацію. Для того, щоб паралельно розвивалася і мова, використовують невеликі віршики, лічилки, пісеньки. Творчі педагоги будь-які віршовані твори можуть самі «показати на пальцях», придумати супроводжуючу мову руху для пальчиків-спочатку прості, нескладні рухи, а потім їх ускладнювати. Завдяки пальчиковим іграм дитина отримує різноманітні сенсорні враження, у неї розвивається уважність і здатність зосереджуватися.



У всіх народів пальчикові ігри були поширені здавна, оскільки вони покращують пам'ять, діяльність серцево-судинної і травної систем, усувають емоційну напругу, розвивають координацію рухів, силу і спритність рук, підтримують життєвий тонус. В Україні з дитинства вчать дітей грати в «Ладусі», «Сороку-білобоку», «Козу рогату». Всі ці «бабусині казки» – не що інше, як масаж під час гри. Сьогодні відроджуються старі ігри, придумуються нові.

Навіть у четвертому класі під час фізкультхвилинки іноді пропоную дитячу гру «Сорока-білобока кашу варила». Мої учні потішаються, проте залюбки виконують різні вправи під знайомий з дитинства віршик.

Якщо детальніше проаналізувати рухи, які супроводжують цей текст, можна зробити наступний висновок. Колові рухи пальцем дитячою долонею стимулюють роботу шлунково-кишкового тракту у малюка.

Центр долоні – проекція тонкого кишківника. Звідси і треба починати масаж. Потім необхідно збільшувати кола – спіраллю до зовнішніх контурів долоні: так стимулюється товстий кишківник. Текст треба вимовляти не поспішаючи, розділяючи склади. Закінчити «варити кашу» треба на слові «годувала», провівши лінію від розгорнутої спіралі між середнім і безіменним пальцями: тут проходить лінія прямої кишки. До речі, регулярний масаж між подушечками середнього та безіменного пальців власною долонею позбавить від закрепів.

Далі все не так просто. Описуючи роботу «сороки-білобоки» на роздачі цієї самої каші діткам, не варто спрощувати, вказуючи легким дотиком «цьому дала, цьому дала». Кожну «дитинку», тобто кожен пальчик руки, треба взяти за кінчик і злегка стиснути. Спочатку мізинчик: він відповідає за роботу серця. Потім безіменний – для хорошої роботи нервової системи та статевої сфери. Масаж подушечки середнього пальця стимулює роботу печінки; вказівного – шлунка. Великий палець, якому «не дала», тому що дрова не рубав, кашу не варив, не випадково залишають наостанок: він відповідальний за голову, сюди ж виходить і так званий «легеневий меридіан». Тому великий пальчик недостатньо просто злегка стиснути, його треба як слід «побити», щоб

активізувати діяльність мозку і провести профілактику респіраторних захворювань.

До речі, ця гра зовсім не протипоказана і дорослим. Тільки дорослі вже самі вирішують, який пальчик потребує максимально ефективного масажу.

Вправи під віршовані рядки складаються з серії послідовних рухів, ритм яких відповідає ритму вірша. Під час виконання кожної вправи потрібно діяти легко, без зусиль, вправи виконувати як правою, так і лівою рукою.

\*\*\*

Сорока-ворона  
Сорока-ворона  
На припічку сиділа.  
Діткам кашку варила.  
Гостей закликала.  
Дітей годувала.  
Цьому дам – він дрова рубав.  
І цьому дам – він двір підмітав.  
Цьому дам – він воду носив.  
Цьому дам – він тісто місив.  
А цьому не дам:  
Він каші не варив,  
Хліба не ліпив,  
У піч не саджав, кашу доїдав.

\*\*\*

Ми писали, ми трудились,  
Наші пальчики втомились,  
Ми їх зараз розімнемо,  
І долоньки розітремо.  
Олівець в руках тримаю,  
Серед пальчиків кручу,  
Неодмінно кожний пальчик -  
Буть слухняним я навчу.  
Раз, два, три, чотири, п'ять-  
Будем знову ми писать.  
Відпочивши дружно, враз  
Приступив до праці клас.

\*\*\*

Цей пальчик у ліс пішов.  
Цей пальчик гриб знайшов.  
Цей пальчик різати став.  
Цей пальчик смажити почав.  
Ну а цей тільки їв,

От тому і потовстів.  
Будемо пальчики рахувати:  
Один, два, три, чотири, п'ять  
*(На одній руці загинаємо)*

\*\*\*

Моя сім'я  
Цей пальчик – дідусь,  
Цей пальчик – бабуся,  
Цей пальчик – татусь,  
Цей пальчик – матуся  
Цей пальчик – я,  
Ось і вся моя сім'я!  
один, два, три, чотири, п'ять  
*(На іншій руці загинаємо)*  
10 пальців шанувати.  
Ця чудова пара рук –  
Це твоє багатство, друг.

*(На останні два рядки можна ліхтарики робити, або пальчики стискати - розтискати, або поплескувати).*

\*\*\*

Пальчик-хлопчик  
– Пальчик-хлопчик, де ти був?  
– З цим братиком в ліс ходив.  
З цим братиком борщ варив.  
З цим братиком кашу смакував.  
З цим братиком пісні співав.

\*\*\*

Ладоньки, ладусі  
Ой, ладусі, ладки,  
А де були?  
– У бабусі.  
– А що їли?  
– Оладки  
З медом,  
З молочком,  
Із вареннячком.  
– А на закуску?  
– Хліб та капустку.  
– Гей, гей на бабину хату  
Калачі кусати!

\*\*\*

Спечемо хлібчик

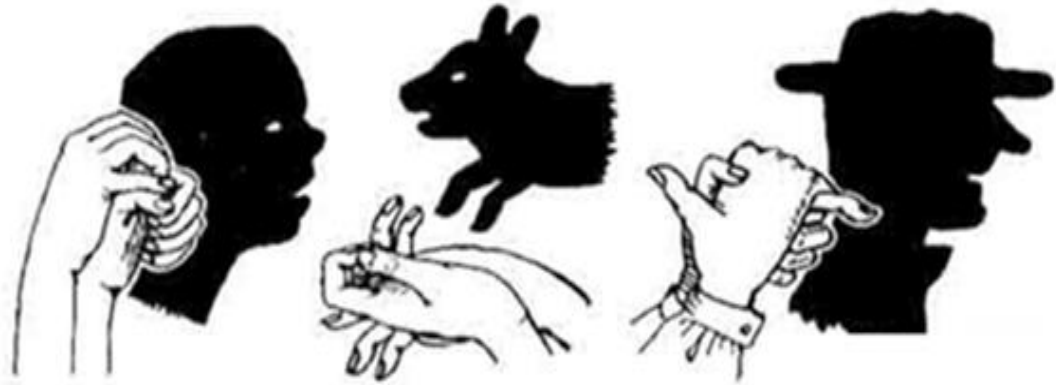
Спечемо, спечемо хлібчик  
Дітям на обідчик.  
Найбільшому – хліб місити,  
А тобі – воду носити,  
А тобі – в печі палити,  
А тобі – дрова рубати,  
А малому – замітати.  
Тільки хліба напекли –  
Танцювати почали.  
Це робота не легка –  
Витинати гопака.



Створення пальчикового театру, поєднання пластики руки з виразним мовним інтонуванням подобається школярам різного віку. Навіть старшокласники, які заходять іноді на перервах до учнів молодшої школи, зацікавлено розглядають малюнки тіней,

створених сплетінням пальців рук. Намагаються і собі спробувати відтворити запропоновані зображення. Вправи, звісно, підбираються з урахуванням вікових особливостей. Не завжди з першого разу діти можуть правильно зробити певну тінь. Постійні тренування, навіть вдома разом із родичами, доводять зображення до досконалості.

Цікаво, що перша книжка про те, як правильно скласти руки, щоб зробити тіні тварин, була видана за радянських часів у 1942 році. Автор К.І. Кочетков пропонував: склади руки, встань біля стіни і там з'явиться тінь собаки, кози, зайченяти. У книзі містяться інструкції для зображення тварин за допомогою світла-тіні і пальців рук. «Ми даємо лише 18 картинок тіней. Але кожен може придумати сам ще стільки ж якщо не більше. Показувати тіні дуже весело, і малята так люблять їх дивитися».



Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність є в Україні найвищою соціальною цінністю, невід'ємною складовою суспільного багатства. Головне завдання школи – виховання фізично і морально здорового покоління, формування нової особистості, здатної вдосконалювати себе, готової до активного творчого життя в незалежній державі.

Жоден лікар не зробить для людини того, що вона може і повинна зробити для себе сама – забезпечити оптимальні умови для формування та збереження власного здоров'я. Справа педагога – виплекати в дитини прагнення до цього.

Отже:

Здоров'я – це сила!  
Здоров'я – це клас!  
Хай буде здоров'я  
У вас і у нас!

Будьте здоровими,  
Будьте щасливими,  
Будьте розумними,  
Будьте красивими!

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Іваніцька Т. Світ пальчикових ігор : методичний посібник з розвитку дрібної моторики у дітей дошкільного віку [Електронний ресурс] / Т. Іваніцька. – 38 с. – Режим доступу до книги: <http://ukrdoc.com.ua/text/35507/index-1.html>

### ***2.3. Впровадження здоров'язберігальних технологій у навчально-виховний процес***

*Чаленко Л.А.*

Увага до питання здоров'я школярів суттєво зросла. Про несприятливість у даній сфері говорять давно, але сьогодні ця проблема стоїть дуже гостро.

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.

Одним з провідних завдань школи є – збереження, зміцнення здоров'я учнів, формування у них відповідального ставлення до власного здоров'я.

Наша школа вже чотири роки працює над впровадженням здоров'язберігальних технологій.

Здоров'язберігальні технології не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, організації гарячого харчування, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями – це повсякденна діяльність школи.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками.

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігальними вміннями і навичками.

Діяльність учителя має бути орієнтована на застосування доступних оздоровчих заходів, формування у дітей стійкої позиції щодо цінності здоров'я, виховання почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного

здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, що лежать в основі здорового способу життя. Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх його складових, а саме: фізичної, соціальної, психічної, духовної.

У своїй школі ми спланували роботу зі збереження здоров'я в учнів за усіма напрямками, через які можлива реалізація кожної складової здоров'я.

Ставлення учнів до свого здоров'я, за думкою більшості спеціалістів, є основою здоров'язбереження, оскільки через мотивацію цього ставлення можна здійснити ціннісно-орієнтовану діяльність дітей та підлітків зі збереження та зміцнення власного здоров'я. У зв'язку з цим пропаганда здорового способу життя через валеологічне та екологічне виховання засобами уроків є складовою у розв'язанні проблеми здоров'язбереження.

Адміністрацією нашої школи розроблені методичні поради для вчителів 1-5 класів щодо формування в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я, які передбачають допомогу вчителю у плануванні діяльності учнів, застосуванні всіх рівнів процесу прийняття рішень, враховуючи вікові особливості та рівень розвитку у кожному класі за алгоритмом «Стой! Виріши ... Дій!». У кожному класі початкової школи учні поступово підвищують рівень самостійності застосування процесу прийняття рішень, беручи на себе все більше відповідальності за його впровадження. Така робота сприяє індивідуальному розвитку дитини: переходячи від першого до наступних класів все більше усвідомлюють важливість для них процесу прийняття рішень і значення етапів та кроків на кожному віковому рівні.

Головним показником діяльності закладу щодо формування в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я є рівень сформованості в учнів означеної компетентності. Для випускників школи I ступеню у школі були розроблені критерії оцінювання рівня сформованості в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я, які наведені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

<i>Показники</i>	<i>Так (2 бали)</i>	<i>Іноді (1 бал)</i>	<i>Ніколи (0 балів)</i>
1. Виконує вранішню зарядку вдома щодня			



2. Виконує вранішню зарядку в школі щодня			
3. Активно приймає участь в виконанні фізкультхвилинок			
4. Знає вправи для корекції постави			
5. Знає показники власного здоров'я			
6. Володіє санітарно-гігієнічними знаннями про те, щоб мати правильну поставу			
7. Знає основні способи загартування			
8. Знає вимоги до спортивного одягу та взуття для уроків фізичної культури			
9. Дотримується режиму дня			
10. Дотримується режиму сну.			
11. Знає основні засоби профілактики соматичних захворювань			
12. Знає способи профілактики інфекційних захворювань, венеричних захворювань, СНІДу.			
13. Володіє знаннями про основні психічні процеси, їх вплив на здоров'я			
14. Знає традиції культури здоров'я українського народу			
15. Знає права і обов'язки громадянина у ставленні до власного здоров'я та здоров'я навколишніх			
16. Знає про шкідливий вплив алкоголю, тютюнопаління, наркотичних речовин на здоров'я			
17. Уміє відмовлятися від небезпечних пропозицій			
18. Прагне до фізичного вдосконалення			
19. Має сформовану громадянську відповідальність за наслідки нездорового способу життя.			
<b>Загальна кількість балів</b>			

КОЕФІЦІЄНТ (всього балів/ 38)

Рівень сформованості в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я визначається за відповідною шкалою:

K = 0,95-1,0-високий рівень;

K = 0,7-0,95-достатній рівень;

K = 0,5-0,7-середній рівень;

K= менше 0,5-початковий рівень.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко Т. Валеологія в школі і вдома / Т. Бойченко. – Київ: Логос, 1999.
2. Наказ МОН України від 21.07.2004р № 605 “Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді”
3. Мельник С. Здоров’я та духовність – через освіту / С. Мельник // Директор школи. – 2003. – №44.
4. Скляр В. Ф. Здоров’я учнів і навчальний процес / В. Ф. Скляр // Педагогічна скарбниця Донеччини. – 1997. – №2.
5. Таранова О. Здоров’язбережувальний педагогічний процес / О.Таранова, Г. Челах // Завуч. – 2008. – №19-20.
6. Никифоренко О. Школа на шляху до здорового способу життя / О. Никифоренко // Завуч. – 2008. – №19-20.
7. Гонтаровська Н. Інноваційне середовище як фактор розвитку особистості / Н. Гонтаровська // Директор школи. – 2008. – №9.
9. Шульга С. Оздоровчі технології / С. Шульга // Директор школи. – 2008. – №9.
10. Кирилюк Л., Шубіна Т. Школа життєтворчості-шлях до успіху / Л. Кирилюк, Т. Шубіна // Завуч. – 2006. – №15.

## ***2.4. Умови збереження та зміцнення здоров'я дітей***

*Редькіна О.*

На сучасному етапі розвитку суспільства реформування освіти призвело до переходу навчання на більш сучасні норми, що вимагало створити відповідні цьому рівню навчальні плани та програми й, у свою чергу, призвело до інтенсифікації та ускладнення навчальної діяльності учнів. Значно зріс обсяг навчального навантаження, інформаційна насиченість занять.

Таким чином, навчальне навантаження при постійно зростаючих і мінливих обсягах, складності та новизні інформації, обмеженості часу, зміні кількості та якості джерел інформації обумовлює підвищені вимоги до учнів і може стати фактором ризику для їхнього здоров'я. Особливо для учнів 5-го класу.

Перехід із початкової школи до основної традиційно є однією з найбільш складних педагогічних проблем, а період адаптації п'ятикласників – одним з найважчих періодів шкільного навчання. Стан дітей у цей період характеризується низькою організованістю, недисциплінованістю, неухважністю, зниженням інтересу до навчання та його результатів. Спостереження за дітьми, спілкування з ними в цей період показують, що вони дуже розгублені, не можуть зрозуміти, як їм тепер поводитись, які вимоги обов'язкові, які ні. Корені труднощів, які відчувають школярі, знаходяться саме у педагогічній практиці, яка зумовлює різкий перехід з однієї системи навчання в іншу, у невідповідності програм, форм навчання, дисциплінарних вимог, стилів спілкування.

З огляду на ці обставини, першочерговим завданням педагогічного колективу школи стала науково обґрунтована регламентація навчальної діяльності учнів, що базується на створенні фізіологічно й гігієнічно раціональних умов та оптимальної організації навчально-виховного процесу, які включили в себе формування вмінь і навичок, що сприяють успіху адаптації п'ятикласників і формування в них компетентного ставлення до свого здоров'я:

- Уміння усвідомлювати вимоги вчителя та виконувати їх.
- Уміння встановлювати міжособистісні стосунки з педагогами.
- Уміння приймати й дотримуватись правил життя школи та класу.
- Навички спілкування й гідної поведінки з однолітками.
- Навички впевненої поведінки.
- Навички колективної діяльності.
- Навички самостійного розв'язання конфліктів мирним шляхом.
- Навички самопідтримки.
- Навички адекватної самооцінки.

Оптимізація педагогічної системи школи припускає постійне вдосконалення комплексу дослідницьких методик з метою виявлення особливостей особистості учня й наступної індивідуалізації навчально-виховного процесу, зокрема забезпечення оптимального за ступенем труднощів навчання для кожного учня. При цьому враховуються особисті якості учнів. При переході школярів із початкової школи в основну шкільний психолог детально вивчає можливості кожної дитини. Такий підхід забезпечує стійкий рівень працездатності та функціонального стану, збереження здоров'я й ефективний розвиток здібностей школярів. Розробка ефективних заходів для зміцнення здоров'я п'ятикласників має велике значення для сучасної школи. Установлення гармонійного зв'язку між навчанням і здоров'ям забезпечує якісне зрушення в бік підвищення ефективності навчального процесу.

На здоров'я учнів, які перейшли з початкової школи до основної, впливає ряд факторів, а саме:

- рівень їхньої фізичної підготовки й виховання;
- рівень розвитку фізичної культури;
- стан лікувально-оздоровчої роботи;
- рівень навчального й іншого навантаження на організм учнів;
- рівень психологічної допомоги;
- стан і вплив зовнішнього соціального середовища;
- стан мікроклімату у школі й родині.

У контексті даної проблеми педколектив школи протягом навчального року комплексно вирішував задачі зміцнення здоров'я школярів.

У школі створена та опрацьовується вже кілька років програма «Здоров'я», згідно з якою щороку проводиться аналіз стану здоров'я дітей. За наслідками аналізу обстеження серед учнів 5-х класів виділяються домінуючі види захворювань:

- порушення зору 11,7 % учнів;
- відхилення в опорно-руховій системі 8,2 %;
- захворювання органів травлення 12 %;
- серцево-судинної системи 7,6 %.

Основні фактори, що є причиною цих захворювань:

- невідповідність гігієнічних норм природного та штучного освітлення робочих місць;
- невідповідність розміру шкільних меблів зросту учнів;
- інтенсифікація навчального процесу;
- виконання тривалої та інтенсивної зорової роботи з великою кількістю текстового матеріалу;
- недотримання режиму харчування, недостатня обізнаність із правилами раціонального харчування;
- емоційне навантаження;
- недотримання режиму праці й відпочинку.

Найважливішим фактором адаптації зростаючого організму до основ навчальної діяльності та успішного засвоєння знань є фізіолого-гігієнічна раціоналізація навчального навантаження. Для нормування навчального навантаження нами виконується таке:

- Навчальне навантаження не перевищує гранично допустимого навантаження на учнів відповідно до вікових норм згідно з навчальним планом.
- При складанні й регламентації навчальних планів ураховується ступінь труднощів предметів.
- Синхронізація навчальної діяльності й особливостей біоритму, фізіологічних функцій базується на сполученні величини навчального

навантаження та працездатності.

- Навчальний розклад складається з урахуванням рівня тижневого та денного навантаження, чергування важких і легких предметів, чергування предметів з різними видами діяльності, наявності протягом дня суміжних та однотипних предметів, а також предметів з великим обсягом прочитаного матеріалу.

- Наприкінці тижня велика частина часу відводиться повторенню, менша-на засвоєння й закріплення нового матеріалу.

- Щоденна тривалість навчальних занять в основному обмежується трьома парами в понеділок, четвер, п'ятницю, а у вівторок і середу – не більше чотирьох пар.

- Для зменшення емоційного навантаження дозволяється перездавати протягом семестру матеріал розділу задля підвищення оцінки з предметів.

- У залежності від рівня працездатності та ступеня підготовленості учнів учителями створюється комплекс заходів для подолання прогалин шляхом створення малих груп змінного складу.

- Важливий аспект – дозування домашніх завдань. Обсяг домашніх завдань є оптимальним та обирається з урахуванням індивідуальних особливостей і медичних показників.

Учителі-предметники разом із п'ятикласниками також переживають складний період адаптації. Наступність у навчально-виховному процесі виступає основною умовою на перехідному етапі, забезпечує неперервність освітнього простору школярів, цілісний особистісний творчий розвиток кожної дитини, створює середовище для повної соціальної особистісної життєдіяльності та творчого розвитку, навчання, виховання, реалізації пізнавальних потреб. Цьому сприяє робота педагогів з поліпшення умов адаптації учнів 5-х класів:

- Введення у шкільний курс предмета «Основи здоров'я».
- Використання інтерактивних методів навчання.
- Максимальне використання інформаційних технологій.
- Створення дидактичних матеріалів нового покоління.

- Виконання заходів щодо формування компетентного ставлення до свого здоров'я.

Корекційно-оздоровчі заходи, що проводяться у школі:

- Введення в режим навчальних занять усіх класів оздоровчої гімнастики.

- Нормалізація навчального навантаження.

- Вибір методів індивідуального підходу до учнів у процесі навчання на основі фізіолого-гігієнічних рекомендацій.

- Групові й індивідуальні заняття.

- Лікувальна гімнастика.

- Комплекс фізкультурно-оздоровчих заходів.

- Підвищення рухової активності.

- Раціональне харчування.

- Залучення батьків до роботи з популяризації здорового способу життя та культури здоров'я.

Крім цього:

- Класні керівники разом із психологом проводять психолого-педагогічне спостереження зі складанням планів адаптаційних заходів.

- Забезпечується наступність між першим, другим і третім ступенями освіти. Увага вчителів акцентується на стані здоров'я та психофізичних особливостях учнів.

- Виділені окремі групи дітей з факторами порушення здоров'я. З такими дітьми проводиться спеціальна гімнастика та зменшення навантаження на них у позакласній роботі.

- Складаються «листки здоров'я» з медичними рекомендаціями, вони вкладаються у класні журнали, щоб учителі-предметники могли ними користуватись.

## ***2.5. Управління оздоровчою діяльністю школи***

*Іванова С.*

Проблема збереження здоров'я населення все більш чітко усвідомлюється представниками системи освіти як професійно значуща. Це пояснюється, насамперед, тим, що саме поняття «здоров'я» стало трактуватись більш широко, ніж проста відсутність захворювання, у нього все частіше вкладається соціокультурний зміст: сучасні визначення здоров'я включають такі компоненти, як суб'єктивне благополуччя та відповідальна поведінка. Здоров'я дитини, її фізичний і психологічний розвиток, соціально-психологічна адаптація у значній мірі визначаються умовами її життя, насамперед умовами її життя у школі. На роки навчання дитини у школі припадає період інтенсивного розвитку організму.

За висновками багаторічних досліджень Інституту вікової фізіології, у багатьох дітей часу, вільного від школи та шкільних занять, просто немає. Їхній робочий день, особливо у старших класах, перевищує тривалість робочого дня дорослих і складає 12-14 годин.

За останні роки з'явилося багато нових предметів, збільшився обсяг інформаційних навантажень, різко зросли інтенсивність та емоційна напруга навчального процесу; безумовно, погіршення стану здоров'я школярів не можна пов'язувати тільки з негативним впливом «шкільних факторів». Необхідно враховувати і несприятливі соціально-економічні умови життя багатьох родин, і негативний вплив економічних факторів, і порушення стану здоров'я, і знижений адаптивний ресурс більшості дітей-учнів першого класу, якість харчування, спадковість і низку інших факторів. Це визначає важливість і значущість шкільних факторів ризику.

Праці видатних учених фізіології та медицини І. Мечникова, І. Павлова, П. Лесгафта покладені в основу вітчизняної системи здоров'я-заощадження.

Варто помітити, що лікарський нагляд за школами вперше був уведений в Росії, визначені рекомендації організації шкільного життя.



У радянській школі величезну увагу цьому питанню приділяв В. Сухомлинський (50-60-і роки ХХ ст.). Він переконливо доводить, що й уповільнене мислення, і недостатня успішність – усе це обумовлено станом здоров'я дитини.

В. Сухомлинський, як і багато інших педагогів, вважає, що у структурі діяльності вчителя значне місце повинна займати турбота про здоров'я учнів.

В сучасній педагогічній науці інтерес до здоров'язбереження представлений працями М.Стригіна, Г.Зайцева, Н.Фоміна й інших учених.

Було би помилковим твердження про те, що школа не шукає виходу із ситуації, що створилась. В останні десятиліття були розпочаті спроби створення школи служби здоров'я (валеологічної служби), підготовки фахівців для школи, «відповідальних за здоров'я», пропонувались, апробувались різні форми та технології профілактики та зміцнення здоров'я. У багатьох школах ведеться спеціальна робота з формування культури здоров'я. Але, як правило, школа вибирає один із напрямів роботи зі зміцнення та збереження здоров'я.

При такому підході «шкільні» причини виникнення порушень здоров'я не ліквідуються, лише робляться спроби знизити їх негативний вплив. Ефективність цієї роботи може бути тільки при комплексній системній роботі, розумному та професійному підході до даного питання.

Необхідно формувати знання учнів про психофізіологічні можливості свого організму, формувати мотивацію на здоров'я, активно сприяти самоствердженню учнів. Тому для успішного рішення задач важливо сформувати здоров'язберігальну культуру школяра.

Вибір теми практико-орієнтованого проекту «Управління виховально-оздоровчою діяльністю школи» продиктований необхідністю в даний час забезпечення школяреві позиції суб'єкта діяльності; формування в нього основних здоров'язберігальних понять, розвитку потреби у формуванні мотивації на здоров'я, а також формування знань учнів про психофізіологічні можливості свого організму.

Основними принципами формування здорового способу життя вважаються такі:

- гуманізм;
- природовідповідність;
- культуровідповідність;
- цілісність і єдність;
- включення особистості у значущу діяльність;
- безперервність;
- достатність.

Таким чином, педагогічне осмислення проблеми управління організацією навчально-виховної роботи школи з формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я учнів дозволило виявити ряд протиріч між:

- об'єктивною необхідністю формування здорового способу життя та недостатньою розробленістю даної проблеми в педагогічній науці;
- прагненням учнів до самореалізації в систематичній оздоровчій діяльності та відсутністю цілеспрямованої роботи над системою формування здорового способу життя учнів;
- необхідністю організації роботи зі здорового способу життя у процесі навчання та недостатнім рівнем забезпечення педагогічних умов, що забезпечують цю діяльність.

Теоретична значущість й актуальність розглянутої проблеми, її недостатня розробленість послужили підставою для визначення теми практико-орієнтованого проекту «Управління виховально-оздоровчою діяльністю школи».

Об'єкт дослідження: система навчально-виховного процесу у школі.

Предмет дослідження: умови та фактори, що стимулюють і перешкоджають підвищенню формування здорової особистості.

Мета дослідження: виявити шляхи й засоби управління ефективним формуванням діяльності, спрямованої на збереження та поліпшення здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Задачі проекту:

- сприяти формуванню здоров'язберігальних технологій;
- розробити систему оздоровлення учнів, комплекс організаційних форм

- і методів діяльності, спрямованих на збереження й поліпшення здоров'я учасників освітнього процесу;
- розробка й упровадження нормативно-правових, науково-методичних
- і організаційних основ діяльності системи освіти з формування духовно й фізично здорової особистості учнів;
- поліпшення якості освітнього процесу й формування стійкого інтересу до отримання навичок здорового способу життя;
- реалізація програм з формування здорової особистості в умовах освітнього процесу;
- прийняття управлінських рішень з регулювання й корекції факторів, що впливають на самопочуття та здоров'я учня.

Гіпотеза дослідження: якщо у школі дотримуються санітарно-гігієнічних норм, проводиться системна фізкультурно-оздоровча робота, робота з батьками з дотримання єдності вимог до здорового способу життя, регулярний перевірючий огляд, ведеться пропаганда здорового способу життя, організуються регулярне харчування, позитивна мотиваційна обстановка на уроках, то це все буде сприяти поліпшенню самопочуття та здоров'я учнів.

Для досягнення мети дослідження й перевірки висунутої гіпотези треба було вирішити такі задачі:

- Вивчити психолого-педагогічну й методичну літературу з формування здорового способу життя та розвиток культури здоров'я учнів.
- Розкрити сутність, визначити структуру управління та змісту процесу формування здорового способу життя й розвитку культури здоров'я учнів.
- Проаналізувати й узагальнити результати роботи з управління виховально-оздоровчою діяльністю школи.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали праці Мечникова І.; Павлова І.; Лесгафта П.; Сухомлинського В.; Стригіна М.; Зайцева Г.; Фоміна Н., педагогів і авторів навчально-методичних посібників Є. Дегтярьова, Ю. Сініцина; академіка М. Безруких і професорів В. Сонькіна; В. Ковалько й інших.

Методи дослідження: теоретичний аналіз філософської, психолого-

педагогічної, методичної літератури, вивчення педагогічного досвіду за допомогою дотримання, опитування, анкетування, тестування, бесід, апробація навчально-методичних матеріалів; педагогічний експеримент (пошуковий; констатуючий; формуючий); аналіз результатів дослідження, методи математичної та статистичної обробки матеріалів.

Дослідження проводилось у чотири етапи (2002-2006 рр.) і знаходиться на третьому етапі (обробка матеріалів педагогічного експерименту).

Четвертий етап (2003-2006 рр.) – розробка методичних рекомендацій, обмін досвідом, упровадження отриманих результатів у педагогічну практику вчителів школи та міста.

Наукова та практична значущість дослідження (проекту):

- виявлені, теоретично обґрунтовані й дослідно-експериментальним шляхом перевірені умови, що забезпечують успішне формування здорового способу життя школярів;
- методика прийняття управлінських рішень з регулювання й корекції факторів, що впливають на самопочуття та здоров'я учнів, може бути використана в освітньому процесі;
- розроблена система впровадження програм для учнів (уроків здоров'я, лекцій, «круглих столів»);
- робота з дітьми в позаурочний час (дні здоров'я, оздоровчі табори й т.д.);
- організація й забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи, підвищення рухової активності;
- динамічні паузи, години активного відпочинку;
- упровадження оздоровчих заходів у організацію навчального процесу;
- використання лікувальних і оздоровчих процедур та інших матеріалів, зібраних під час експерименту, дозволяє цілеспрямовано управляти й розвивати здоровий спосіб життя у школі.

### **Теоретичне обґрунтування**

Здоров'я нації, здоровий спосіб життя, здорова особистість – слова, що часто звучать сьогодні в нашому суспільстві. Ми неодноразово чули, що

оздоровлення потребують наша держава, економіка, політичні відносини, люди. Школи (і взагалі система освіти) теж страждають хронічними захворюваннями. Одні – зірковістю, інші – інфантилізмом, треті – агресивністю, четверті – нервовою перенапругою....

Що таке «здорова» школа? Напевно, це така установа, в якій праця й навчання радісні, в якій немає фізичного та психічного насильства, в якій виключається варварське вторгнення в життя особистості. Це дім, де життя організоване природою відповідно, за принципами співіснування та співробітництва. Це місце, де людина не відчуває себе неповноцінною, самотньою та покинутою.

У психології описані критерії здорового розвитку особистості. Серед них:

- ставлення до іншої людини як самоцінності;
- здатність до самовіддачі та любові;
- творчий характер життєдіяльності;
- потреби в позитивній свободі;
- здатність до вільного волевиявлення;
- віра у здійсненність наміченого;
- внутрішня відповідальність перед собою й іншими, перед минулими та майбутніми поколіннями;
- прагнення до отримання загального змісту свого життя.

На хвилину уявімо собі такого випускника школи: цілісного, духовно багатого, люблячого, творчо-діяльнісного, позитивно налаштованого, відповідально-вільного, самостійного, який розуміє самотворення як головний зміст свого життя. Міф? Звичайно, навряд чи в реальності можна зустріти настільки виховану молоду людину. Це ідеал. А ідеал нам потрібний потім, щоб не збитися з правильного шляху – створення такої системи освіти, що веде до формування здорової особистості.

Соціальна важливість і необхідність рішення проблем зміцнення здоров'я учнів у процесі навчання й виховання впливає зі стратегії стійкого розвитку та державної політики. Сьогодні склалось явне протиріччя між необхідністю готувати духовно й фізично здорових людей і змістом роботи освітньої

установи.

Всесвітня асамблея охорони здоров'я на XIII сесії (1997 р.) поставила перед урядами всіх країн мету досягнення людьми планети такого рівня здоров'я, що дозволить їм вести продуктивний у соціально-економічному плані спосіб життя. Мета виявилась нездійсненою у всесвітньому масштабі. Нереальною вона стала і в нашій країні, оскільки з розпадом СРСР була зруйнована й єдина державна профілактична система в охороні здоров'я.

Міжнародні акти, підписані й нашою країною, змушують кожного керівника освітньої установи сприймати проблеми здоров'я дітей як свою особисту проблему. Зі звичної «вертикалі розпоряджень», коли і напрям, і засоби, і форми освітньої діяльності спускалися зверху вниз, прийняття рішень про вибір технологій оздоровлення стає долею особистої відповідальності кожного керівника.

Особистісний характер прийняття рішень про шляхи оздоровлення учнів визначається двома факторами: наростанням потоку директивних рішень, непідкріплених матеріальними, соціальною, науковою й т. п. базами, і здоров'ям школярів, яке стабільно порушується.

Необхідність оздоровлення підростаючого покоління відбита в ряді принципів Декларації про права дитини, прийнятої генеральною асамблеєю ООН.

За даними Міністерства охорони здоров'я України (2008р.) захворюваність дітей шкільного віку за останні 10 років зросла на 26,8%.

У 1 класі налічується 30% дітей, які мають хронічні захворювання, у 5 класі – 50%, у 9 класі – 64%.

Вже у 1 класі відхилення з боку: опорно-рухового апарату мають до 11% школярів; носоглотки – 25%; нервової системи – 30%; органів травлення – 30%; алергійні прояви – 25%.

Від 1 до 9 класу частота зниження гостроти зору зростає у 1,5 рази; частота порушень постави – у 1,5 рази; розповсюдженість хвороб органів травлення – у 1,4 рази; ендокринної системи – у 2,6 рази. В цілому лише у 7% школярів спостерігається задовільний функціональний стан організму.

В фізичному розвитку школярів спостерігаються такі несприятливі тенденції, як астенизація, зниження окружності грудної клітки, зменшення життєвої ємкості легенів, м'язової сили.

Станом на кінець 2008 року для школярів існують 534 базових та 239 експериментальних навчальних програми, а також біля 3 тисяч альтернативних навчальних програм, які затверджені Міністерством освіти і науки, але переважна більшість цих програм не має гігієнічного обґрунтування на їх відповідність віковим морфо-функціональним можливостям організму школярів.

Робочий день сучасних учнів з врахуванням домашніх завдань триває 10-12 годин, що призводить до формування у дітей синдрому хронічної втоми та дезадаптаційних станів.

У документах Всесвітньої організації охорони здоров'я зайняли міцне місце такі пов'язані зі школою терміни, як «шкільний стрес», «дидактогенія», «школофобія» й ін. Цими термінами позначаються прояви неврозів, що вибивають учнів з нормального життя, призводять до категоричних відмовлень від відвідування занять.

Усе це негативно позначається на інтелектуальному розвитку учнів: 13 % відстають від середнього рівня розвитку, 25 % відчують ускладнення й не можуть освоїти програму загальноосвітньої школи.

Таким чином, в останні роки загострилась проблема стану здоров'я учнівської молоді.

Родина недостатньо уваги приділяє вихованню дітей, особливо підлітків, школа ледь справляється з навчанням.

У сформованій обстановці проблема оздоровчого виховання у школі стала особливо гострою.

Сучасний стан здоров'яформувальної освіти й виховання суспільства дозволяє виявити явне протиріччя між позитивними установками та реальним рівнем оздоровчого виховання особистості. У зв'язку з цим проблема формування культури здорового способу життя є однією зі складних і ключових проблем у педагогіці. Розкриваючи її, нам необхідно розглянути суть

таких понять, як здоров'язберігальні технології, спосіб життя, культура здоров'я.

У тлумачному словнику мови «здоров'я – це правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне та психічне благополуччя» (Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка.– Москва, 1994, с. 223).

Психолого-педагогічний словник бере до уваги відповідність здоров'я навколишньому середовищу «стану організму, що характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін». (Психолого-педагогический словарь для учителей // Сост. В. О. Межериков.– Ростов-на-Дону, 1998, с. 162.).

М. Амосов (1987) вважає, що здоров'я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж і функцій.

В. Скарбників (1989) трактує здоров'я як «процес збереження та розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя».

В. Лободина (1997): «Здоров'я – це безконфліктна, безпечна, щаслива діяльність організму на біологічному, психологічному, соціальному й духовному рівнях людської природи».

З наведених визначень видно, що поняття «здоров'я» відбиває якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища та представляє підсумок процесу взаємодії людини та середовища проживання, сам стан здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (духовність, спадковість, стать, вік) факторів.

Учені дійшли висновку: проблема способу життя стає провідною в рішенні задач збереження та збільшення здоров'я.

Розрізняють такі компоненти здоров'я:

- соматичне;
- фізичне;
- психічне;
- соціальне;



- духовно-особистісне.

Наступне поняття, яке необхідно розглянути, – це здоров'язберігальні технології. Найбільше точно воно подано В.Ковалько: «Поняття «здоров'язберігальні технології» поєднує в собі всі напрями діяльності установи освіти з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів». Дійсно, мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожний школяр повинен одержати за час навчання знання, що будуть потрібні йому у подальшому житті.

Досягнення названої мети може бути здійснене за допомогою здоров'язберігальних технологій, що розглядаються як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без збитку для здоров'я школярів і педагогів.

Вивчення педагогічної літератури з питань валеології виявило два опорних поняття: «здоров'я» та «спосіб життя». Причому останнє поняття розглядається як головна причина збереження або втрати здоров'я. Науково-практичною основою зазначеної причинно-наслідкової залежності між здоров'ям і способом життя людини служить концепція академіка Ю.Лісіцина про найбільший внесок в індивідуальне здоров'я людини способу життя – 50-55%. Інші фактори впливають у такий спосіб: екологічні – 20-25%, спадкові – 20%, рівень медичного обслуговування – 10%.

Спосіб життя відноситься до соціально-біологічних факторів; його компонентами служить група показників: рівень, якість і стиль життя. Рівень життя обумовлений економічними можливостями людини. Якість життя визначається ступенем запиту й комфортабельністю задоволення людських потреб. Неважко здогадатися, що обидва ці показники способу життя людини залежать від матеріально-економічних умов життя суспільства й кожної родини. Тут школа відразу зробити нічого не може. Тим часом стиль життя складається на основі психологічних і психофізіологічних особливостей поведінки особистості. І ось де величезне поле діяльності для школи. Саме школа може навчити дітей із ранніх років життя так себе любити, так піклуватись про своє здоров'я, так поводитись, виховуватись, щоб у дорослому

житті в нас рівень і якість життя стали високими.

В останні роки фахівці звертають особливу увагу на те, щоб у систему виховання загальної культури людини було включено в якості її невід'ємного компонента виховання культури здоров'я учнів освітньої установи.

Вивчення позитивного досвіду й формування наукового розуміння культури здоров'я учнів є актуальною проблемою.

Провівши аналіз досліджень сутності поняття «культура здоров'я» авторів Н. Полтовцевої, В. Царевського, І. Новосьолової, Н. Горкуші, можна зробити такі висновки:

- Культура здоров'я виражається в конструктивній поведінці людини, що сприяє попередженню й подоланню хвороб.
- Ціннісний потенціал культури здоров'я – це сукупність духовно-моральних суспільних цінностей.
- Цінністю культури здоров'я стає активне тривале життя з реалізацією внутрішнього потенціалу.
- Основа культури здоров'я – усвідомлене ціннісне ставлення людини до власного здоров'я.
- Необхідністю для формування культури здоров'я є ведення здорового способу життя.
- Показник культури здоров'я – загальна культура людини, виражена в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального та соціального розвитку.

Н. Горкуша дає таке поняття культури здоров'я. Культура здоров'я є складовою частиною базової культури особистості, що відбиває усвідомлене ціннісне ставлення людини до свого здоров'я, виражена в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального та соціального розвитку, заснована на веденні здорового способу життя.

Педагог повинен обов'язково враховувати у своїй роботі той факт, що культура здоров'я складається із трьох складових елементів: когнітивного, креативного, конативного.

Безумовно, культура здоров'я молоді на високому рівні не з'являється сама

собою, а розвивається в результаті активної систематичної роботи учнів над собою та цілеспрямованою взаємодією з навколишніми людьми, а особливо з педагогами. Тому процес виховання культури здоров'я підрастаючого покоління передбачає наявність викладача, який має високий рівень культури здоров'я як важливої складової його загальної та професійної культури.

У концепції модернізації освіти говориться: «Провести оптимізацію навчального, психологічного та фізичного навантаження учнів і створити в освітніх установах умови для збереження та зміцнення здоров'я учнів, у тому числі за рахунок:

- а) реального розвантаження загальної освіти;
- б) використання ефективних методів навчання;
- в) підвищення питомої ваги та якості занять фізичною культурою;
- г) організації моніторингу стану здоров'я дітей і молоді;
- д) поліпшення організації харчування учнів;
- е) раціоналізації діяльності дозвілля, канікулярного часу й літнього відпочинку дітей і молоді.

У педагогічній науці склались теоретичні передумови для розробки цілісної соціокультурної концепції здоров'язберігальної діяльності освітньої установи. Ідеї цілісного підходу до визначення феномена «здоров'я», причин і механізмів його формування, збереження й удосконалювання представлені в роботах Г. Апанасенка, Є. Казіна, В. Казначєєва, Г. Кураєва, О. Разумова й ін. Проблеми організації здоров'язберігальної діяльності на основі системного комплексного підходу розробляються В. Бондіним, Л. Диханом, Г. Зайцевим, В. Колбановим, В. Кукушкіним, М. Смирновим, О. Трушкіним й ін. О. Васильєва та Ф. Філатов у своєму дослідженні переконливо показують існування соціокультурних еталонів здоров'я в їх культурно-історичному контексті, які вони розглядають як концептуальні схеми або способи опису життєдіяльності людини, що виникли в умовах конкретних соціальних практик. У цілому їхнє дослідження дозволяє осмислити проблему здоров'я як універсальний феномен людської культури, що відбиває ціннісні підстави визначеної соціокультурної спільності людей.

Ідеологія здоров'яформувальної освіти (ціннісна аксіологічна основа) базується на об'єднанні етичного соціального гуманізму, що є новим типом гуманістичної свідомості, характерного для ХХІ століття. Тому завжди здоров'яформувальна освіта є сучасною гуманістичною освітою.

Місія школи, що реалізує ідею здоров'яформувальної освіти, полягає у **створенні особливого освітнього середовища, яке стимулює процес формування** у вихованців позитивної стійкої індивідуальної картини здоров'я як необхідної умови їхньої життєздатності.

Ця індивідуальна картина здоров'я повинна мати такі характеристики:

- теологічність;
- високий загальний рівень свідомості свого життя;
- перевагу ціннісної регуляції над споживчою;
- локалізацію провідних значенневих орієнтирів у майбутньому та сприйняття свого життя в сьогоденні як цікавого, емоційно насиченого й наповненого змістом.

Тільки в цьому випадку відбудеться перетворення культууроутворюючого символу «здоров'я» у сенс життя учнів, тому що індивідуальна картина здоров'я стане значенневою системою особистості.

Таким чином, на підставі вивченої літератури з валеології, здоров'язберігальних технологій, культури здоров'я, постанов і рішень уряду, можна зробити висновок, що одна з найважливіших проблем освіти сьогодення – це проблема орієнтації всієї системи освіти на здоров'язберігальне навчання й виховання.

Вона, без усяких натяжок і перебільшень, може бути названа проблемою номер один як за актуальністю сьогодні, так і за статистичним значенням для розвитку освіти на доступне для огляду майбутнє.

## **2.6. Бережіть здоров'я дитини**

*Дибський С.*

Щодо останньої цифри, зазначу, що 75 відсотків хвороб дорослих беруть свій початок у дитинстві. Це – наслідок умов життя саме в дитинстві і в молоді роки.

Від чого ж залежить стан здоров'я дитини? Від чотирьох факторів: спадковості (20 %), рівня медичного обслуговування (10 %), умов середовища за проживанням (20 %), способу життя (50 %). Як бачите, шановні батьки, здоров'я дитини залежить від вас на 80 відсотків. Дитина половину часу проводить удома, 20 % – у школі і 30 % – сон. Наша школа робить усе можливе, щоб зберегти здоров'я учнів (це пріоритетний нині напрям у навчально-виховній роботі). Організовано гаряче харчування всіх двохсот учнів 1-4-х класів, проводиться щоденна ранкова гімнастика, введено три уроки фізичного виховання. Збудовано новий спортивний зал, обладнано два спортивні комплекси. У нас забезпечується соціально-психологічна адаптація дитини до знаходження свого місця в колективі класу, застосовуються здоров'язберігальні технології на уроках (методика відповідає віковим особливостям учнів, змінюються види діяльності на уроці, щоби зменшити втому, зростає культура міжособистісних відносин «учитель – учень»). На уроках проводяться фізкультхвилинки, вправи для корекції постави, зору.

У школі озеленено навчальні кабінети, вони провітрюються, словом, знаходяться у зразковому санітарному стані. Ми не допускаємо конфліктів між учнями. Їм даються завдання з валеологічним змістом, акцентується увага учнів на особистій гігієні, необхідності боротьби зі шкідливими звичками. Для них проводяться різноманітні спортивні змагання, дні здоров'я, працює медичний кабінет тощо.

Але цих заходів недостатньо, украй необхідна й допомога батьків. Що ви, шановні батьки, можете зробити для збереження здоров'я своїх дітей? Я пораджу таке.

Проведіть перевірку здоров'я дитини за всіма параметрами: дитина щорічно повинна побувати в невропатолога, хірурга, ортопеда, окуліста, отоларинголога, стоматолога, педіатра, здати аналізи (проведеного медогляду у школі недостатньо, щоб визначити стан здоров'я дитини).

Частіше спілкуйтеся з дитиною, адже менше хворіють ті діти, які часто спілкуються з батьками. Це довели шведські вчені.

Постарайтеся, щоб у сім'ї було побільше радості, посмішок: сміх, радість посилюють імунну систему, позитивно впливають на нервову систему, покращують загальне самопочуття, на 50 відсотків зростає продуктивність навчання.

Зверніть особливу увагу на гігієну зору (зір дітей катастрофічно падає). Не давайте дітям дивитись телевізор більше 1-2-х годин на день. Потурбуйтеся, щоб на робочому місці (столі) дитини було достатнє освітлення. Дитина не повинна читати лежачи. Після 45-ти хвилин підготовки домашніх завдань треба робити перерву.

Зверніть особливу увагу на дотримання гігієни слуху: мити вуха регулярно, не слухати гучної музики, не виходити на мороз без шапки.

Треба стежити, щоб ваша дитина не тягнулась до шкідливих звичок. Звертайте увагу на її харчування. Щодня пропонуйте дитині погризти моркву, таким чином «убиваючи двох зайців»: підгодуємо очі вітаміном А та зміцнимо зуби. На сніданок давайте дитині горіхи, родзинки, курагу – це для посилення мозкової діяльності, а також сир - для зміцнення кісток. Хай вона бере із собою до школи бутерброд. Переконайте дитину у шкідливості чіпсів, ароматизованих сухариків і солодких газованих напоїв (ці продукти забрані зі шкільного буфету, але діти купують їх у торговельній мережі міста). Неправильне харчування призводить до хвороб: діабету, ожиріння, карієсу, гіпертонії, атеросклерозу, серцевих нападів.

Вирощуйте кімнатні квіти. Рослини очищають повітря, насичують його киснем. Старайтеся спільно з дитиною побільше бувати на свіжому повітрі.

Зверніть особливу увагу на поліпшення особистої гігієни. Допоможіть дитині скласти та дотримуватись режиму праці й відпочинку. Лягати спати

вона повинна в один і той же час. Перед сном обов'язково треба побувати на свіжому повітрі, прогулятися. У цей час не рекомендуються рухливі ігри, заняття фізкультурою, проте бажане читання спокійних і добрих книжок. Уранці дитина не повинна різко підійматися з ліжка: за ніч між хребцями накопичується рідина, а тому необхідно кілька разів потягнутися, щоб дати можливість хребту «прокинутись». Біля ліжка покладіть масажний килимок із гумовими шпильками, щоб, підвівшись уранці, дитина кілька хвилин потопталась на ньому, подразнюючи активні точки на стопах, приводячи себе в бадьорий стан.

Використовуйте в повну міру засоби народної медицини. Щодня половинка голівки часнику зменшує ризик серцевих захворювань у дорослому житті на 25 відсотків, сік кропиви, споришу зупиняє кров, настоєм ромашки, звіробою лікують горло, мати-й-мачуха позбавляє кашлю тощо.

Критичний рівень здоров'я й фізичного розвитку дітей змусив Міністерство освіти і науки України 22 лютого 2005 року видати наказ «Про проведення моніторингу стану фізичного, психічного й морального здоров'я учнів».

Шановні батьки! Треба зробити все, що залежить від вас, щоб ваші діти були здоровими.

**РОЗДІЛ 3.**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ І**  
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ. КРАЩИЙ ДОСВІД**  
**ВПРОВАДЖЕННЯ.**

***3.1. «Профілактика зловживання алкоголем серед підлітків».***  
***Тренінгове заняття***

*Павлюк Л.П.*

**Мета:** підвищити рівень поінформованості підлітків з проблем, пов'язаних з вживанням алкоголю.

**План проведення:**

*Вступ -3хв*

Оголосити мету та завдання тренінгу.

*Знайомство-5хв*

Назвати своє ім'я та улюблене місце відпочинку.

*Очікування учасників та їх побоювання-10хв*

Що ви очікуєте від нашої з вами роботи.

*Прийняття правил роботи-5 хв*

Вправа «Асоціації»

Намалювати будь-які асоціації, які спадають на думку при словах «спиртні напої» – 5 хв.

Кожний по колу демонструє та пояснює що *він зобразив*, що це означає і про *свої почуття*, які виникали по ходу роботи.

**Підсумок:** спиртні напої викликають у людей різні асоціації та різний емоційний відгук

*Тест «Що ти знаєш про алкоголь»*

У даному тесті половина правильних тверджень, половина неправильних. На питання відповідати швидко, «так», «ні», «не знаю».



1	У крові кожної людини завжди є трохи алкоголю	Так
2	Деякі люди мають природжену схильність до алкоголізму	Так
3	Алкоголік може вилікуватися і вживати спиртне помірно	Ні
4	Алкоголем зловживають звичайно ті люди, які не вміють управляти своєю поведінкою та емоціями	Так
5	Вживання спиртного до 21 року є зловживанням	Так
6	Якщо в компанії за святковим столом людина відмовляється випити, то це вияв неповаги до навколишніх	Ні
7	Чим більше людина може випити не п'яніючи, тим більше ймовірності, що вона скоро стане алкоголіком	Так
8	Якщо здорова доросла людина вживає алкоголь помірно, то це не шкодить її здоров'ю	Так
9	Для того, щоб викоренити алкоголізм, треба заборонити виготовлення спиртних напоїв	Ні
10	Анонімні алкоголіки – це ті, хто п'ють таємно від всіх	Ні
11	Неможливо відрізнити помірне вживання спиртного від непомірного, оскільки у кожного своя мірка	Ні
12	Біологічна схильність до алкоголізму передається спадково	Так
13	Не існує особистісної схильності до алкоголізму, все залежить від обставин	Ні
14	Вживання спиртних напоїв людина має тримати під контролем, порівнюючи кількість та частоту випитого з науково обґрунтованими рівнями вживання алкоголю	Так
15	Людина, яка має біологічну схильність до алкоголізму, приречена стати алкоголіком.	Ні
16	Узалежнення від алкоголю виникає тільки після багаторічного вживання	Ні

Після закінчення опрацювання результатів не відбувається.

### *Вправа «Брейн ринг»*

Група ділиться на 4 підгрупи, кожній дається тема обговорення:

- Для чого люди вживають алкоголь;
- Чому вживання алкоголю шкідливе;
- Наскільки вживання алкоголю небезпечно для підлітків;
- До яких наслідків може призвести незначна доза алкоголю.

Кожна підгрупа представляє висновки, до яких вони прийшли під час обговорення кожної теми. Тренер записує на дошці: причини та наслідки.

### *Вправа «Спирні твердження»*

По сторонах аудиторії розміщені плакати:

- Повністю згоден;
- Згоден, але з певними застереженнями;
- Абсолютно не згоден;

– Не знаю, не впевнений.

На запропоновані твердження учасники мають вибрати відповідь та підійти до відповідного плакату:

- Алкоголізм – це хвороба;
- У багатьох молодих людей виникають проблеми з законом через вживання алкоголем;
- Алкоголізм можна вилікувати;
- Багато підлітків починають вживати алкоголь «за компанію»;
- Люди, що вживають алкоголь, дуже часто не усвідомлюють, що узалежнені від цієї речовини;
- Узалежнення від алкоголю формується тільки після його багаторічного вживання;
- По зовнішньому вигляду людини можна визначити, чи вона є алкоголіком чи ні.

#### Обговорення:

- Які почуття виникали у вас, коли ви розмірковували над цими питаннями?
- Чи легко було висловлювати свої погляди перед усіма, особливо якщо вони розбігалися з поглядами більшості?
- Чи легко змінити свою точку зору?

### Інформаційний блок

#### *Вправа «П'ятика»*

Розбитись на пари, продумати і записати 10 варіантів пропозицій випити пляшку пива та 10 варіантів відмови.

По колу пропонується учасникам розіграти ці ситуації: тренер починає, пропонуючи один варіант умовлянь, наступний учасник називає варіант відмови і так по колу.

#### Обговорення:

- Чи легко було підбирати слова відмови?

- Які варіанти відмов, почуті вами найбільш ефективні? Чому?
- Як почували в ролі того, кого умовляли, та коли ви відмовляли?
- Які ще дієві форми відмови існують?

Повторне проведення тесту з відповідями, порівняння з попередніми відповідями.

#### *Заключна вправа «Почуття»*

- Які почуття викликало заняття?
- Що корисного ви для себе винесли?
- Для чого люди вживають алкоголь?
- Чому вживання алкоголю шкідливе?
- Наскільки вживання алкоголю небезпечно для підлітків?
- До яких наслідків може призвести незначна доза алкоголю?

### **3.2. «Щоб не постукала біда у Ваші двері».** **Тренінгове заняття**

*Заїка Л.*

Людина, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями, визначеними Конституцією України.

Аналіз сучасної демографічної ситуації, а також її динаміки впродовж останніх років, свідчить про те, що в Україні існує глибока демографічна криза. За прогнозом ООН, зі збереженням динаміки скорочення населення, кількість українців до 2030 р. зменшиться до 39 млн.; в Україні найнижчий у світі природний приріст населення.

Низький рівень народжуваності та високий рівень загальної смертності населення України виводять проблему здоров'я і тривалості життя в ранг загальнонаціональних. Тому державна політика направлена на збереження здоров'я молодого покоління, формування у них навичок здорового способу життя, вміння цінувати себе як носія фізичних, духовних, душевних та соціальних сил. Саме на вирішення цих проблем розроблені:

- Загальнодержавна програма забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009-2013 роки;
- Державна програма «Репродуктивне здоров'я нації на період до 2015 року».

На основі результатів ряду досліджень встановлено, що сучасний стан здоров'я молоді, який з року в рік погіршується, зумовлений не лише низьким економічним станом сімей, фізичними та психоемоційними навантаженнями, стресовими ситуаціями, а й ознаками кризових явищ в ідеологічній та духовній сферах; поширенням шкідливих звичок та ризикованої поведінки. Сьогодні молодь проходить через важке випробування абсолютною свободою щодо вибору поведінки та способу життя. І в умовах вільної пропаганди тютюну, алкоголю, лібералізації сексуальних стосунків, поширення ВІЛ/СНІДу та

наркоманії цей вибір часто робиться не на користь здоров'ю. Люди перемогли чуму, малярію, тиф. А п'янство, наркоманія, СНІД, як злі духи, мордують людство. Ці проблеми довгий час залишалися без належної уваги. Але в цю безодню довелось заглянути. Тому потрібно сформувавши відповідальну безпечну поведінку, воскресити моральний ідеал, привести розум молодих людей в їхнє серце, навчити берегти душу від спокуси. І вже від нас – психологів, педагогів, батьків, залежить, як ми це зробимо: вручимо їм свічку духовності чи контрацептивні засоби. І те, і інше направлене на збереження репродуктивного здоров'я нації загалом. А це – найбільша людська цінність!

*«Біда одна – проблема спільна: СНІД»*

**Мета:** актуалізувати, систематизувати інформацію щодо ВІЛ/СНІД; сприяти усвідомленню підлітками негативних поведінкових факторів як основної загрози репродуктивному здоров'ю; сформувавши толерантне ставлення до людей, що живуть з ВІЛ.

Час: 1 година 30 хвилин

Структура тренінгу:

№	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Необхідні матеріали
1	Привітання. Знайомство	5	
2	Прийняття правил Вправа «Давайте дружити»	5	Плакат «Правила нашої групи», клейкі аркуші
3	Вступ. Очікування	10	Плакат «Дерево знань», клейкі аркуші
4	Інформаційне повідомлення: «ВІЛ/СНІД» (презентація)	10	Технічні засоби
5	Мозковий штурм «Ризик інфікування ВІЛ»	15	Картки
6	Рольова гра «Як чинити зі своїм життям»	20	Папірці з написами товару та грошей
7	Вправа «МОЗ попереджає!»	15	Аркуші А1, маркери, кольоровий папір, клей, ножиці, додаток 2
8	Вправа «Послухай притчу»	5	Притча
9	Підсумки	5	Плакат «Дерево знань», маленькі кольорові клейкі аркуші для кожного учасника

*Зміст тренінгового заняття*

1. Привітання. Знайомство (5хв.)

Педагог-тренер пропонує учасникам по черзі назвати ім'я і розповісти про якийсь свій страх: «чого я боюся».

Після цього педагог-тренер підводить короткий підсумок: «Страхи бувають різні. «Страх-рятівник», наприклад, сигналізує про небезпеку і часто рятує людину. Але є страхи «навіяні» – коли їх використовують для маніпуляції людиною. Наприклад, їй кажуть: «якщо ти мене любиш, ти зробиш це, інакше втратиш мене» або «всюди інфекції, захиститися від них дуже складно, а то й неможливо» тощо. Такі страхи часто виникають від недостатньої інформованості, від невміння людини протистояти маніпуляціям. Це робить її дуже вразливою! Зараз усіх лякають ризиками інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом. Може скластися враження, що захиститися від них неможливо, «все погано і немає виходу». Це зовсім не так, і на занятті ми розберемося, як уникнути цих ризиків».

## 2. Прийняття правил роботи групи. Вправа «Давайте дружити»(5 хв.)

*I етап.* Педагог-тренер роздає кожному учаснику кілька маленьких клейких аркушів (стікерів) і просить написати одну чи декілька умов співпраці (кожну на окремому стікері), потрібних саме йому для ефективної роботи, дружньої атмосфери в групі.

*II етап.* Далі педагог-тренер об'єднує учасників у п'ять підгруп (за назвами робочих днів тижня) і пропонує скласти невеликий список побажань (не більше п'яти), які б відповідали на запитання:

– якими мають бути учасники групи, як поводитися, що робити, а чого не робити для того, щоб можна було створити атмосферу дружби?

Потім у загальному колі кожна підгрупа виносить на обговорення одну зі своїх пропозицій. І лише після того, як уся група прийме правило, педагог-тренер записує його на плакаті «Правила нашої групи». Далі по колу обговорюються всі інші пропозиції підгруп.

Орієнтовними правилами можуть бути такі:

- Лаконічно висловлюватися.
- Бути активними.
- Поважати думку іншого.

- Бути веселими, посміхатися.
- Бути чесними, об'єктивними, відкритими.
- Бути дружніми і толерантними.

### 3. Вступ (5хв.)

#### *Розповідь психолога*

Тисячі людей в Україні живуть з ВІЛ інфекцією. Ходять до магазинів, на роботу, у лікарню, їздять в одних і тих самих транспортних засобах, товаришують з нами, спілкуються, контактують фізично. Замисліться! Ми працюємо і навчаємося разом. У школах, інших навчальних закладах також навчаються діти, хворі на СНІД. Як уберегтися від ВІЛ інфекції, як навчитися спілкуватися з хворими на СНІД?

На відміну від інших інфекційних хвороб, інфікування ВІЛ, здебільшого, є наслідком особистої поведінки людини. Єдина людина у світі, яка може нас врятувати від епідемії СНІДУ – це ми самі. Тільки знання про ВІЛ/СНІД є найголовнішим ворогом цієї хвороби.

#### *Очікування (5хв.)*

Учасники записують на клейких аркушах (стікерах) свої очікування від заняття і, коментуючи, приклеюють їх на «Дереві Знань».

### 4. Інформаційне повідомлення: «ВІЛ і СНІД» (10хв.) – презентація.

*Мета:* поглибити, закріпити та систематизувати інформацію про ВІЛ, шляхи його передачі та СНІД

ВІЛ – це початкова стадія інфекції, а СНІД – це наявність кількох хронічних хвороб – кінцева стадія. Це захворювання вперше виявили в США, коли група чоловіків потрапила до лікарні із запаленням легень, у них було виявлено кілька хронічних хвороб. У 70-ті роки ХХ ст. було виявлено нове інфекційне захворювання. У багатьох країнах земної кулі СНІД набрав характеру епідемії. Це захворювання здатне за 10-20 років поставити людство під загрозу вимирання.

СНІД є смертельно небезпечним захворюванням, яке сучасна медицина поки що неспроможна вилікувати. Збудник хвороби – специфічний вірус, що отримав назву ВІЛ.

Віруси, що потрапляють у кров, руйнують захисні сили організму людини, що робить її беззахисною перед іншими хворобами. Діагноз, тобто хвора людина чи ні, може поставити лікар, на підставі аналізу крові. СНІД передається через кров, через чоловічі та жіночі виділення організму, а також від вагітної жінки дитині.

У країні склалася дуже тривожна і небезпечна ситуація. Загальна кількість інфікованих складає 1% від населення країни (це 400000 осіб) і дедалі більше поширюється. Цей вірус може уразити кожного. Немає значення професія людини і де вона мешкає. На СНІД можна заразитися як у містах, так і у провінції.

#### 5. Мозковий штурм «Ризик інфікування ВІЛ» (15хв.)

*Мета:* сприяти усвідомленню підлітками негативних поведінкових факторів як загрози репродуктивному здоров'ю та інфікуванню ВІЛ.

Тренер роздає учасникам картки з написами певних дій і пропонує усім вишикуватися в такій послідовності: високий ризик інфікування ВІЛ, низький, немає ризику.

*Картки до вправи «Ризик інфікування ВІЛ»:*

- Пряме переливання крові;
- Непряме переливання донорської крові;
- Візит до стоматолога;
- Укус комара, тварини;
- Годування немовляти ВІЛ-інфікованою матір'ю;
- Не захищений статевий контакт;
- Захищений статевий контакт;
- «Французький» поцілунок;
- Дружній поцілунок;
- Подряпина від брудного шприцу іншої людини;
- Користування спільним туалетом;
- Попадання чужої крові в очі;
- Купання в маленькому басейні;



- Споживання ін'єкційних наркотиків;
- «Братання»;
- Татуювання сумнівним інструментом;
- Бійка;
- Перерваний статевий акт;
- Дружба з ВІЛ-інфікованою людиною.

*Ранжування відповідей:*

- Пряме переливання крові
- Споживання ін'єкційних наркотиків
- «Братання»
- Бійка
- Попадання чужої крові в очі
- Не захищений статевий контакт
- Перерваний статевий акт
- Годування немовляти ВІЛ-інфікованою матір'ю
- Татуювання сумнівним інструментом
- Подряпина від брудного шприцу іншої людини
- Непряме переливання донорської крові
- Захищений статевий контакт
- «Французький» поцілунок
- Дружній поцілунок
- Візит до стоматолога
- Користування спільним туалетом
- Купання в маленькому басейні
- Укус комара, тварини
- Дружба з ВІЛ-інфікованою людиною

#### 6. Вправа «МОЗ попереджає!»(15 хв.)

*Мета:* закріпити знання про правила захисту від інфікування ВІЛ та формувати безпечну відповідальну поведінку щодо репродуктивного здоров'я.

*Хід вправи:* Педагог-тренер об'єднує учасників у три підгрупи (за

кольорами світлофора), кожна з яких отримує аркуші А1, А3, маркери, кольоровий папір, клей, ножиці та додаток 1 із завданням. Усі дії, описані в завданні, потрібно відобразити на плакаті, листівці або у рекламному ролик.

Зверніть увагу учасників, що вони розробляють рекламу від імені Міністерства охорони здоров'я.

На підготовку плакатів – 10 хв.

Після презентацій підгруп педагог-тренер ставить запитання: «Які висновки ми можемо зробити, дивлячись на наші плакати?»

*Висновки:* для захисту від ВІЛ необхідно користуватися тільки своїми засобами особистої гігієни (зубною щіткою, ножицями, лезом тощо), робити проколи вуха, пірсинг, татуювання лише у спеціалізованих закладах і одноразовими інструментами, робити ін'єкції тільки одноразовим шприцом, утримуватися від статевих стосунків у підлітковому віці, а у разі виникнення проблем – обов'язково звернутися до лікаря.

#### 7. Вправа «Послухай притчу» (5хв)

*Мета:* розвивати в учасників навички відповідального ставлення до власного життя.

*Хід вправи:* Учасникам дається інструкція: «Будь ласка, сядьте так, щоб вам було зручно і слухайте притчу».

#### *Все в твоїх руках*

Колись давно у Стародавньому Китаї жив розумний, але дуже пихатий мандарин. Щодня він лише приміряв убрання та розмовляв з підданими про свій розум і згадував про давню зустріч з імператором. Так минали дні за днями, роки за роками. Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною у світі? Але нікому не виказав свого обурення, а запросив мудреця до себе в палац, задумавши обдурити ченця: «Я візьму в руки метелика, сховаю 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».

Настав день зустрічі. у пишній залі зібралось багато людей. Усім хотілося подивитися на двобій найрозумніших людей на світі.

Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. І ось двері відчинилися і до зали увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло посміхаючись, мандарин наказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертво?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Все в твоїх руках». Збентежений мандарин випустив метелика з рук, той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями».

Обговорення по колу: Які думки навівала вам притча?

– Що корисного ви з неї винесли?

*Висновок:* Тепер ви знаєте, що не лише ваше життя, а й здоров'я та щастя ваших майбутніх дітей в ваших руках, і кожен з вас несе 100% відповідальність за те, що отримає, тобто за своє майбутнє. А наше майбутнє – це наші діти! То ж з вдячністю згадайте своїх батьків, котрі дали вам життя. І задумайтеся, що робите ви, щоб майбутні ваші діти були здорові та щасливі.

## 8. Підсумки (5хв)

Педагог-тренер роздає учасникам маленькі кольорові аркуші і пропонує записати свої думки і враження від заняття. Далі всі учасники по колу озвучують свої записи і прикріплюють їх на «Дереві знань».

Потім тренер пропонує відгадати загадку: « Вона нічого не коштує, але створює багато чого. Вона збагачує тих, хто її одержує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона триває мить, а у пам'яті лишається надовго. Немає багатіїв, хто міг би прожити без неї, і немає таких бідних, які не стали б багатші її милістю. Вона створює щастя в домі, атмосферу доброзичливості у справах і є паролем для друзів. Водночас її не можна ані купити, ані випросити, ані позичити, ані вкрати, бо вона – це цінність, яка не принесе жодної користі, якщо не йтиме від чистого серця». (Усмішка.)

То ж усміхніться один одному! І люди, зігріті вашою усмішкою, прихиляться до вас. Усміхайтесь! І це приведе вас до щастя.

На завершення педагог-тренер пропонує кожному поділитися з групою своєю позитивною емоцією, закінчуючи фразою: «Я бажую всім бути щасливими і для цього... (що робити?)»

## Додаток 1

### Група 1

#### «МОЗ ПОПЕРЕДЖАЄ !»

Основні засоби захисту від ВІЛ:

- дотримуватися правил особистої гігієни;
- усі лікувальні маніпуляції проводити лише в медичних закладах і стерильними інструментами;
- утримуватися від статевих стосунків у підлітковому віці;
- приймати відповідальні, усвідомлені рішення щодо початку статевого життя.

### Група 2

#### «МОЗ ПОПЕРЕДЖАЄ !»

Дії, які підвищують ризик інфікування ВІЛ:

- випадкові статеві стосунки у підлітковому віці;
- недотримання особистої гігієни;
- користування чужими лезами для гоління;
- вживання алкогольних напоїв;
- спроби та вживання наркотичних речовин;
- користування багаторазовими інструментами у косметичних салонах.

### Група 3

#### «МОЗ ПОПЕРЕДЖАЄ !»

ВІЛ можна уникнути! Потрібно пам'ятати про шляхи передачі та способи захисту. Якщо Ви прагнете уникнути інфікування, чітко виконуйте усі правила захисту. За допомогою звертайтеся тільки до спеціалістів, які працюють у клініках, дружніх до молоді, Центрах планування сім'ї, Центрах СНІД, дерматовенерологічних диспансерах. Уникайте самолікування!

## ЛІТЕРАТУРА

1. Інформаційно-аналітичний бюлетень / О. Березок, Л. Білецька [та інші] // Психолог. – 2005. – №6. – 8 с.
2. Підліток: як йому допомогти / Упоряд.: Т. Гончаренко. – Київ: Загальнопедагогічна газета, 2004. – 120 с.
3. Козлов Н. И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день / Н. И. Козлов. – Москва: АСТ-Пресс книга, 1999.
4. Куликова А. М. Репродуктивное здоровье и сексуальность подростков / А. М. Куликова. – Санкт-Петербург: Взгляд в будущее, 2006.
5. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади :[Метод. матеріали до тренінгу]/Авт.-упоряд. Н. В. Зимівець; за заг. ред. Г. М. Лактіонової. – Київ: Науковий світ, 2004.
6. Лещук Н.О., Савич Ж.В., Голоцван О.А. Дорослішай на здоров'я. Навч.-метод. Посібник. – Київ, 2012.
7. Лещук Н. О. Методика освіти “рівний -рівному” :[Навч.-метод.посіб.] / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич та ін. – Київ, 2006.
8. Стишенок И. В Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенок. – Санкт-Петербург: Речь, 2006.
9. Янкаускайте М. Гендерна рівність в освіті:[посіб. для тренерів] / М. Янкаускайте. – Запоріжжя, 2012.

### **3.3. Тренінгове заняття для учнів 10-11кл. «Ризикована сексуальна поведінка молоді»**

*Лавриненко В. А.*

#### **Пояснювальна записка**

Формування ціннісного ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя виступає важливою умовою сформованості у підлітків та молоді активної життєвої позиції, вміння цінувати себе як носія фізичних, духовних, душевних та соціальних сил. Сучасний стан здоров'я молоді в Україні з року в рік погіршується. Це зумовлено не лише низьким економічним станом сімей, фізичними та психоемоційними навантаженнями, стресовими ситуаціями, а й ознаками кризових явищ в ідеологічній та духовній сферах підлітків та молоді; поширенням шкідливих звичок та ризикової поведінки.

Проблеми збереження репродуктивного здоров'я молоді виходять далеко за межі сфери медицини і охорони здоров'я та потребують системного підходу до їх вирішення. Профілактична робота працівників психологічної служби закладів освіти передбачає психолого-педагогічну підтримку підлітків та молоді у період становлення їх репродуктивної поведінки з метою збереження і покращення їх здоров'я.

*Мета тренінгового заняття* для учнів 10-11 класів «Ризикована сексуальна поведінка молоді»: навчити оцінювати ризик у життєвих ситуаціях, оцінювати рівень власної відповідальності, допомогти підліткам засвоїти навички відповідальної безпечної поведінки і відмови.

*Завдання тренінгового заняття:*

- формувати у підлітків усвідомлення цінності життя і здоров'я, відповідальність за власне існування;
- формувати рівень усвідомлення важливої власної відповідальної поведінки щодо свого здоров'я людини;
- закріпити навички відповідальної безпечної поведінки і відмови.

Тренінгове заняття «Ризикована сексуальна поведінка молоді» розроблене

для роботи з підлітками 15-17 років та розраховане на практичних психологів та соціальних педагогів загальноосвітніх, професійно-технічних навчальних закладів.

### ***Тренінгове заняття « Ризикована сексуальна поведінка молоді»***

*Мета:* навчити оцінювати ризик у життєвих ситуаціях, оцінювати рівень власної відповідальності, допомогти підліткам засвоїти навички відповідальної безпечної поведінки і відмови.

*Обладнання:* ситуації на картках, плакати «Ступінь ризику», «Валіза лікаря», «Шкала ризику», пам'ятки.

Тривалість: 1 год. 35 хв.

*Перебіг тренінгу:*

1. Привітання. Знайомство. Повідомлення теми, мети заняття (3 хв.)

*Мета:* активізація уваги учасників, підготовка їх до подальшої роботи, створення комфортної атмосфери.

Вправа. Закінчити речення «Для мене кохання – це...».

2. Прийняття правил роботи групи (5 хв.)

3. Мозковий штурм «Ситуації, в яких є ризик зашкодити своєму здоров'ю» (7 хв.)

*Мета:* усвідомлення учасниками, що є багато ситуацій, наслідками яких може бути загроза здоров'ю, і того, що ці наслідки безпосередньо пов'язані з поведінкою самої людини.

Учасникам пропонується назвати ситуації, які є ризикованими для здоров'я. Усі відповіді записуються на дошці. Отримана інформація узагальнюється.

*Підсумок:* Отже, що являють собою ризик і ризикована поведінка?

Ризик – це ситуації чи обставини, за яких вам та вашому здоров'ю або навіть життю може загрожувати небезпека, але за певної поведінки її можна уникнути. Ви ризикуєте:

1. Коли вживаєте алкоголь, тютюн або наркотики.
2. Коли починаєте жити статевим життям.
3. Коли маєте кілька статевих партнерів.

Кожен з вас має усвідомити, наскільки він ризикує і як цей ризик можна зменшити або уникнути його зовсім. Ризиковані ситуації потребують відповідального ставлення, відповідальних рішень і поведінки.

#### 4. Вправа «Ризикована поведінка» (10 хв.)

*Мета:* навчити учнів оцінювати ступінь ризику в тій чи іншій ситуації.

Учасники об'єднуються у 5 підгруп. Кожна підгрупа отримує аркуш зі змалюванням певної ситуації. Тренер пропонує кожній підгрупі оцінити ступінь ризику у зазначених ситуаціях. Для цього він вивішує на дошці таблицю з трьома ступенями ризику і колонкою «Єдина думка відсутня».

Під час обговорення тренер називає ситуації і заносить їх до таблиці. Потім він підбиває підсумки щодо наслідків, які можуть виникнути за тієї чи іншої ситуації.

Ситуації	Ризик відсутній	Ризик невеликий	Ризик великий	Єдина думка відсутня
1. Уживання наркотиків				
2. Уживання алкоголю				
3. Куріння				
4. Статеві стосунки				
5. Недотримання правил особистої гігієни (користування чужими зубними щітками, бритвами, помадами, рушником)				

Підказки:

1. Куріння, алкоголь і наркотики впливають на свідомість і поведінку людини, знижують рівень самоконтролю людини, і людина може здійснювати вчинки, яких би не зробила в «звичайному» стані (злочин, статеві стосунки з випадковими партнерами, тому більше ризику інфікування хворобами, що передаються статевим шляхом, ВІЛ, вагітності тощо).

2. Паління, алкоголь і наркотики знижують захисні сили організму, тому в такому разі людина більше ризикує захворіти.

3. Уживання наркотиків може призвести до інфікування ВІЛ, гепатитом, злочинів, передозування і смерті.

4. Статеві стосунки можуть призвести до небажаної вагітності, інфікування



ПСП/ВІЛ, втрати почуття самоповаги.

5. Недотримання правил особистої гігієни може призвести до інфікування.

*Рефлексія.* Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

*Висновок:* Кожен оцінює ступінь ризику по-своєму, але ризик є в усіх цих ситуаціях. Здебільшого молода людина применшує ступінь ризику, оскільки не має достатньої інформації щодо ризикованої поведінки й досвіду, вважаючи, що саме з нею нічого небезпечного статися не може – «Синдром водія». Але краще подумати про наслідки ризикованої поведінки заздалегідь.

5. Вправа «Оціни ризик ВІЛ-інфікування» (10 хв.)

*Мета:* виробити в учнів вміння оцінювати поведінку щодо її ризикованості.

Робота у 5 підгрупах. Кожній підгрупі дається аркуш з описом 6 ситуацій. Учням пропонується оцінити ризик ВІЛ-інфікування у наведених ситуаціях таким чином:

- ДР (дуже ризиковано) – значний контакт із кров'ю, спермою, вагінальними виділеннями, які містять небезпечну концентрацію ВІЛ.
- РН (ризик низький) – існує можливість незначного контакту з рідинами організму ВІЛ-інфікованого.
- РВ (ризик відсутній) – відсутність контакту з кров'ю, спермою або вагінальними виділеннями ВІЛ-інфікованого.
- ? ви цього не знаєте.

№	Ситуації	Ризик
1	Користуватися туалетом у громадських місцях	
2	Доглядати хворого на СНІД	
3	Обробляти рану іншої людини без гумових рукавичок	
4	Мати незахищені статеві контакти	
5	Повторно використовувати презервативи	
6	Дружній поцілунок	
7	Робити ін'єкції одним шприцом	
8	Їздити в переповненому транспорті	
9	Користуватися спільною голкою для проколювання вух	
10	Утримуватися від статевих стосунків	
11	Ходити до школи з ВІЛ-позитивними дітьми	
12	Бути покусаним одним комаром	
13	Робити насічки на шкірі ножем, яким користувалися інші	

14	Здавати кров на станції переливання крові	
15	При статевих контактах користуватися презервативами	
16	Вживати приготовлену ВІЛ-позитивним їжу	
17	Плавати у басейні, водоймі	
18	Дружити з ВІЛ-позитивним	
19	Погоджуватися на секс без презерватива	
20	Цілуватися в губи	
21	Обніматися ВІЛ-позитивного друга	
22	Часто змінювати сексуальних партнерів	
23	Робити штучне дихання «рот в рот»	
24	Робити ін'єкції одноразовим шприцом	
25	Користуватися спільною голкою для нанесення татуювання	
26	Користуватися бритвою іншої людини	
27	Сидіти за однією партою з ВІЛ-позитивним учнем	
28	Користуватися спільними голками для ін'єкцій	
29	Пити з однієї склянки з ВІЛ-позитивним	
30	Користуватися спільною зубною щіткою	
31	Обробляти рану іншої людини в гумових рукавичках	

*Презентація відповідей. Обговорення.*

*Рефлексія.* Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

*Підсумок.* Кожна людина повинна бути інформованою про шляхи передання ВІЛ-інфекції, тоді вона зможе значно зменшити ризик ВІЛ-інфікування.

6. Вправа «Оцінюємо власний ризик» (5 хв.)

*Мета:* навчити учнів оцінювати власну поведінку щодо її ризикованості.

Щоб уникнути інфікування ВІЛ/ПСС, небажаної вагітності, важливо визначитися з власною поведінкою. Слід оцінити, чи не є вона ризикованою. Зверніть увагу на наведені раніше варіанти ризикованої поведінки і пригадайте, чи не було чогось схожого у вашому житті. Оцініть власну поведінку з точки зору її ризикованості. Де б ви могли поставити позначку на цій шкалі? Як ви вважаєте, ризик ВІЛ-інфікування зростає, коли ви подорослішаєте?

Ризик	Ризик	Ризик
відсутній	низький	високий

*Рефлексія.* Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

*Підсумок.* Наше подальше життя, здоров'я залежить насамперед від способу нашого життя, наших учинків, нашої поведінки. Намагайтеся

поводитись так, щоб звести до мінімуму ризиковані ситуації у вашому житті.

#### 7. Інформаційне повідомлення «Тестування на ВІЛ-інфекцію» (10 хв.)

*Мета:* узагальнити інформацію про шляхи передання ВІЛ-інфекції, інформувати про пункти перевірки на ВІЛ-інфекцію.

Шляхи передання ВІЛ-інфекції:

1. Статевий (коли при незахищеному статевому акті сперма або виділення із статевих органів потрапляють на слизові оболонки вагіни, пеніса, ротової порожнини або прямої кишки).

2. Через кров (коли користуються голкою, бритвою, інструментом для татуювання, яким користувалася перед цим інфікована людина і її кров залишилася на цих предметах, під час повторного використання шприців або голок після вірусоносія, під час переливання інфікованої крові).

3. Від матері до дитини (під час вагітності, пологів або через молоко матері).

Носії ВІЛ упродовж тривалого часу можуть виглядати і почуватися здоровими. Цей період може тривати роками. Увесь цей час людина, не підозрюючи, що в неї ВІЛ-інфекція, може інфікувати інших. Та надалі імунна система слабшає, а вірус сильнішає. З часом людина захворює на СНІД і вмирає. Існують ліки, за допомогою яких можна стримати розвиток ВІЛ-інфекції в організмі людини, хоча вони не виліковують СНІД, а тільки продовжують життя інфікованих.

Якщо людина усвідомлює, що була в ризикованій ситуації, їй слід здійснити обстеження на ВІЛ-інфекцію. Це обстеження є конфіденційним й анонімним, безкоштовним. За законом, ніхто не має права розголошувати його результати, слід лише повідомити свого сексуального партнера. Якщо результат негативний, слід пройти повторне тестування через 3 місяці, між тестами не повинно бути ризику зараження. У Кіровограді тестування можна пройти в обласному центрі профілактики ВІЛ-інфекції і боротьби зі СНІД, шкірно-венерологічному диспансері.

#### 8. Вправа «Уявіть себе лікарем» (10 хв.)

*Мета:* розвивати вміння аналізувати ситуації, приймати ефективні

рішення.

Учасники об'єднуються в 3 підгрупи.

Тренер. Уявіть себе лікарем, який має відповісти на наведені нижче листи. Використовуй поради з «Валізи лікаря».

**Листи:**

*Шановний лікарю!*

*Мені 14 років, і я маю проблему, з якою не знаю, до кого звернутися. Я зустрічаюся зі своїм хлопцем протягом 5 місяців. Тепер він говорить, що ми готові до сексу. Я сказала, що не готова, але він твердить, що це через те, що я його не люблю. Він сказав, що покине мене і зустрічатиметься з іншою дівчиною, якщо я не погоджуся. Ще він каже, що усі «це» роблять. Я справді люблю його і не хочу втратити. Я збентежена. Іра*

*Шановний лікарю!*

*Сподіваюся, ви допоможете.*

*Мені 16 років, і цього літа в мене були статеві стосунки з трьома різними хлопцями. Я не користувалася жодними захисними засобами. Тепер я думаю про можливу вагітність, СНІД та хвороби, що передаються статевим шляхом. Я думаю, що можу бути вагітна, і хвилююся, чи не заразилася я ВІЛ. Що мені робити? Я у відчаї, Алла .*

*Шановний лікарю!*

*Звертаюся до вас за порадою стосовно моєї подруги Оксани. Нещодавно вона познайомилася з одруженим чоловіком, удвічі старшим за неї. Він водить її до ресторанів і подарував мобільний телефон. Учора вона сказала, що він купив для них путівки на курорт. Я думаю, що вона не повинна приймати від нього подарунки і тим більше їхати з ним.*

*Я стурбована, Настя.*

**Поради лікаря**

– Утримуйтеся від сексуальних стосунків.

- Відкладіть сексуальні стосунки до того часу, коли зможете відповідати за можливі наслідки.
- Виявляйте свої почуття без сексу.
- Зберігайте вірність сексуальному партнеру.
- У випадку сексуальної активності користуйтеся якісними презервативами, придбаними в аптеках.
- Пройдіть обстеження на ВІЛ/СППІ.
- Страх може спричинити проблеми; зверніться за допомогою до фахівця якнайшвидше.

Після обговорення представник кожної підгрупи зачитує лист і варіант відповіді на нього.

*Рефлексія.* Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

*Висновок:* Утримання від сексуальних стосунків, відкладення їх до того часу, коли ви зможете відповідати за наслідки статевих стосунків, виявлення почуттів без сексу – це основа вашої безпеки, уникнення багатьох проблем.

## 9. Обговорення ситуації (10 хв.)

Учасники об'єднуються в 3 (4) підгрупи.

Ранні сексуальні стосунки призводять до багатьох небажаних, навіть трагічних наслідків. Серед поширених проблем – психологічні травми, осуд навколишніх, вагітність, зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом. Послухайте історію, подібні до якої трапляються в реальному житті. Прочитайте й обговоріть можливі наслідки запропонованої історії.

### **Історія**

*Олена, як і багато її подруг, давно задивлялася на одинадцятикласника Максима: гарний, дотепний, має мотоцикл. Щоправда, репутація в нього не вельми – багатьох дівчат довів до сліз. Та це лише додавало йому популярності.*

*Одного разу Максим зустрів Олену після школи і запросив покататися. Дівчина одразу погодилася: нарешті її мрія здійснилася! «Головне, – подумала вона, – не розчарувати його» . Коли вони залишилися наодинці, Максим*

запитав: «Я тобі подобаюся? Ти мене любиш?». Дівчина зашарілася й тихо відповіла: «Так».

– Тоді – довірся мені, – сказав Максим, і вона не насмілилась відмовити.

Наступного дня Олена побачила Максима у школі. Він розмовляв із хлопцями. Підійшла, привіталася, але Максим навіть не глянув у її бік. Дівчина кілька тижнів переживала, шукала зустрічі з ним, а він уникав її. Невдовзі Олена зрозуміла, що вагітна...

### **Варіанти розвитку подій**

1. Під тиском батьків Олена і Максим погоджуються взяти шлюб.

– З якими психологічними і матеріальними проблемами вони зіткнуться?

– Чи готові вони самостійно розв'язувати ці проблеми?

– Чи вдасться їм продовжити навчання?

– Чи великі шанси на збереження цього шлюбу?

2. Олена вирішує народити дитину.

– Які можливі негативні наслідки для здоров'я дитини під час вагітності і матері – підлітка?

– Які шанси має Олена продовжити навчання і здобути професію?

– Які наслідки цього рішення для Максима (тест на ДНК крові є підставою для визначення батьківства і призначення аліментів на дитину)?

3. Олена зважується на аборт.

– Як це вплине на фізичне здоров'я дівчини?

– Як це вплине на психічний стан Олени?

– Як можуть поставитися до цього її батьки, родичі, знайомі?

– Олена вирішує народити дитину і віддати її на всиновлення.

– Як почуватиметься дівчина в подальшому житті?

– Як це може вплинути на її подальше сімейне життя?

– Як це може позначитися на долі її дитини?

*Рефлексія.* Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

*Висновок:* Ранні статеві стосунки призводять до багатьох проблем. Утримання від раннього статевого життя – це єдиний засіб уникнення небажаної вагітності, осуду оточуючих, психологічних травм.

#### 10. Вправа «Твій свідомий вибір» (10 хв.)

*Мета:* навчити учнів робити свідомий, відповідальний вибір щодо початку статевого життя.

Робота в 3 підгрупах. Нижче наведені типові причини, з яких люди погоджуються на сексуальну близькість. Обговоріть, які з цих причин, на вашу думку, є відповідальними, а які – ні.

Причини, з яких люди погоджуються на сексуальну близькість:

1. Щоб довести своє кохання.
2. Щоб утримати коханого; через побоювання, що в іншому разі він покине.
3. З цікавості.
4. Через упевненість, що «всі так роблять» (або побоювання бути «білою вороною» ).
5. Тому, що це здається правильним.
6. Щоб стати популярнішим серед однолітків.
7. Тому, що партнер пропонує довіритися йому, запевняє, що не буде жодних проблем.
8. За гроші чи подарунки.
9. Тому, що обом цього хотілося.
10. У стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння.
11. Щоб довести, що вони вже дорослі.
12. Якщо люди хочуть мати дитину.
13. Якщо люди створили сім'ю.
14. Коли люди кохають один одного, готові до близьких стосунків і до відповідальності за можливі наслідки.

Представники кожної підгрупи називають номери тих причин, які, на їх думку, свідчать про відповідальність під час вступу в статеві стосунки.

*Рефлексія.* Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас

виникали?

*Висновок:* Хоча ранні статеві стосунки створюють багато проблем, молоді люди часто погоджуються на них. Рішення про це зазвичай приймається необдуманно, під впливом алкоголю. Дуже важливо, щоб рішення про статеві стосунки приймалися завчасно у спокійній атмосфері. Ваша позиція має бути зваженою і чітко визначеною. Лише в цьому випадку ви зможете пояснити її своєму другу й відстояти. Приймаючи це важливе рішення, беріть до уваги свої життєві цінності і плани.

#### 11. Роздавання пам'яток (5 хв.)

*Мета:* познайомити учнів з варіантами відмови в ситуаціях примусу до статевих стосунків; інформувати про можливі поради щодо відмови від статевого життя, уникнення небажаних стосунків.

Існує багато вагомих причин для відкладення сексуальних стосунків до того часу, коли ви подорослішаєте. Ознайомтеся з причинами, за яких молодь обирає «Ні». Оберіть 4 найважливіших для вас причини.

Причини відмови	Твердження, вислови
Занадто молодий або не готовий	Я ще надто молода. Я не впевнена. Я не готова. Ми ще не готові. Я поки що не хочу сексу. Мені добре і без сексу. Я теж цього хочу в майбутньому, але зараз я ще не готова
Прагнення емоційної близькості	Не треба поспішати. У нас попереду багато часу. Ми могли б обніматися і цілуватися
Небажана вагітність, можливість інфекції	Я не хочу стати мамою. Не існує абсолютно надійного захисту. ВІЛ та інші інфекції передаються статевим шляхом. Досить і одного разу, щоб завагітніти. Я не жартую, я справді не хочу завагітніти (заразитися). Я не хочу ризикувати
Потреба в коханні	Вибач, але я тебе не кохаю
Релігійні або власні моральні цінності й переконання	Позашлюбні сексуальні стосунки — гріх. Для мене позашлюбні сексуальні стосунки неприйнятні. Я не хочу сексуальних стосунків до шлюбу ( на цьому етапі свого життя)
Можливий осуд батьків, родичів, громади	Цього не втримаєш у таємниці. Ти не знаєш моїх батьків
Стан сп'яніння	Алкоголь – поганий радник. Тільки не тепер, коли ми випили. Мені не потрібен алкоголь, я просто цього не хочу



Небажана пропозиція або тиск	Мені це не подобається. Не тисни на мене. Ні, я не хочу. Я знаю, це не всі роблять. Я не терплю, коли на мене тиснуть
------------------------------	---

*Висновок.* Кожен обирає свої варіанти відмови, прийнятні для нього. Чітка відмова – запорука уникнення небажаних стосунків.

Наведені поради допоможуть вам відмовитися від статевого життя, уникнути небажаних стосунків. Прочитайте їх.

№	Поради
1	Ходіть на вечірки та інші розважальні заходи тільки з друзями
2	Уникайте місць, де не можете отримати допомогу, безлюдних місць
3	Не носіть провокуючого одягу, не поведіться сексуально, якщо не прагнете сексу, не ходіть вечорами самі
4	Як тільки відчуваєте незручність або страх, ситуація виходить з-під контролю — йдіть геть
5	Займіться чимось (спорт, мистецтво, творчість, навчання)
6	Не сідайте в попутні машини, не подорожуйте автостопом
7	Не беріть грошей і подарунків від малознайомих людей
8	Відмовляйтеся від пропозиції зайти додому
9	Застосовуйте інші можливості прояву почуттів (подаруйте квітку, напишіть СМС, приготуйте сюрприз, доторкніться, візьміть за руку, пригорніть, поцілуйте, привітайте)
10	Відмовляйте впевнено

## 12. Підбиття підсумків (5 хв.)

У житті молодої людини може виникати багато ризикованих ситуацій. Ви ризикуєте, коли починаєте жити статевим життям. Небажана вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом, у тому числі ВІЛ-інфекція, психологічні травми, почуття неповноцінності, самотності, відчуження, осуд і нерозуміння оточуючих – це основні проблеми, з якими можуть стикнутися молоді люди. Утримання від початку статевого життя, використання презервативів, збереження вірності партнеру – це основні способи уникнення вищеназваних проблем. Ваше майбутнє, ваше життя і здоров'я залежить від вашої свідомої, відповідальної поведінки зараз. Бажаю вам бути здоровими!

### 13. Рефлексія (5 хв.)

Тренер пропонує відповісти на запитання «Чим було корисне для мене це заняття?»

### ЛІТЕРАТУРА

1. Говорун Т.В. Стать та сексуальність : [Навч.Посіб.] / Т.В. Говорун. – Тернопіль: Богдан, 1999.
2. Лещук Н.О. Дорослішай на здоров'я: [навч.-метод. посіб.] / Н. О. Лещук. – Київ, 2012. – 214 с.
3. Мазуровська О.В. Ризикована сексуальна поведінка молоді : [тренінг] : для учнів 10-11 кл. / О.В.Мазуровська// Шкільному психологу усе для роботи. – Харків: Основа. – 2008. – №5 (17) – С. 35-39.

### ***3.4. Формування здорового способу життя – один з пріоритетів виховної роботи серед учнів***

*Кисиличак Т.В.*

Потреба бути здоровим – основна для людини, тому необхідно створювати певні умови для збереження здоров'я людей. Загальне здоров'я людини – це здоров'я фізичне, психічне і соціальне. Усі ці види здоров'я тісно пов'язані між собою. На ґрунті фізичного базується здоров'я психічне, на психічному – моральне і соціальне. Коли людина виявляє, що серйозно занедужала, вона відкриває для себе, що всі цілі, яких прагнула, раптом втратили свою цінність. Зненацька виявляється, що кар'єра, гроші, успіх нічого не варті порівняно зі здоров'ям. Учень, який втратив здоров'я, – це людина з комплексом проблем, тому що на шляху його самореалізації виникає нездоланна перешкода – хвороба, боротьба з якою може забрати всі сили. У навчальних закладах сьогодні все більше дітей з різними захворюваннями: від шлунково-кишкових до серцево-судинних, від порушення постави до короткозорості та сліпоті.

Багато учнів не роблять зарядку, уникають уроків фізкультури, небагато хто робить прогулянки у вихідні дні. Вони не навчені одержувати задоволення від руху, не знають, що таке радість здорового організму, і шукають задоволення в тютюнопалінні, алкоголі або наркотиках.

Працездатність учнів – основний закон, що визначає політику та пріоритети навчального процесу, тому кожен педагогічний працівник повинен постійно пропагувати здоровий спосіб життя. Він повинен знати стан здоров'я своїх підопічних.

В закладах освіти одним із пріоритетів виховної роботи серед учнів залишається формування здорового способу життя молоді, розвиток духовних і фізичних можливостей особистості, фізична підтримка дитячого організму.

В основі будь-якого способу життя лежать принципи, яких дотримується людина.

Біологічні принципи полягають у тому, що спосіб життя має відповідати

віку, бути забезпеченим енергетично, зміцнювальним, ритмічним, помірним.

Соціальні принципи полягають у тому, що спосіб життя має бути естетичним, моральним, самообмежувальним.

Отже, здоровий спосіб життя – є раціональною організацією життя людини на основі біологічних та соціальних чинників.

Здоровий спосіб життя – це форми і способи життєдіяльності, які зміцнюють і вдосконалюють здоров'я людини.

Спосіб життя кожної людини визначають її уявлення про сенс життя, справи, вчинки, ставлення до навколишнього світу, до себе, до свого здоров'я. Жодні побажання, накази, покарання не зможуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти і зміцнювати своє здоров'я. Вона має право сама прийняти рішення, сама вибрати для себе спосіб життя, сама відповідати за його результати. Та для вибору способу життя потрібні знання, уміння, воля і власна активність.

Праці багатьох сучасних учених присвячені дослідженням питань здорового способу життя, засоби масової інформації ведуть його пропаганду, в закладах освіти введено спеціальні курси, розроблено програми, проте проблема залишається невирішеною.

При опитуванні учнів 5-9 класів однієї із шкіл, виявлено, що більшість учнів знають, що до здорового способу життя належать заняття спортом, загартовування, дотримання особистої гігієни, режим навчання та відпочинку, режим харчування, організація сну, уникнення шкідливих звичок, активний відпочинок, позитивні емоції. Та на питання «Чи дотримуєтеся ви особисто усіх цих правил?» багато учнів відповіли «ні». Тож важливо, щоб знання дітей про здоровий спосіб життя стали їхніми переконаннями, щоб з'явилося бажання дбати про своє здоров'я.

Академік М.М.Амосов писав: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значущі. Їх нічим не можна замінити». А це означає, що кожна людина повинна свідомо зрозуміти, що сама відповідає за своє здоров'я і благополуччя.

Потрібно починаючи з раннього віку, виховувати в дитині активне

ставлення до свого здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, дарована людині Природою, а головний чинник здоров'я, що впливає на його складові, є здоровий спосіб життя.

Обираючи життєвий шлях на основі здорового способу життя дитина повинна усвідомити:

- що її стиль – це здоровий спосіб життя, й чітко його дотримуватися;
- берегти здоров'я з юних років, тому що існує багато хвороб, які виявляються з віком, але починають формуватися ще в дитинстві;
- бути завжди доброзичливим, спокійним і розважливим, частіше посміхатися, не піддаватися зневірі й не дозволяти собі занепадати духом;
- любити близьких – вони є головною цінністю у житті;
- обирати професію, що приносить не тільки матеріальне, але й моральне задоволення, приносить радість;
- займатися фізичною працею, намагаючись найбільше часу проводити на свіжому повітрі, активно відпочивати;
- уникати шкідливих звичок: тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків.

Вважаю, що важливим етапом залучення до здорового способу життя є дошкільні та шкільні роки, а взірцями поведінки для дітей є дорослі з найближчого оточення, які своєю поведінкою й способом життя створюють умови для формування навичок здорового способу життя підростаючого покоління.

Вчитель, заступник директора з виховної роботи, класний керівник, практичний психолог та соціальний педагог мають можливість на уроках та позаурочний час відшукати переконливі, яскраві, емоційні факти і аргументи, що на реальних прикладах доводять учням згубність впливу наркотичних речовин, алкоголю і тютюну на життя людини.

Педагогічна превенція – це частина загального навчально-виховного процесу освітнього закладу. Вона має бути представлена двома основними групами засобів: загальною ранньою превенцією з усіма учнями і спеціальною превенцією з важковиховуваними учнями та їх батьками. Тому її слід

розглядати, насамперед, як систему колективних та індивідуальних виховних впливів, спрямованих на вироблення імунітету до негативних впливів навколишнього середовища з метою попередження ставлення особистості до асоціальної спрямованості особистості і перебудови навколишньої дійсності в процесі перевиховання.

До важливих причин зростання вживання підлітками та молоддю алкоголю, тютюну відносяться сімейне неблагополуччя і викликані цим недоліки виховання дітей в родинях.

Запобігання виникненню згубних звичок серед молоді повинно здійснюватись педколективом в єдиному комплексі з національним вихованням. Головне завдання – не лише закріпити в учнів знання про особливості дії наркотичних речовин, алкоголю на організм, морально-правових норм нашого суспільства, але й навчитись керуватись цією інформацією у своїй поведінці.

Педагогічні працівники повинні вміти спеціальними методами розвивати волюві навички і спрямовувати дітей до набуття досвіду в знаннях, уміннях і навичках здорового способу життя.

#### *Опис досвіду*

Методична проблема над якою я працюю як методист (з виховної роботи та методист, що відповідає за психологічну службу) – «Організація методичної роботи з педагогічними кадрами щодо формування навичок здорового способу життя учнівської молоді» . На сьогоднішній день це дуже актуальне і болюче питання.

Одне з головних завдань виховної роботи та психологічної служби – формування в учнів навичок здорового способу життя, розвиток духовних і фізичних можливостей особистості, фізична, психологічна підтримка дитячого організму.

Важливу увагу слід приділяти:

- профілактиці дезадаптації учнів під час переходу з початкової ланки школи в середню (виявлення можливої «групи ризику» );
- дезадаптації учнів, які мають труднощі в навчанні, поведінці, ознаки

емоційних розладів, які займають в класі позицію «відторгнутих» , визначення причин труднощів і розробка шляхів їх подолання;

- роботі з обдарованими дітьми та дітьми з творчими здібностями (психодіагностика дітей з високим інтелектуальним потенціалом, виявлення обдарованих і талановитих дітей; індивідуальні психологічні консультації дітей та їхніх батьків; групова робота з розвитку комунікативних навичок, креативності тощо;

- психологічному супроводу розвитку підлітків (діагностика особистісних рис та якостей, особливостей характеру; стимулювання саморозвитку та самовиховання, консультування з особистісних проблем; тематичні бесіди, навчальні заняття, тренінги; психологічна допомога в кризових ситуаціях);

- надання допомоги в професійному самовизначенні старшокласників (групова психодіагностика професійних нахилів, інтересів, здібностей; профорієнтаційні бесіди та ігри; індивідуальні психологічні консультації з проблем професійного вибору).

- роботі з учнями старшого шкільного віку (виявлення психологічної готовності до «дорослого» життя; діагностика варіантів особистісного самовизначення; допомога у вирішенні проблем минулого, теперішнього, майбутнього;

- індивідуальна групова робота з педагогами, батьками з проблем неблагополуччя старшокласників, пошуку розуміння у спілкуванні).

Останніми роками загострюється проблема соціального сирітства. Вона пов'язана у першу чергу з тим, що батьки змушені виїжджати на заробітки за кордон. За неофіційними даними громадських організацій на заробітках за кордоном постійно перебуває під 1,5 до 2 мільйонів наших громадян. Звідси – педагогічна занедбаність дітей, відсутність належного контролю за їх розвитком і вихованням. Школа в цілому і психологічна служба, зокрема, мають розгорнути активну роботу із соціалізації названої категорії дітей, усіма можливими засобами компенсувати недоліки сімейного виховання.

Для забезпечення розвитку професійної компетенції заступників

директорів з виховної роботи, класних керівників, практичних психологів, соціальних педагогів організують роботу:

- методичних об'єднань, семінарів-практикумів;
- участь у роботі семінарів Південноукраїнського регіонального інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів;
- забезпечення участі педагогічних працівників у конкурсах педагогічної майстерності;
- забезпечення вчасного проходження заступників директорів з виховної роботи, педагогів-організаторів, працівників позашкільної освіти, практичних психологів, соціальних педагогів курсів підвищення кваліфікації;
- забезпечення участі педагогічних працівників у роботі постійно діючої школи молодого класного керівника;
- сприяння участі заступників директорів з виховної роботи, класних керівників, педагогів-організаторів, практичних психологів, соціальних педагогів у тренінгах, спецкурсах;
- індивідуальне консультування педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів, батьків.

Так, на базі відділу освіти та на базі шкіл проводжу методичні об'єднання, семінари-практикуми для класних керівників з теми «Організація роботи класного керівника ЗНЗ. Модель виховної системи класу. Форми і методи роботи класного керівника ЗНЗ. «Мотиваційні установки безпечної статевої поведінки», «Пропаганда здорового способу життя в навчальному закладі», де розглядаються питання використання проектних технологій в роботі класного керівника з питань здорового способу життя і до уваги учасників пропонуються проекти «СНІД – чума ХХ століття», «Шкідливі звички шкільної молоді». Також для класних керівників проводяться психологічні тренінги «Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес», «Мотиваційні установки безпечної статевої поведінки» тощо.

Для заступників директорів з виховної роботи проводжу методичні об'єднання, семінари з теми «Сім'я і школа. Грані співпраці», «Профілактична робота з питань торгівлі людьми в загальноосвітніх навчальних закладах»,



«Роль сімейного виховання у становленні особистості дитини. Педагогічний «трикутник». «Музеї – найвища форма краєзнавства», «Формування толерантності та поваги до прав людини, протидії упередженням та нетерпимості в учнівській молоді в учнівському середовищі» тощо. В рамках семінарів розглядаються питання діагностичної роботи з питань сформованості рис толерантності особистості (тести), діагностика в превентивному вихованні, організуються родинні свята, організуються виставки творчих робіт дітей і батьків, проводяться тренінги для учасників семінару «Стати на місце іншої людини – означає допомогти їй», «Захисти себе від агресії», демонструються фрагменти засідання ради учнівського самоврядування «Аукціон ідей» тощо.

Для практичних психологів, соціальних педагогів проводяться семінари-практикуми, методичні об'єднання, засідання школи молодого спеціаліста («Організація роботи психологічної служби з питань адаптації 1,5,10 класів», «Нормативно-правове забезпечення соціально-психологічної служби ЗНЗ. Форми і методи роботи з питань здорового способу життя. Запобігання торгівлі людьми», «Превентивне виховання як один з аспектів роботи соціально-психологічної служби ЗНЗ», «Організація роботи з педагогічними кадрами щодо формування здорового способу життя учнівської молоді в рамках превентивного виховання» тощо).

Протягом двох років (2008, 2009) працювала творча група для практичних психологів та соціальних педагогів. Як методист, я узагальнила матеріали і видала збірку «Діагностичний інструментарій у роботі працівника соціально-психологічної служби загальноосвітнього навчального закладу».

Класні керівники загальноосвітніх навчальних закладів району щорічно відвідують обласний семінар з теми «Моральне виховання учнів і профілактика шкідливих звичок» спільно з міжнародним шкільним проектом «Майбутнє починається сьогодні».

Районний методичний кабінет (я як методист) підготувала для педагогічних працівників проект «Організація методичної роботи з формування навичок здорового способу життя молоді», який розрахований на 2009-2011 рр.

Педагогічні працівники (заступники директорів з виховної роботи, класні

керівники, педагоги-організатори, соціальні педагоги, практичні психологи, керівники гуртків позашкільних закладів) організують роботу з питань проектних технологій щодо впровадження здорового способу життя у своїх загальноосвітніх навчальних закладах. Так, у Посад-Покровській ЗОШ, з метою створення соціального резонансу проблеми здорового способу життя, насилля та інших соціально значущих проблем, з ініціативи соціального педагога у школі пройшли заходи, у яких брали участь класні керівники 5-11 класів. На базі класних колективів були створені робочі групи, які працювали під керівництвом класних керівників над створенням проектів: «СНІД – чума ХХІ століття », «Насилля у школі», «Шкідливі звички шкільної молоді», «Чому курити – це безглуздо ?», «Світ без насильства. Що можемо ми, що можемо Я?», «Роль батьків у вихованні дітей» тощо.

На базі районного методичного кабінету створила фільмотеку, з використанням якої проводиться профілактична робота в загальноосвітніх навчальних закладах за напрямками:

- Профілактика насильства (фільм «Якщо б'є, то любить»; проект «Профілактика та запобігання жорстокого поводження з дітьми»);
- Профілактика ВІЛ/СНІДу (фільм «ВІЛ»);
- Профілактика торгівлі людьми (фільм «Станція призначення – життя»);
- Профілактика соціально неадекватної поведінки (проект «Робота з дітьми трудових мігрантів»);
- Толерантне ставлення до людей із особливими потребами (фільм «Радіо»);
- Проект «Права людини».

У школах району розроблено систему оперативного контролю пропуску уроків без поважних причин. Складаються соціальні паспорти класів. На підставі психологічної діагностики визначаються групи ризику в кожному класі. На початку кожного навчального року класні керівники разом із соціальним педагогом проводять обстеження житлово-побутових умов учнів свого класу, що дає можливість виявити неблагополучні сім'ї. У класах оформляються куточки зі здорового способу життя; систематично проводяться

бесіди циклу «Я обираю здоровий спосіб життя».

В загальноосвітніх навчальних закладах району проводиться профілактична робота серед батьків шляхом практичних форм проведення занять в університетах педагогічних знань батьків, надання психологічної підтримки, проведення індивідуальних бесід з неблагополучними сім'ями, де виховуються діти.

Батьківські збори залишаються однією з найтрадиційніших та універсальних форм роботи педагогів з батьками, і досить популярною стала участь психолога у проведенні як класних так і загальношкільних батьківських зборів.

*Загальношкільні батьківські збори* проводяться, як правило, не більше 2 разів на рік. Тематикою таких зборів найчастіше буває звіт роботи школи за визначений період часу і тому такі збори можна використовувати для демонстрації позитивного досвіду співпраці та виховання в родині.

*Класні батьківські збори* – це школа освіти батьків, вони розширюють їхній педагогічний та психологічний світогляд, стимулюють бажання стати хорошими батьками. Є багато варіантів проведення батьківських зборів. Тематика і методика зборів мають враховувати вікові особливості учнів, рівень освіченості і зацікавленості батьків.

*Батьківські конференції* також мають величезне значення в системі виховної роботи школи. На конференціях обговорюються нагальні проблеми суспільства, активними членами якого стануть і діти: проблеми конфліктів батьків і дітей і шляхи виходу з них; проблема наркотиків, алкоголю, тютюнопаління, сексуальне виховання в родині.

*Серед нетрадиційних форм роботи з батьками*(до яких можна залучити психолога), можна визначити такі: *тематичні консультації, батьківські читання, батьківські тренінги, батьківські вечори* тощо.

Ґрунтуючись на досвіді, робота з питань здорового способу життя включає такі напрямки і методи:

1. Насамперед до учнів необхідно довести положення основних нормативних документів з питань здорового способу життя (наказ Міністра

освіти і науки України від 10.09.2003р. №612 «Про формування здорового способу життя дітей і молоді й заборону тютюнопаління в навчальних закладах і установах Міністерства освіти і науки України». Одноразових оголошень про заборону паління для учнів недостатньо. Більшістю з них заборона сприймається, як примха керівництва навчального закладу, зазіхання на їхні права і викликає реакцію протидії. У такій ситуації доводиться враховувати підлітковий максималізм і бути наполегливим, постійно нагадуючи учням про законність обмежень і заходи адміністративного впливу у випадках їх невиконання.

2. Співробітництво з місцевими центрами соціальних служб для сім'ї і молоді. За необхідності вони можуть організувати консультації в провідних спеціалістів.

3. Зустрічі з працівниками медичних установ, наркологічних диспансерів, які завжди ідуть назустріч вчителям.

4. Використання різноманітної агітації: плакатів, стендів, що пропагують здоровий спосіб життя й розкривають згубність шкідливих звичок. Наочна агітація має періодично обновлятися, або хоча б змінювати місця її розташування в навчальному закладі. Коли наочна агітація тривалий час перебуває на одному місці, вона втрачає свій виховний вплив, її зміст перестає сприйматися не лише учнями, а й викладачами.

5. Величезний ефект має перегляд відеофільмів, відео кліпів. Так, фільм з лекціями і семінарами про шкоду тютюнопаління й алкоголізму професора В. Г. Жданова викликають в учнів надзвичайний інтерес.

6. В організації ефективної роботи з пропаганди здорового способу життя вчителю доцільно використовувати методичні матеріали для бесід, позакласних заходів з різних посібників, журналів, спеціальної методичної літератури-журнали видавництва «Основа»: «Виховна робота в школі», «Класному керівнику усе для роботи», «Шкільному психологу усе для роботи»; видавництва «Шкільний світ»: «Психолог», «Соціальний педагог», «Безпека життєдіяльності» тощо.

7. Використання методів практичної соціології, а саме: анкетування учнів

із проблем поширення тютюнопаління, уживання спиртних напоїв, ставлення до наркотиків у середовищі учнів.

8. Ефективним напрямом роботи з пропаганди здорового способу життя залишається спорт – участь у роботі спортивних секцій і гуртків. Учні, які ведуть здоровий спосіб життя і займаються спортом, обов'язково потрібно заохочувати. На жаль, сьогодні у зв'язку з поширенням пивного алкоголізму та комп'ютерних ігор у підлітковому середовищі багато учнів не бажають займатися спортом.

9. І, зрештою, викладачі навчального закладу повинні подавати приклад учням і брати активну участь у різних заходах із пропаганди здорового способу життя. Проводити «Дні здоров'я», «Тато, мама, я – спортивна сім'я», спортивні змагання, спартакіади, тощо.

Вся робота систематизується, підпорядковується одній меті – формуванню гармонійно розвиненої особистості.

Під час організації виховної роботи та встановлення взаємин з підлітками враховуються всі обставини і чинники, які впливають на формування їхніх настанов і поведінки. У проведенні такої роботи особлива увага приділяється створенню у підлітків антинікотинової й антиалкогольної настанов, усвідомленої переконаності щодо згубних наслідків вживання наркотиків та інших препаратів, що викликають фізичну і психологічну залежність.

Забезпечення можливостей задоволення пізнавальних потреб учнів, утвердження здорового способу життя, зміцнення гармонії духу і тіла, виховання художньо-естетичного смаку, ознайомлення з культурним надбанням народу реалізується через створену систему гурткової роботи.

Важливим чинником успішної реалізації позакласної роботи є її тісний зв'язок із навчально-виховним процесом на уроках: тематичний підбір матеріалу для позакласної роботи переплітається із програмним матеріалом і слугує розширенню знань та вмінь учнів, практичному застосуванню знань, водночас підвищує мотивацію до вивчення навчальних завдань. Різноманітна діяльність гуртків, клубів має стимулюючу дію, поєднує естетичне виховання з моральним розвитком дитини, згуртовує учнів за інтересами.

Без тісної взаємодії вчителів та бібліотеки в реалізації основних завдань виховної роботи не обійтись. Вона забезпечує інформаційну, виховну, просвітницьку, профілактичну функцію і під час уроків і в позаурочний час.

Таким чином, можна дійти висновку, що виховна система загальноосвітніх навчальних закладів району – найважливіша умова розвитку навчальних закладів і відіграє в ній особливу роль.

У зв'язку із значущістю проблеми для педагогічних працівників здійснені методичні розробки виховних заходів: годин спілкування, тренінгів, рольових ігор, проектів тощо, які спрямовані на запобігання залежностей та розраховані на роботу зі школярами підліткового віку. Ефективною є групова активна форма проведення роботи, що найкраще відповідає цьому віку й вирішенню проблеми в цілому.

Розроблені форми і методи роботи можуть використовуватись в позакласній роботі, на уроках біології, валеології, основ безпеки життєдіяльності (ОБЖ). Багато елементів легко моделюються для використання в інших вікових групах. Програми тренінгів, рольові та ділові ігри розраховані на викладачів, що займаються питаннями навчання і виховання здорового способу життя молоді.

Підбиваючи підсумок, зазначу, що всі методи з пропаганди здорового способу життя можна поєднати в технології:

1. Організація позакласних заходів, що сприяють зміцненню здоров'я.
2. Залучення фахівців різних галузей знань.
3. Проведення соціологічних досліджень.
4. Проведення «Днів здоров'я» і спортивно-масових заходів.
5. Перегляд фільмів, їх спільне обговорення.
6. Знайомство з художньою й науково-популярною літературою відповідної тематики.
7. Наочна агітація
8. Навчання способів оздоровлення організму через основні навчальні предмети (фізкультура, валеологія тощо)
9. Індивідуальна робота з учнями і їхніми батьками.

Тільки комплексне, систематичне, творче використання цих методів може привести до ефективних результатів.

### 3.5. Година спілкування «Здоров'я та репродуктивне здоров'я людини»

Токаленко З.В.

*Мета:* Забезпечити молодь знаннями основ культури репродуктивної поведінки, формувати у підлітків усвідомлення цінності здоров'я, відповідального ставлення до нього, викликати бажання вести здоровий спосіб життя.

#### **I. Слово психолога.**

Сьогоднішня година спілкування – має бути вільним спілкуванням. Нікого з вас до неї не готували заздалегідь. Кожен може висловити свою думку, поставити запитання, дати пораду, поділитися досвідом.

Тема розмови – «Здоров'я та репродуктивне здоров'я людини».

Хочеться почути від вас, як ви розумієте це, чи переконані у доцільності, більше того – у необхідності вести здоровий спосіб життя.

Щоб не відхилятися від головної думки розмови, пропоную основні питання, на які ви повинні давати відповіді. У процесі розмови ви можете поставити запитання, які виникатимуть у вас.

Основні питання записані на дошці зліва. Справа, на закритій частині дошки, записані відповіді. Але відкриємо ми їх тоді, коли ви дасте свої відповіді, висловите своє бачення. Відкривши, проаналізуємо, чого ви не врахували, на що не звернули уваги або чим можна доповнити те, що записано.

#### **Питання**

#### **Відповідь**

1) Що є найбільшою цінністю у житті людини?	Здоров'я.
2) Що таке здоров'я?	Стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад.
3) Від чого залежить наше здоров'я?	Від спадковості — 20 %, від медицини — 10 %, від екології — 20 %, від способу життя — 50 %.
4) Чи звернули ви увагу, від чого найбільше залежить здоров'я? Чи погоджуєтесь ви з цим?	



5) Що таке спосіб життя?	Співвідношення праці і відпочинку, харчування, сон, характер спілкування з людьми.
6) Який спосіб життя ви вважаєте здоровим?	Який зберігає і зміцнює здоров'я (фізичне і психологічне).
7) Назвіть основні складові здорового способу життя.	Фізична і розумова праця, здорове харчування, дотримання гігієни та режиму, фізкультура, загартування.
8) Що таке репродуктивне здоров'я?	Загальний стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя в усьому, що стосується репродуктивної системи, її функції та процесів у ній.
9) Від чого залежить репродуктивне здоров'я?	Від спадковості, медицини, екології, способу життя, щоденної поведінки.
10) Коли ми ризикуємо репродуктивним здоров'ям?	Вживаючи алкоголь, нікотин, наркотики, маючи статеві стосунки в підлітковому віці.
11) Які наслідки ризикованої поведінки?	Дитячий алкоголізм, залежність від цигарок, наркоманія, інфікування ПСШ, ВІЛ/СНІД, небажана вагітність, аборт, психічні розлади, проблеми в соціумі.
12) Що таке ВІЛ?	Вірус імунодефіциту людини.
13) Що таке СНІД?	Синдром набутого імунодефіциту.
14) Що ви знаєте про ВІЛ/СНІД?	
15) Який найефективніший спосіб запобігання захворювання і ПСШ, ВІЛ/СНІД?	Утримання від статевих стосунків.
16) Яка поведінка називається відповідальною?	Поведінка яка відповідає соціальним нормам, здатна передбачати наслідки своїх вчинків та здатність регулювати свою діяльність.
17) Від чого залежить наше здоров'я та репродуктивне здоров'я?	Від нас самих, наше здоров'я в наших руках.

### **Психолог:**

Як бачимо, більшість із вас правильно розуміє і сприймає суть здорового способу життя. Але, як виявляється, перешкодою для його дотримання є багато спокус. Людині потрібні і знання, і культура, і сила волі, щоб протистояти їм. Тому слід пам'ятати очевидне: щастя, до якого всі ми прагнемо, неможливе без здоров'я, здоров'я неможливе без піклування про нього, а піклуватися потрібно вміти і хотіти. Треба знати, що для здоров'я корисне, а що шкідливе, який шлях веде до розквіту і гармонії сили та краси, а який – у прірву.

Сучасна цивілізація пропонує людині для здорового та довгого життя набагато більше можливостей ніж, обмежень. Потрібно вміти ними користуватись. Що можна отримувати натомість? Порятунком від хвороб,

продовження життя. Здоров'я – це можливість повноцінно жити, вчитися, працювати, створювати сім'ю, народжувати і виховувати дітей. І це не мало.

Репродуктивне здоров'я людини необхідно розглядати як важливу складову. Репродукція – це біологічний феномен, за допомогою якого відбувається продовження роду, для якого ми і народжені.

Наостанок хочу вам побажати: міцного здоров'я, гарного настрою, хороших друзів, здійснення мрій.

Здоров'я – це ранок  
Зі свіжим повітрям.  
Це сонце, що гріє  
Ласкаво й привітно.  
Здоров'я – це смак  
Свіжих ягід дозрілих,  
Це спорт, що дає нам  
Наснагу і силу.  
Це сон, що на крилах  
Нам зорі несуть.  
Бери це сміливо,  
Мій друже, у путь!  
І знай, любий друже, -  
У цьому житті  
Чи бути здоровим -  
Вирішуєш ти!

## ЛІТЕРАТУРА

1. Дорослішай на здоров'я: [навч.-метод. посіб.] /Н.О. Лещук, Ж.В. Савич, О.А. Голоцван. – Київ, 2012. – 214 с.
2. За здоровий спосіб життя / [Упоряд. С. В. Копачівська]. – Тернопіль; Харків: Ранок, 2010. – 128 с. – (Серія “Шкільна агітбригада”).
3. Боднарчук Г.М. Виховні години: 8 клас: На допомогу класному керівнику / Г. М. Боднарчук, М. М. Тимочків. – Тернопіль: Богдан, 2007. – 80 с.

### **3.6. Тренінг «Підвищення рівня поінформованості підлітків з питань ВІЛ/СНІДу» для учнів 9-11 класів**

*Дрозд О.*

В основі тренінгу міститься курс факультативних занять, розроблених О.О.Новак, І.О.Козак «Формування навичок здорового способу життя в учнів» та вправи з Програми «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя».

**Мета:** підвищення рівня поінформованості та формування соціальних компетенцій учнівської молоді з проблем ВІЛ/СНІДу, відповідальної поведінки та формування умінь і навичок здорового способу життя серед учнівської молоді, формування психологічної резистентності молоді до негативного соціального тиску (на прикладі профілактики ВІЛ/СНІДу).

**Матеріали:** подано у формі звернення педагога до конкретної особи, що полегшує засвоєння інформації молоддю.

#### **Завдання курсу:**

1. Надати інформацію про стать, статеві стосунки, психологічні зміни пов'язані з процесом статевого дозрівання.
2. Поінформувати підлітків про шляхи передачі ВІЛ, основні засоби і шляхи попередження ВІЛ/СНІД, види безпечної поведінки.
3. Підвищити рівень соціальної компетентності підлітків, розвивати навички прийняття і надання соціальної підтримки.
4. Розвинути уміння і навички збору та аналізу інформації, прийняття рішень, упевненої поведінки в ситуації ризику, уміння відстоювати власну позицію.
5. Визначити вплив програми на рівень знань, відношення та поведінку підлітків щодо здорового способу життя.

Доцільність проведення профілактичних занять з даною цільовою групою обумовлюється рядом психологічних факторів:

- бажання бути «як усі», наслідувати прийняті соціальні групові

норми;

- формування мотиваційно-сміслової сфери ще не завершене і підлітки «відкриті» до позитивних змін;
- наявність у підлітків початкової бази знань про проблему ВІЛ/СНІД, що дасть змогу скорегувати їх знання.

Для проведення занять необхідні матеріали: папір А4, фломастери (маркери), клей, ножиці, фарби, за можливості – бейджі. Приміщення має бути достатньо просторим, що дозволяє розташувати стільці по колу та столи для роботи у групах за колом.

Курс розрахований на 4 заняття, тривалість - 1 година. Ведучим повинна бути людина, яка має досвід використання інтерактивних методів навчання в підліткових групах.

Кожне заняття проходить ряд етапів: привітання, правила групи, вступ, очікування, робоча частина, рефлексія (підведення підсумків).

Курс може бути включений окремим блоком до комплексу заходів із формування навичок здорового способу життя серед учнівської молоді, розвитку життєвих компетенцій.

### **Структура занять.**

#### **Заняття 1. Стать і статеві стосунки.**

**Мета:** підвищити рівень знань про особливості статі, статеві стосунки, сформувати в учнів конкретне ставлення до цих питань під час спілкування з однолітками на зазначені теми.

#### **Заняття 2. Що таке ВІЛ/СНІД?**

**Мета:** створити необхідну для подальших занять атмосферу прийняття, довіри, взаємної підтримки і допомоги; надати та закріпити інформацію про ВІЛ/СНІД: основні шляхи передачі ВІЛ, стадії розвитку хвороби, симптоми і ознаки захворювання, зв'язок імунної системи і ВІЛ; виховування толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД.

#### **Заняття 3. Ситуації, в яких ми ризикуємо.**

**Мета:** закріпити знання про шляхи передачі ВІЛ. Розвивати вміння збирати та аналізувати дані, необхідні для оцінки ступеня ризику в конкретних

життєвих ситуаціях. Визначити найбільш ризиковані ситуації щодо інфікування ВІЛ. Розвиток навичок конструктивної поведінки в ситуаціях ризику, розвиток уміння сказати «Ні», уміння захистити свою позицію. Розширення спектру індивідуальних стратегій поведінки в ситуаціях ризику.

#### **Заняття 4. Як робити вибір.**

**Мета:** познайомити учнів з алгоритмом визначення шляху розв'язання проблемних ситуацій та навчити ним користуватися. Розвивати уміння учасників аналізувати та оцінювати інформацію про ВІЛ/СНІД для прийняття виваженого рішення. Узагальнення, закріплення отриманого позитивного досвіду групової взаємодії, взаємодопомоги.

#### **Хід занять.**

##### **Заняття 1. Стать і статеві стосунки.**

Тренер повідомляє мету тренінг-курсу.

Наше перше заняття розпочнеться із знайомства, пропоную познайомитись. Запишіть на аркуші з вашого бейджика своє ігрове ім'я, - тобто назвіть себе так, як би вам хотілося, щоб до вас впродовж занять зверталися інші. Це може бути як реальне, так і вигадане ім'я. Тепер на кожен букву свого імені запишіть певну рису характеру, якість, яка вас характеризує.

Презентація в колі.

Приймаються правила групи.

##### **Вправа 1. «Ніхто з вас не знає, що я...»**

**Мета:** знайомство, розвиток навичок самопрезентації, групова підтримка та визнання індивідуальності кожного учасника.

Учасникам пропонується закінчити фразу «Ніхто з вас не знає, що я... (або «у мене...»)» і зачитати її у колі. Після того, як всі зачитали свої секрети, група оплесками підтримує захоплення один одного і говорить фразу: «І про це ми нікому ніколи не скажемо!»

##### **Вправа 2. «Мій особистий герб».**

Тренер пропонує учасникам створити свій герб, заповнивши поки що порожні частини щита (див. Додаток 1.1). Кожен учасник після закінчення презентує його групі.

### До уваги тренера.

Будь-які висловлювання учасників, що мають особистісне значення, не можна оцінювати висловлюваннями на зразок: «Добре», «Молодець», «Правильно». Для підтримки учасників бажано використовувати без оціночні повідомлення: «Дякую», невербальні жести на знак того, що учасника уважно слухають.

### Вправа 3. «Дівчата - Хлопці».

Тренер дає завдання учасникам продовжити пропоновані висловлювання. Для цього на великому аркуші паперу окремо для групи хлопців і окремо для групи дівчат складаються таблиці:

Хлопці	Дівчата
Хлопці мають бути...	Дівчата мають бути...
Дівчата мають бути...	Хлопці мають бути...

Протягом 7 хв. групи виконують завдання, після чого презентують результати своєї роботи.

До уваги тренера! В ході презентації необхідно звернути увагу на те, що, продовжуючи твердження «...мають бути...», учасники створили ідеальні образи хлопця (чоловіка) і дівчини (жінки), в яких знайшли своє відображення суспільні статеві стереотипи. Які саме, можна легко визначити, простеживши у відповідях груп (виділивши маркером яскравого кольору) повторюваність характеристик певної статі.

Запитання для обговорювання:

Чи є якості, що були визначені як бажані для дівчат і повторювалися у відповідях обох груп?

Чи є якості, що були визначені як бажані для хлопців і повторювалися у відповідях обох груп?

Чим є ці якості?

Які негативні та позитивні сторони існування такого явища як стереотипи?

Інформаційне повідомлення «Сексуальність та ставлення до неї» (5 хв.)

Досить часто у ваших відповідях «якими повинні бути хлопці та дівчата» зустрічали відповідь «сексуальний чоловік», «сексуальна жінка» тощо. Але що це таке, мало хто розуміє.

Сексуальність – це сукупність внутрішніх і зовнішніх ознак, які роблять людину привабливою для іншої. Насправді сексуальність є в кожного. Однак через складність поняття «сексуальність» його суспільне розуміння було, та й залишається, суперечливим.

Сексуальність та її різноманітні поведінкові прояви (пестощі, поцілунки, обійми тощо) є наслідком поділу людей на статі – чоловічу та жіночу. Належність до певної статі визначається відповідними статевими ознаками. Пік фізичного розвитку організму та досягнення статевої зрілості припадає на юнацький вік. Вважається, що період статевого дозрівання починається приблизно з 10-12 років і триває до 18 і далі. В період статевого дозрівання частини тіла ростуть неоднаково: швидше ростуть кінцівки – ноги, руки, а вже потім – тулуб. Тому така «неідеальна фігура» – тимчасове явище. Насправді, ідеальної фігури не існує. На свідомість підлітків впливають у цьому плані стереотипи, нав'язані фільмами, телепередачами, журналами, рекламою. Адже скільки людей – стільки й смаків: те, що видається одним не гарним, інші вважають привабливим.

У міру того, як вміст статевих гормонів в організмі збільшується, людина починає зазнавати нових і невідомих для неї почуттів. Виникає «пристрассть», «закоханість» та «кохання».

#### Вправа 4. «Незакінчені речення».

Тренер роздає кожному учасникові чисті аркуші паперу і пропонує написати на них дві фрази: «Дружба – це...», «Кохання – це...». Далі тренер просить учасників дописати ці фрази. Після того, як усі закінчать дописувати, розпочинається послідовне зачитування написаного. Спочатку зачитуються фрази про дружбу, потім – про кохання. Бажано, щоб основні думки учасників (окремо про дружбу й окремо про кохання) записувалися на великому аркуші паперу або дошці.

Запитання для обговорення:

Що спільного в поняттях «дружба і» «кохання»?

Чим вони відрізняються?

До уваги тренера!

Спираючись на висловлювання учасників, записані на великому аркуші паперу, необхідно акцентувати увагу підлітків на тому, що кожна людина вкладає свій зміст у поняття «дружба» і «кохання». Тренер у цій справі не дає своїх визначень, що таке «дружба» і «кохання», та не оцінює відповіді учасників.

### Інформаційне повідомлення «Дружба і кохання в нашому житті».

Усе життя людей побудоване на взаємовідносинах. Стосунки між жінками і чоловіками – найскладніші в людській природі. За своїм змістом вони можуть бути різними (ділові, дружні, статеві) і проявлятися у таких формах як дружба, закоханість, кохання. Ці поняття – досить близькі, але кожне з них має свої особливості. Тож спробуємо це з'ясувати.

Найчастіше кожен сам для себе визначає ці поняття. У загальну картину кохання, глибоко інтимного почуття, спрямовану на конкретну людину, вплітаються еротичні та сексуальні мотиви. Кохання передбачає наявність лише одного обранця та гармонійне злиття трьох потягів – душі, розуму й тіла. Окрім кохання існує і таке явище, як закоханість. Дехто вважає закоханість неглибоким, короткочасним почуттям, що не завжди справедливо. Адже закоханість – це перший крок до кохання. Але спочатку відрізнити закоханість від кохання неможливо. Суддя в цьому випадку - час: закоханість або минає, або стає коханням так само й дружба: починається з симпатії й лише потім, з розвитком стосунків, перевіряється на міцність і стверджується, власне, як дружба.

У коханні одним з вирішальних моментів є освідчення коханій людині у своїх почуттях. Зробити цей крок, який веде до винагороди у вигляді взаємності, чи до краху всіх сподівань, не так просто. Іноді страх не знайти розуміння, отримати відмову і приректи кохання на вмирання спонукає приховувати свої почуття або виявити їх несміливо й не завжди відверто.

Варто пам'ятати, що кохання, хай і нерозділене, - це вже щастя. Кохання



вважається вищим ступенем людських стосунків і дається воно не просто так і не кожному. Це – своєрідний іспит.

Формула кохання проста: мені добре тому, що радісно тобі.

Учасникам пропонується підвести підсумки заняття.

Які повідомлення, вправи вам сподобались?

## **Заняття 2. Що таке ВІЛ/СНІД?**

До уваги тренера. Оскільки ведучий повинен володіти більшим об'ємом інформації, ніж учасники тренінгу, рекомендуємо ознайомитися з матеріалами (додатку 1.2).

Інформаційне повідомлення тренера: всім відомо, щоб мати гарне здоров'я, мало ним володіти, - важливо вміти його зберегти. У світі існує багато факторів, які можуть зашкодити життю і здоров'ю людини. До розряду найбільш небезпечних належить ВІЛ-інфекція /СНІД.

За точними оцінками, Україна має найвищий серед країн Європи та СНД показник поширеності ВІЛ серед дорослого населення. Міжнародною командою, створеною у 2001 році, було зроблено прогноз щодо ситуації з ВІЛ/СНІД в Україні у двох варіантах: оптимістичному та песимістичному. За оптимістичним сценарієм кількість ВІЛ-інфікованих у 2010 році буде перевищувати півмільйона людей (582000 осіб). За песимістичним сценарієм 1,4 мільйона осіб. За обох сценаріїв найбільша кількість випадків СНІДу припадає на вікову групу 25-29 років.

### Вправа 1. «Асоціація з ВІЛ/СНІД».

Ведучий використовує метод мозкового штурму. Учасникам пропонується на аркушах паперу записати асоціації, які у них виникають при згадуванні про ВІЛ/СНІД. Написане зачитується у колі і прикріплюється на великому аркуші з метафоричним зображенням вірусу, яке легко виготовити самостійно.

Далі тренер пропонує визначити поняття, які будуть використовуватися. Він запитує групу: «Як розшифровується скорочення ВІЛ і СНІД?» і занотовує за групою на дошці:

«ВІЛ:»

«В» - вірус;

«І» - імунодефіциту;

«Л» - людини.

«СНІД»:

«С» - синдром;

«Н» - набутого;

«І» - імунного;

«Д» - дефіциту.

Після того, як усі букви розшифровані і записані на дошці, тренер послідовно пояснює, що означають поняття «вірус» (збудник захворювань), «імунодефіциту» (відсутність захисної реакції системи організму, яка має забезпечувати захист від мікроорганізмів, що спричиняють хвороби), «синдром» (ряд ознак (симптомів), які вказують на наявність певної хвороби чи стану), «набутого» (такого, з'явився протягом життя, а не від народження), «імунного» (стосується імунної системи, яка забезпечує захист людини від мікроорганізмів, що спричиняють хвороби), «дефіциту» (брак чогось, у даному випадку – захисної реакції імунної системи людини на наявність в організмі шкідливих вірусів і мікробів).

ВІЛ – це вірус імунодефіциту людини, який розвивається та розмножується в організмі людини і призводить до повної втрати захисних сил організму та розвитку СНІД.

СНІД є кінцевою стадією захворювання людини, викликаного ВІЛ-інфекцією.

### Вправа 2. «Перевір себе».

Учасникам роздається анкета:

Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) передається через:		Відповіді	
		Так	Ні
1	Рукостискання		
2	Спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом		
3	Обійми		
4	Спільне користування фонтанчиком для питної води		
5	Спільне користування голками та шприцями для		

	ін'єкцій		
6	Чхання та кашель		
7	Плавання в басейні		
8	Рушники, мило, мочалку		
9	Статеві зносини без використання презервативу		
10	Домашніх тварин		
11	Посуд, їжу		
12	Туалети (унітази)		
13	Статеві зносини з використанням презервативом		
14	Спільне користування голками для проколювання вух		
15	Монети та паперові гроші		
16	Постільну та натільну білизну		
17	Переливання крові		
18	Дверні ручки та спортивні знаряддя		
19	Поцілунки		
20	Комарів та інших комах		
21	Годування немовляти груддю ВІЛ-інфікованою матір'ю		
22	Народження від ВІЛ-інфікованої матері		

Завдання: заповнити анкету поставивши знак (+) або (-). Після цього ведучий зачитує правильні варіанти відповідей, з якими звіряються учасники. Якщо виникають запитання, ведучий відповідає сам або запрошує до обговорення інших членів групи «Хто думає інакше? Чому?».

### Вправа 3. «Навчаючи – вчимося».

Група об'єднується у три підгрупи.

1. Тренер. Кожна підгрупа зараз отримає картку з певною інформацією (див. Додаток 1.3). Ваше завдання: за 10 хвилин прочитати та обговорити інформацію вашої картки з тим, щоб потім можна було передати цю інформацію іншим підгрупам.

2. Через визначений час два учасники з кожної підгрупи переходять за годинниковою стрілкою у сусідні підгрупи. Завдання: «гості» повинні якісно і в повному обсязі «донести» інформацію іншим членам групи та отримати нову інформацію від них.

3. «Гості» повертаються «додому», де діляться інформацією з членами своєї «домашньої» групи про нову інформацію, яку отримали.

4. Два учасники (інші) з кожної «домашньої» групи переходять проти годинникової стрілки у сусідні підгрупи. Завдання: «гості» повинні якісно і в повному обсязі «донести» свою інформацію членам нових груп та сприйняти нову інформацію від них.

5. «Гості» повертаються «додому», де діляться інформацією з членами своєї «домашньої» групи про нову інформацію, яку отримали.

#### Вправа 4. «Інформаційний плакат».

Тренер користується методом «Вузлики на пам'ять».

Учасники залишаються у тих же підгрупах. Завдання: на аркуші паперу (формату А1) відтворити найважливішу інформацію, яку вони одержали у попередній вправі. Необхідні матеріали: маркери, фарби, клей, ножиці, вирізки з газет, журналів. По закінченні учасники презентують напрацювання всієї групи.

Підведення підсумків заняття:

Що на занятті було для вас цікавим?

Що не сподобалось?

Що нового дізнались на занятті?

Які будуть побажання на наступний раз?

#### **Заняття 3. Ситуації, в яких ми ризикуємо.**

##### Вправа 1. «Коли ми ризикуємо» (додаток 1).

Тренер просить учасників скласти (письмово) перелік ситуацій, які вважаються ризикованими щодо ВІЛ, таких, що трапляються (чи можуть трапитися) у житті знайомих їм ровесників або у їх власному. Завдання виконуються індивідуально.

Потім на дошці вивішується таблиця:

Ризик відсутній	Ризик низький	Ризик великий
0	1	2

Учасникам пропонується (індивідуально) оцінити справжній ступінь ризику цих ситуацій, присвоївши їм відповідні номери: 0 - ризик відсутній, 1 -

ризик низький, 2 - ризик великий.

Після завершення один з учасників зачитує свою ситуацію та аргументує, чому він оцінив ризик саме так. Ті з членів групи, які записали подібні ситуації, повідомляють про це заздалегідь обумовленим сигналом (наприклад, піднімають ручки) та наводять власні аргументи для пояснення своєї позиції. Якщо учасники з оцінкою визначилися однозначно, ведучий записує цю ситуацію у відповідній колонці, якщо існують різні аргументовані точки зору - у 2-й. Після цього інший учасник зачитує свою ситуацію, проходить обговорення за попереднім алгоритмом, і так далі, аж доки в колі не вичерпаються всі записані ситуації.

За необхідності ведучий може доповнити запропонований учнями набір ситуацій (наприклад: користуватися спільними лезами для гоління або зубною щіткою; переливання неперевіреної крові; вживання алкоголю; випадкові статеві контакти), при цьому їх зміст обов'язково має відповідати рівню поінформованості та життєвому досвіду членів групи.

Обговорення:

– Що допомагає оцінити ступінь ризику ситуації? З яких джерел ви отримуєте інформацію? Які джерела можна вважати достовірними? Порахуйте суму балів власних оцінок ризику і знайдіть середнє арифметичне. У кого менше одиниці? У кого більше одиниці? Про що це свідчить?

– У кого загальний ризик (сума балів) індивідуальних оцінок нижчий від суми групової оцінки після обговорення (за своїми ситуаціями)? Про що це може свідчити? У кого вищий? Про що це може свідчити?

– Що ви дізналися для себе нового, важливого?

До уваги тренера:

1. Якщо при аргументації своєї оцінки учасник повідомляє недостовірну інформацію, ведучий заміняє її науково підтвердженими фактами.

2. В процесі обговорення ситуації учасник може змінити власну оцінку ризику і записати поряд число, що відповідає груповій (чи іншій) оцінці.

3. Якщо трапляються декілька аргументованих позицій щодо оцінки ризику ситуації, ведучий робить акцент на тому, що це право учасника - мати

власну думку і саме так оцінювати ситуацію для себе. Важливо лише, щоб він при цьому оперував достовірною та, по можливості, повною інформацією.

### Вправа 3. «Як зменшити ризик»

Ведучий об'єднує групу у три підгрупи і дає завдання: «Користуючись малюнком з попередньої вправи, визначити, як (якими діями, за рахунок чого) можна зменшити ступінь ризику наведених ситуацій». Підгрупи представляють свої варіанти.

### Вправа 4. «Мої ресурси».

Учасникам пропонується визначити свої чотири сильні якості, якими вони можуть пишатися (риси характеру, друзі тощо), і зобразити їх у вигляді певних символів. Це ті ресурси, що роблять їх впевненими у собі, розвивають самоповагу, слугують опорою у житті.

### Вправа 5. «Рольова гра-1»

Ведучий об'єднує учасників у пари і пропонує розіграти у ролях ситуацію, коли одна сторона прагне умовити іншу на певну дію, небажану для останньої. Той, кого будуть умовляти (№ 1), не знає, яке завдання отримав його напарник (№ 2), на що саме його мають умовити.

*Ситуація для № 1:* «День народження твого знайомого. Ти прийшов його привітати і гарно провести час. Дехто з гостей палить, вживає алкоголь, щоб стало «ще веселіше», але у твої плани це зовсім не входить».

*Ситуація для № 2:* «На твій День народження прийшов знайомий привітати тебе і гарно провести час. Маєш завдання умовити його випити за твоє здоров'я, щоб стало «ще веселіше», тим більше, що дехто з присутніх так і робить. Завдання ускладнене тим, що у його плани вживати алкоголь зовсім не входить».

Обговорення:

- Кому вдалося умовити?
- Кому вдалося відмовити?
- Які засоби та стратегії поведінки використовували сторони?
- Що допомагало відчувати себе упевнено, приймати рішення, як відповісти, як себе повести? (Існування власної позиції; усвідомлення власних

прагнень та бажань, уміння відстоювати свою позицію - те, що дійсно робить нас дорослими).

До уваги тренера:

Узагальнюючи досвід учасників щодо стратегій поведінки в ситуаціях ризику, можна наголосити на таких: відстрочити дію, перевести розмову на іншу тему, взяти ініціативу в свої руки, перевести в жарт, запропонувати зустрічний неприйнятний варіант, рішуче відмовити, впевнено казати «Ні!», відкласти вирішення проблеми, запропонувати компроміс (бажано, щоб на кожен варіант був наведений приклад). Гарних і поганих варіантів немає: є найбільш прийнятний у даних умовах, важливо вміти точно оцінювати ситуацію та свої можливості.

1. Для ілюстрації можна провести обговорення ситуацій.

До уваги тренера при розгляді схеми спілкування слід звернути увагу на те, що людина для досягнення своєї мети прагне вплинути на цінності іншої людини, відшукати і натиснути на її слабкі місця. Важливо показати, що при цьому аргументація може здаватися досить переконливою, але все це робиться тільки заради того, щоб учасник досяг своєї мети.

Можна проаналізувати цінності учасників (права позиція) та порівняти їх з використаними підходами «тиску».

Вправа 6. «Впевнена людина»

Мозковий штурм. Ведучий просить учасників назвати риси та ознаки поведінки впевненої у собі людини.

Запитання: «Як би вела себе людина, щоб відповідала, коли б її примушували робити те, чого вона не бажає?»

Інформаційне повідомлення: «Відповідальна поведінка виражається в тому, що людина відверто висловлює свої думки, почуття і переконання, не принижуючи почуттів і поглядів своїх співрозмовників. Така поведінка базується на тому положенні, що кожна людина має певні фундаментальні права».

У конфліктній ситуації впевнена поведінка дає змогу досягти компромісу без зречення власної гідності і цінностей. Люди, що поведуться впевнено, в

зможі сказати «Ні!» без докорів сумління, злості чи страху. Це є ключовим умінням в ситуаціях протистояння натискові, пресингу, маніпуляціям.

Впевнена поведінка тримається на двох стовпах:

1. почуття власної гідності і повага до самого себе;
2. готовність виголосити і захистити власні права з одночасним прийняттям того, що інші теж мають на це право.

Почуття власної гідності і повагу до самого себе варто будувати на пізнанні своїх слабких і сильних сторін та на щирих контактах з доброзичливими до нас людьми.

Кожна людина має право:

1. Робити те, що вважає слухним, коли це не травмує когось іншого;
2. Захищати свою гідність за допомогою відповідальної поведінки, навіть якщо це раниць іншого, але без агресивних намірів;
3. Висловити іншому свої прохання і потреби, але за умови, що приймає право іншого відмовити;
4. Обговорити з іншою особою і з'ясувати права обох сторін у випадках, коли ці права не очевидні;
5. Скористатися своїм правом.

Впевнена відмова - це відверта відмова, без обговорення, можливим є лише пояснення причин такого рішення.

Впевнена відмова складається з трьох кроків:

2. Крок перший - сказати слово «НІ»!
3. Крок другий - сказати, ЩО ВИ НЕ ЗРОБИТЕ.
4. Крок третій - пояснити причини такого рішення, виходячи з власних планів, бажання, потреб і прав. Не потрібно обговорювати своє рішення і вживати формулювання типу «мушу» і «не можу». Приклад: «Ні, я не піду з тобою на вечірку сьогодні. Я обіцяв сестрі піти з нею в кіно».

Вправа 7. «Рольова гра-2».

Ведучий об'єднує учасників у пари і знову пропонує розіграти у ролях ситуацію, коли одна сторона прагне умовити іншу на певну дію, небажану для останньої. Той, кого будуть умовляти (№ 1), не знає, яке завдання отримав його



напарник (№ 2), на що саме його мають умовити.

*Ситуація для № 1:* «Вам подобається дівчина/хлопець, але поки що на вас не звертають ніякої уваги, а ви б дуже цього бажали».

*Ситуація для № 2:* «Ваше завдання умовити № 1 на те, що він пішов разом з вами і зробив собі татуювання. Ви знаєте, що йому подобається дівчина/хлопець, але вона/він поки що не звертає на № 1 ніякої уваги, а він би дуже цього бажав».

Обговорення:

- Кому вдалося умовити?
- Кому вдалося впевнено відмовити?
- Які засоби та стратегії поведінки використовували сторони?
- Що допомагало відчувати себе упевнено, приймати рішення, як відповісти, як себе повести?

- Що змінилося у поведінці № 1 у порівнянні з рольовою грою на початку заняття?

- Які знання ви зможете використати у житті?

Обговорення: Що є спільним у нашому бажанні зменшити ризик?

Від кого чи від чого залежить кількість ризикованих (такого роду) у вашому житті?

Що ви дізналися нового на цьому занятті?

Які знання ви могли б використати у житті?

#### **Заняття 4. Як робити вибір.**

Рефлексія минулого заняття.

##### Вправа 1. «Процес прийняття рішень».

Тренер: «Все життя людей складається з постійного прийняття рішень: ми вирішуємо, куди піти, що вдягнути, що зробити саме зараз, а що пізніше. Бувають прості і складні рішення, і їх складність залежить від різних факторів: важливості життєвої проблеми, достатньої кількості інформації для прийняття зваженого рішення, нашої готовності взяти відповідальність за прийняття рішення на себе і тощо. Але яким би воно не було, процес його прийняття завжди складається з кількох етапів, які становлять певну послідовність дій -

алгоритм.

Алгоритм прийняття рішень містить три рівні (етапи), кожен з яких складається з двох кроків».

Тренер знайомить з алгоритмом прийняття рішення (див. Додаток 1.4).

До уваги тренера:

1. На рівні Б учні повинні уміти формулювати декілька аргументованих альтернативних рішень та аналізувати їх короткі та довготривалі наслідки. Прийняття рішень має враховувати соціальну взаємодію із сім'єю, ровесниками та громадою. Учні вчаться визначати джерела підтримки, до яких вони можуть звернутися, використовувати власні принципи, погляди та вірування.

2. На рівні А актуалізуються знання про ВІЛ/СНІД: шляхи передачі і запобігання; уникнення або зменшення ризику; оцінка достовірності інформації.

На рівні Б проходить дослідження труднощів, які стосуються оцінювання інформації; визначаються стратегії поведінки; дослідження наслідків того, коли інформація не оцінюється.

На рівні В розробляється та застосовується план дій, причому можна зауважити, що для зменшення ймовірності помилкового рішення (особливо коли йдеться мова про ризик ВІЛ-інфікування), можна з 2-го і 3-го етапу повертатися на 1-й для уточнення інформації.

Після цього тренер разом з групою, використовуючи алгоритм прийняття рішень, розглядає одну з найбільш типових ситуацій ризику попереднього заняття.

3. На малюнку етапи прийняття рішень можуть бути зафарбовані у кольори світлофору: 1-й – червоний, 2-й – жовтий, 3-й – зелений.

### Вправа 2. «Що зроблю я?»

Учасникам дається завдання: самостійно застосувати алгоритм прийняття рішень для визначення шляхів вирішення проблеми з власного списку ризикованих ситуацій (бажано вибрати ситуацію з високим ступенем ризику). По закінченні учасники об'єднуються у пари і по черзі обмінюються досвідом. Та сторона, що слухає, може ставити уточнюючі запитання для виявлення рівня

обґрунтованості напарником своїх рішень.

Тренер просить бажаючих презентувати свої варіанти рішень всій групі.

Вправа 3. «Допомогти ближньому».

Група об'єднується у три підгрупи, кожній з яких ставиться завдання: визначити одного з учасників своєї підгрупи (не називаючи його іншим підгрупам) та знайти для нього за допомогою запропонованого алгоритму найбільш прийнятний варіант рішення у певній ситуації ризику. Ситуація має бути запропонована самим учасником. Після того, як підгрупи готові, проходить презентація напрацювань у великому колі.

Обговорення:

Чим допомагає алгоритм прийняття рішень при визначенні шляхів вирішення проблем?

Що ви відчували, коли шукали варіант вирішення проблеми для вашого товариша?

Що допомагало це зробити?

Як можна отримані знання використовувати у житті?

Що нового для себе ви дізналися на сьогоднішньому занятті?

До уваги тренера: при виконанні цієї вправи особливий акцент учасникам слід зробити на розгляді Кроків 1 і 2 «Рівня Б».

В кінці заняття пропонується вправа на групову взаємодію.

Учасники встають. Тренер пропонує одному з них на певний час побути у коридорі або іншому приміщенні.

Тренер: «Давайте візьмемося за руки так, щоб у нас вийшов ланцюг. Цей ланцюг зображує змію, а два крайніх учасники - її голову і хвіст. Як це часто буває, змія скручується всілякими кільцями - «заплутується». Ведучий допомагає «змії» заплутатися, надаючи ініціативу «голові». У процесі заплутування можна переступати через замкнуті руки, проходити під ними. Наприкінці заплутування «голова» і «хвіст» змії можуть сховати свої вільні руки, але братися за руки вони не повинні.

Коли «змія» заплуталася, тренер запрошує учасника, що знаходився за дверима, і пропонує йому розплутати «змію». При цьому йому можна

повідомити, що в неї є «голова» і «хвіст». Процес розплутування іноді займає чимало часу, учасник, що намагається це зробити, може посилатися на те, що це завдання нездійснене. У цьому випадку ведучий спонукає його до продовження роботи, стверджуючи, що вирішити це завдання можна, що «у такому вигляді групі незручно йти додому». Ця вправа передбачає тісний фізичний контакт учасників, сприяє зближенню групи.

Підсумки курсу.

Тренер нагадує, що курс добігає кінця, але вивчення тем, які розглядались на заняттях, на цьому не завершується. Учасники будуть використовувати у реальних умовах одержані знання, розвивати та вдосконалювати свої уміння і навички здорового способу життя.

Обговорення:

- Що було новим, цікавим?
- Чому учасники навчились протягом занять?
- Які знання учасники можуть використати у власному житті?

Вправа «Побажання».

Тренер пропонує кожному учасникові написати на аркуші паперу будь-яке побажання іншим членам групи, згорнути аркуш і покласти його в центрі кімнати. Коли всі учасники напишуть свої побажання, вони встають у коло і розглядають безліч побажань у центрі. Потім кожен виймає по одному побажанню, і, таким чином, виходить, що всі учасники групи обмінялися побажаннями.

**Додаток 1.**

Мої головні досягнення	Мої головні цілі у житті
ІМ'Я	
Девіз мого життя	

**Додаток .2.**

Що таке віруси?

Віруси (лат. *virus* – отрута) – це паразитичні неклітинні системи, здатні розмножуватися в живих клітинах. Початок вивченню вірусів поклав у 1892 р.

ботанік Дмитро Йосипович Івановський, який вивчав тютюнову мозаїку захворювання тютюну.

Вірус перебуває на нестійкій межі між життям і не життям, нездатний ні до чого, аж поки не з'явиться жива клітина. Тільки тоді вірус проникає крізь клітинну мембрану до ядра клітини і примушує клітину виробляти не те, що їй потрібно, а нові вірусні тільця. І тоді виснажена клітина, а іноді й весь організм, гине.

Чи правильна думка, що інфікованість ВІЛ нібито значно вища в країнах Західної Європи, ніж у нас?

Високий рівень захворювання на Заході та ряді європейських країн свідчить не тільки про значне поширення СНІД а й відображає високий рівень діагностики. Слід враховувати також особливості менталітету кожної нації та враховувати той факт, що кількість інфікованих і кількість інфікованих, що перебувають на обліку - різні речі.

Чи може захворіти на СНІД людина, яка не належить до групи ризику ?

Після перших «шокових» років епідемії ВІЛ, сповнених паніки та міфів, прийшло усвідомлення того, що цю незнану досі смертельну хворобу небезпідставно можна вважати «захворюванням хибної поведінки». «Хибної» – як із погляду загально визнаної моралі та абсолютної більшості релігійних течій, так і з погляду медицини (епідеміології).

На певний час поняття СНІД та аморальність практично стали синонімами. Водночас, у мільйонів пересічних громадян планети виникла певна ілюзія, що нібито СНІД є виключно хворобою «збоченців», наркоманів та повій. І тому їм, «чесним і порядним», він ніяким чином не загрожує.

Проте саме життя досить швидко допомогло позбутися приємної омани: виявилось, що ВІЛ-інфекція не робить винятку нікому.

Чи існує небезпека зараження ВІЛ через кровосисних комах?

ВІЛ може проникати всередину клітин комах. Але там, усередині, він не розмножується. Спрацьовує якийсь механізм блокування. Отже, приводу для побоювання поки що немає.

Чи існує можливість зараження ВІЛ через зубну щітку, посуд і столові

прибори, рушники, постільну білизну, при користуванні спільною ванною, при обіймах і братерсько-сестринських поцілунках?

Наука стверджує, що перерахованими шляхами хвороба не передається. Треба знати, що спільна дія високої температури побутових мийних засобів, так само, як і звичайні запобіжні заходи, ефективно руйнують вірус. Тому звичайне миття досить добре стерилізує одяг, столові прибори, посуд. Плями людської крові, який би ризик вони не становили, треба знезаразити підбілювачем і ретельно змити.

Чи можна лікувати ВІЛ-інфекції?

На сьогодні медицина не має засобів, які б дали можливість повністювилікувати людину від СНІДу. Але лікарі розробили деякі методи лікування, що призупиняють розвиток хвороби. Оскільки ВІЛ-інфекція розвивається повільно й довго, є надія винайти за цей час ефективніші лікувальні препарати. Для лікування хворих на ВІЛ-інфекцію застосовують лікарські речовини, що впливають на вторинні інфекції, підтримують імунітет, а також препарати, які безпосередньо впливають на ВІЛ.

**Додаток 3.**

### **Картка № 1**

Природа ВІЛ/СНІДу

ВІЛ-інфекція – інфекційна хвороба, що викликається вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), який повільно та неухильно руйнує імунну систему організму. Поступово імунна система перестає діяти відповідним захисним чином, підвищується схильність до виникнення злоякісних пухлин, зростає вразливість організму до інших інфекцій, які в звичайних умовах є безпечними для людини. Коли це трапляється, людину вважають хворою на синдром набутого імунодефіциту (СНІДу). ВІЛ називають вірусом «повільної дії». Вірус неспроможний розмножуватися самостійно, для своєї репродукції ВІЛ використовує інші клітини. Взагалі ВІЛ вражає два типи клітин організму людини. В одних він здатен лише знаходитись деякий час, «ховаючись» від імунної системи організму і залишаючись недоступним для антитіл. Інший тип - це клітини захисту організму від вторгнення «чужинців», Т-клітини. Ці

клітини вірус використовує для розмноження. Вірус прилипає до поверхні такої клітини, проникає в її ядро і вбудовує в клітину свою генетичну інформацію. Як тільки це трапляється, клітина починає «виробляти» вірус ВІЛ замість антитіл. Згодом клітина гине. Хоча організм продовжує виробляти нові клітини імунної системи, інфіковані клітини виробляють вірус, який, у свою чергу, вражає інші клітини. Згодом клітини імунної системи починають гинути швидше, ніж відновлюватись. У цей час починається розвиток опортуністичних інфекцій, тобто таких, які не були б властиві людині з неушкодженим імунітетом (наприклад, деякі злоякісні пухлини, пневмонія, туберкульоз, грибкові захворювання).

Синдром набутого імунодефіциту (СНІД) є останньою стадією ВІЛ-інфекції. Зазвичай стадія СНІД може тривати від декількох місяців до 2-3 років і більше. На цій стадії захворювання обмін речовин в організмі суттєво порушується, гострота та частота захворювань зростає, доки людина не вмирає.

Для того, що виявити ВІЛ-інфекцію, треба пройти тест: перевірити у крові наявність антитіл до ВІЛ. Їх виявлення (позитивний результат тесту) свідчатиме про те, що людина інфікована. Але існує період, коли тест може не виявити захворювання - це так званий період «вікна», який може тривати від 2 до 12 тижнів з моменту зараження. Отже, додаткову перевірку слід робити через три місяці після можливого інфікування.

## **Картка № 2**

### Шляхи передачі ВІЛ-інфекції

ВІЛ може потрапляти в організм людини трьома шляхами, Але ймовірність інфікування при цьому різна:

1. *Статевий* – зараження відбувається під час незахищених сексуальних контактів.

2. *Кров* – зараження відбувається внаслідок потрапляння в організм інфікованої крові або продуктів крові (наприклад, під час використання забруднених кров'ю голів, іншого медичного інструменту при вживанні ін'єкційних наркотиків, переливанні крові, трансплантації органів тощо). Вірус може передаватися при татуюванні, проколюванні вух, манікюрі, педикюрі та

інших маніпуляціях.

3. *Мати-дитина (вертикальний)* – зараження відбувається від інфікованої матері до дитини під час вагітності, пологів або грудного годування.

ВІЛ передається лише від людини людині. Шляхи передачі обмежені: не можна заразитися через повітря, харчі і воду, побутові предмети, рукостискання, комах-кровососів. Ризик зараження зменшує: уникання контактів з кров'ю інших людей; дотримання правил особистої гігієни при користуванні предметами, які колють або ріжуть; користування стерильними інструментами для медичних або косметичних маніпуляцій; використання презервативів.

Носії ВІЛ-інфекції впродовж тривалого часу можуть виглядати та почуватися здоровими, хоча відразу після інфікування спостерігаються симптоми, що нагадують гостре респіраторно-вірусне захворювання або застуду. Потім настає прихований період, коли вірус себе не проявляє. Цей період може тривати роками. Весь цей час ВІЛ-інфікована людина відчувається добре і, не підозрюючи, що в неї ВІЛ-інфекція, може інфікувати інших. Та з часом імунна система дедалі більше ослаблюється, а вірус сильнішає. Минають роки, і людина врешті захворює на СНІД, що через деякий час призводить до смерті. Дуже часто головною причиною смерті є навіть не СНІД, а інші інфекції, з якими ослаблений ВІЛ-інфекцією організм не в змозі боротися.

#### **Додаток 4.**

##### **Рівень А: Розшир базу знань**

Крок 1. Зупинитись та подумай, що ти знаєш про проблему.

Крок 2. Відшукай, підбери факти та вивчи проблему.

##### **Рівень Б. Зроби зважене рішення**

Крок 1. Визнач своє ставлення до проблеми.

Крок 2. Запропонуй декілька варіантів рішення та проаналізуй позитивні та негативні наслідки кожного з них. які його цінності? Чого він хоче досягти?

##### **Рівень В. Виконай план заходів**

Крок 1. Розроби і застосуй план заходів.



Крок 2. Оціни результати і внеси зміни.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод. посіб. – Київ: Навч. книга, 2002. – 112 с.
2. Ворник Б.М., Голоцван О.А., Голубов О.Л., Коломієць В.Л., Талалаєв К.О. Модуль «Прояви турботу та обачливості»: Навч.-метод. посібник. – Київ: Навч. Книга, 2002. – 152 с.
3. Гриценко Л.І., Ткачук І.І. Подолання стигматизації і дискримінації людей (дітей), які живуть з ВІЛ. – Київ: Ніка-Центр, 2005. – 156 с.
4. Профілактика ВІЛ/СНІДу, наркоманії, алкоголізму серед учнів і студентів: Тренінгові і соціально-реабілітаційні програми; В 3 т. / В.Г. Панка, І.І. Цушка. – Київ: Ніка-Центр, 2005. – Т.1. – 254 с.
5. Профілактика ВІЛ/СНІДу, наркоманії, алкоголізму серед учнів і студентів: Тренінгові і соціально-реабілітаційні програми; В 3 т. / В.Г. Панка, І.І. Цушка. – Київ: Ніка-Центр, 2005. – Т.2. – 264 с.
6. Профілактика ВІЛ/СНІДу, наркоманії, алкоголізму серед учнів і студентів: Тренінгові і соціально-реабілітаційні програми; В 3 т. / В.Г. Панка, І.І. Цушка. – Київ: Ніка-Центр, 2005. – Т.3. – 236 с.
7. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / В.Г. Панка. – Київ, 2003. – 345 с.

### **3.7. Фактори впливу і ризику, захисту і збереження здоров'я**

*Слатвінська В.М.*

*Мета:* поглибити знання учнів з проблеми здорового способу життя, сформувавши відповідальне ставлення до особистого здоров'я у підлітків і молоді, сформувавши уявлення учнів про репродуктивне здоров'я; виховати почуття цінності родинних стосунків, відповідального батьківства.

*Забезпечення:* комп'ютер, мультимедійна система, фліп-чарт, маркери, ручки, кольорові олівці, аркуші паперу, картки із завданням, макет дерева, таблиці із завданням, малюнки із зображенням крилець метеликів, міні-фільм «Пацан».

*Час проведення:* 2 год.

*Хід заняття:*

1. Організаційний момент (привітання, організація учнів, психологічне налаштування на роботу)

2. Актуалізація опорних знань

*Вправа «Генеалогічне дерево»*

Психолог пропонує учням побудувати генеалогічне дерево своєї родини, заповнивши відповідні «листочки»-імена і родинні зв'язки членів сім'ї, виділивши тих, з ким мають чи мали особливо тісні стосунки.

*(Учні презентують результати своєї роботи).*

Коментар психолога: як добре мати велику родину, отримувати підтримку і задоволення основних потреб: духовних, матеріальних, соціальних, фізіологічних.

3. Повідомлення теми і мети заняття.

Народження дитини – це диво, щастя для кожної людини. Але, на жаль, цього дива може і не статися, якщо змолоду недбайливо ставиться до свого здоров'я.

Що впливає на репродуктивне здоров'я, як його зберегти? Сьогодні ми спробуємо знайти відповіді на це та інші запитання.

*Перегляд презентації: «Репродуктивне здоров'я учнівської і студентської молоді».*

#### 4. Мотивація діяльності:

– Чи хотіли б ви продовжити будову генеалогічного дерева, створивши власну сім'ю?

– Чи хотіли б ви, щоб це дерево продовжували ваші діти, онуки?

– Що, на вашу думку, означає термін «відповідальне батьківство»?

**Психолог:** Хтось із вас буде підприємцем, хтось – успішним бізнесменом, фінансовим генієм, а хтось – прекрасним фахівцем, майстром своєї справи. Та більшість людей можуть почуватися щасливими, лише виконавши особливе призначення – продовження роду. Можливо, ви або дехто з ваших друзів поки що не вважає це головним. Однак мине час, і створення сім'ї, народження та виховання дітей стануть найважливішим і найвідповідальнішим у вашому житті.

#### 5. Основна частина заняття. Розгляд нового матеріалу.

##### *Вправа «Очікування».*

На паперових фігурках листка дерева учні пишуть свої очікування від заняття і прикріплюють їх на плакаті «Очікування». Якщо очікування справдяться, перенесуть свою паперову фігурку листка на макет дерева.

##### *Вправа-розминка «Втримай рівновагу»*

**Психолог** пропонує учасникам години спілкування виконати вправу на втримання рівноваги тіла:

Станьте вільно. Зверніть увагу на внутрішні відчуття, відчуйте в тілі свою внутрішню опору, центр тяжіння (на рівні пупка). Відчуйте себе птахом, який летить над землею, опирається розкинутими крильми на повітряний потік.

Після цього підніміть зігнуту в коліні праву ногу (стегно тримайте паралельно до підлоги), закрийте очі і відчуйте опору землі. Відкрийте очі. Повторіть теж саме з лівою ногою.

**Коментар психолога:** від того, як людина утримує рівновагу тіла при малій площі опори, залежить, наскільки особа врівноважена, впевнена в собі, самостійна в тих ситуаціях, коли нема на кого спиратися.

Подумайте, чому із закритими очима вас почало «зносити» з опори? На якій нозі було стояти краще – на правій чи лівій? (Ліва сторона – це соціальні стосунки; права сторона – особисті взаємини з близькими людьми).

### *Вправа «Потреби»*

**Психолог.** Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. У шлюбі чоловік і жінка можуть найповніше реалізувати себе як чоловік і дружина, господар і господиня, батько і матір. Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізувати найсміливіші плани. Від родини, насамперед, залежить здоров'я і розвиток дітей. У ній задовольняють базові потреби дитини: фізіологічні, соціальні і духовні, захисту, здоров'я фізичного та психологічного. Б. Маслоу побудував піраміду потреб людини, базові потреби реалізуються в сім'ї, якщо батьки приділяють належну увагу дітям. Намалуйте на ватмані, які ваші потреби задовольняються у сім'ї.

Робота в групах:

Учні об'єднуються в групи за кольором паперової фігурки:

1 група – червоний сектор, малює фізіологічні потреби;

2 група – жовтий сектор, малює соціальні потреби;

3 група – зелений сектор, малює духовні потреби.

### *Вправа «Мозковий штурм»*

Психолог задає учасникам питання: Що таке репродуктивне здоров'я?

На дошці фіксуються відповіді учнів. Обговорення відповідей.

**Психолог** підводить підсумок: Репродуктивне здоров'я – це стан цілковитого фізичного, розумового і соціального добробуту, а не просто відсутність фізичних вад або недуг у всіх питаннях щодо репродуктивної системи, її функцій і процесів.

### **Читання та обговорення притчі «Два крила».**

#### Притча «Два крила»

Посадив один раз ангел небесний у землю два насіннячка: одне насіннячко чоловічого духу, а інше – жіночого. Ангел насіннячка поливав, оберігав, і незабаром вирости з них дві квітки.

Одна – немов ранкова зоря на ніжній і гнучкій стеблинці. Друга – немов грозове небо на міцному й сильному стеблі. Разом росли квіти, разом під вітром колихалися. Квітка жіночого духу найчастіше дивилася на схід – зорю зустрічала, а квітка чоловічого духу любила дивитися на захід, захід проводжала.

Коли квітки перецвіли, замість плодів у них виростало по крильцю. Зі здивуванням дивилися квіти на свої крила, не знаючи, що з ними робити. Але один раз на світанку квітка жіночого духу затріпотіла крилом і спробувала відірватися від землі. Мало-мало піднялася й відразу звалилася назад. Знесилена, схилила вона крило до землі.

Прилетів ангел і взявся виходжувати пониклу квітку.

– Не треба мене рятувати, – прошепотіла квітка. – З одним крилом я не зможу літати, даремне моє життя.

– З одним не зможеш, але хіба ти не бачиш поруч друге крило? – запитав небесний ангел. – Дух жіночий і дух чоловічий – два крила одного птаха.

Квітка жіночого духу підняла голівку й глянула на свого сусіда. Той дбайливо обійняв його й допоміг випрямитися.

Небесний ангел наповнив квіти подихом любові. Потім він злетів і покликав квіти за собою.

З'єдналися дві квітки, обійнялися, змахнули двома крильми й здійнялися високо в небеса.

*Психолог прочитує притчу та запрошує учнів до обговорення її смислу.*

*Інформаційне повідомлення:*

Чинники, що впливають на репродуктивне здоров'я:

1. Спадковість – спадкові хвороби.

2. Спосіб життя – хронічний стрес, низька фізична активність, безладні статеві стосунки, нераціональне харчування, відсутність режиму праці, навчання і відпочинку, шкідливі звички, раннє статеве життя.

3. Система охорони здоров'я – недоступність медичних послуг, послуг з консультування та інформування. Хвороби цивілізації внаслідок промислової та науково-технічної революції (гіподинамія, неврози, депресії, ожиріння, онкологічні та серцево-судинні захворювання, алергії, імунодефіцити,

захворювання хребта та ін.).

4. Соціальне середовище (низький рівень життя, безробіття).

*Вправа «Захисти себе»*

**Психолог:** Вплив різноманітних чинників на репродуктивне здоров'я молодих людей є вагомим, вирішальним. Але від нас самих залежить стан здоров'я. Ми з вами розглянули основні фактори ризику, впливу на репродуктивне здоров'я, але як же захиститися від них?

Психолог роздає підготовлені таблиці. Учні необхідно до кожного з наведених факторів ризику підібрати фактори захисту. Після закінчення роботи учні презентують свій вибір, надаючи рекомендації щодо запобігання шкідливому впливу факторів ризику на репродуктивне здоров'я.

Психолог об'єднує учнів у 4 групи, кожна із них буде опрацьовувати свій напрямок факторів ризику. Результат роботи буде представлений у заповнених таблицях.

Таблиця 1

<b>Фактори ризику</b>	<b>Фактори захисту</b>
1. Неосвіченість, незахищені статеві стосунки	
2. Відсутність порозуміння в сім'ї, погане виховання	
3. Недотримання правил гігієни	

Таблиця 2

<b>Фактори ризику</b>	<b>Фактори захисту</b>
1. Венеричні захворювання (ІПСШ)	
2. Травми і захворювання статевих органів	
3. ВІЛ/СНІД	

Таблиця 3

<b>Фактори ризику</b>	<b>Фактори захисту</b>
1. Міфи і стереотипи, які існують у молодіжному середовищі	
2. Сексуальне і психологічне насилля	
3. Режим праці і відпочинку	

Таблиця 4

<b>Фактори ризику</b>	<b>Фактори захисту</b>
1. Шкідливі звички	
2. Низька фізична активність	
3. Безробіття	

### *Вправа «Небезпека ранніх статевих стосунків»*

Психолог звертається до учасників з питанням: «У чому небезпека ранніх статевих стосунків?». Після відповіді учнів, узагальнює і доводить до відома учасників всі види небезпек (вагітність, пологи, аборт, безпліддя, статевий розлад, осуд навколишніх).

Психолог демонструє презентацію «Репродуктивне здоров'я учнівської та студентської молоді»

### *Інформаційне повідомлення «Незапланована вагітність, аборт»*

Усім відомо, що досвід у будь-якій сфері життя буває не тільки корисним, а й негативним, часто гірким. Статеве життя теж може нести не тільки радість і насолоду, а й біль і розчарування, причому біль у прямому розумінні цього слова. Поговоримо детальніше про небажану вагітність.

Вагітність – один з найважливіших періодів у житті жінки. Добре, коли вагітність бажана, коли партнери чи подружжя очікували цього. А якщо ні? Що робити, коли жінка завагітніла випадково й партнери цього не хотіли? Тоді вагітність із радісної події перетворюється на проблему, а для декого і на трагедію. Перед жінкою постає вибір: переривати вагітність чи народжувати дитину? Адже дитина – це велика відповідальність і праця. Нерідко одним із способів вирішення цієї проблеми для молодих людей стає аборт (штучне переривання вагітності).

Деяким необізнаним з цим питанням процедура абортів уявляється досить простою, практично безболісною і такою, що не має жодних негативних наслідків. Насправді це не так. Аборт – хірургічна операція, під час якої вміст матки видаляється за допомогою спеціальних інструментів. Ця операція може мати серйозні наслідки: і фізичні, і моральні. Уявіть собі, що з самого початку вагітності організм жінки починає перебудовуватись для роботи в іншому режимі. Зовсім по-іншому починає працювати гормональна система, внутрішні органи, змінюється склад крові. І раптом відбувається різке втручання у цей процес. Крім того, організм молодих дівчат сам по собі ще не зрілий. А відтак і негативні наслідки абортів в них більш імовірні.

Будь-який аборт – це ризик того, що жінка не зможе мати дітей у

майбутньому, особливо якщо аборт закінчується перша вагітність.

Ми вже не говоримо про можливість таких наслідків, як сильна кровотеча або інфікування матки з подальшим запаленням. Нерідко після абарту виникають порушення менструальної функції, спостерігаються підвищена дратівливість, швидка втомлюванність, безсоння.

Особливо небезпечним є аборт під час першої вагітності, коли ризик ускладнень значно вищий. Крім того, жінка, яка зробила аборт, нерідко має проблеми під час наступних пологів.

Після абарту жінка може перебувати у пригніченому стані. Якщо вирішувати проблему фізичних наслідків допомагають лікарі, то хто допоможе подолати емоційний стрес? Більшість жінок відчуває у цій ситуації душевний біль, адже аборт – це позбавлення життя дитини, яка могла б народитися. Особливо небезпечними є кримінальні аборти (аборти, що робляться поза медичними закладами). Вони несуть велику загрозу для самого життя дівчини.

Відповідно до законів України, дівчина до 16 років не може зробити аборт без письмової заяви її батьків, і для багатьох дівчат це також є додатковою проблемою, оскільки не завжди вони можуть чи хочуть сказати батькам про свою вагітність.

#### *Вправа «Що радять друзі?»*

Психолог пропонує учасникам написати на фліп-чартах, які вони знають (від друзів, ЗМІ, старших людей) способи запобігання вагітності. Усі пропозиції узагальнюються і записуються психологом на дошці. Після цього психолог пропонує учасникам розглянути кожен варіант і підписує ті, які дійсно попереджають вагітність. Інші пропозиції виділяються з метою визначення їх мало-або неефективності.

#### *Обговорення на тему: «Чи добре бути єдиною дитиною в сім'ї?»*

Після обговорення психолог пропонує переглянути міні-фільм «Пацан». Після перегляду психолог підводить учасників до думки, що мати дітей дуже добре, але їм краще в сім'ї, де декілька дітей.

#### *Вправа «Сценарій життя»*

**Психолог:** Уявіть, що повертаєтесь в минулі часи. Хто були ваші предки



150 років, 75 років тому? Як впливає на вас ваша спадковість (у зовнішності, прагненні до освіти, професійного вибору; звичках, характері, здібностях). Згадайте ваші теперішні життєві ситуації, які події минулого повторюються в них? Згадайте, які ролі в сценарії сім'ї, в якій ви виростили, виконували кожен член родини. Хто із предків виконував ті ж самі ролі? Чи повторюєте ви якісь із цих ролей тепер? Які ролі ви змінили? Подумайте, що стає в майбутньому з такими людьми, як ви? Якщо я буду і в подальшому таким же, то як складеться моє життя? Що при цьому скажуть мої діти?

Ви зможете змінити своє життя. Уявіть себе через рік, 10, 20 років. Ви щасливі, успішні, маєте родину, дітей, своє житло. Уявіть все детально, до дрібниць. Від вас залежить ваше майбутнє. Воно буде таким, яким ви його зробите. Запам'ятайте цей образ.

#### 6. Підведення підсумків

##### *Вправа «Оцінка очікувань»*

Якщо ваші очікування виправдались, то перенесіть свої листочки з дошки на дерево.

Кожен учень отримує подарунки (буклети і рекомендації)

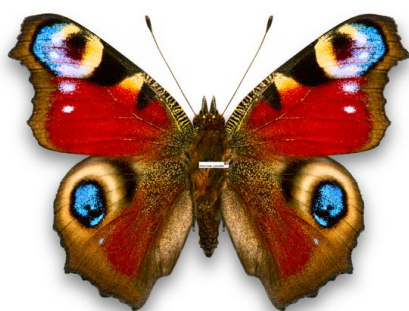
**Психолог.** Ми сьогодні з вами розглянули дуже важливу тему «Захист і збереження репродуктивного здоров'я, чинники, які впливають на нього» та побудували сценарій свого майбутнього життя.

Тільки від нас, нашої поведінки, ставлення до іншої особи залежить, яке буде наше життя.

Дякую за співробітництво. Успіхів вам, хай щастить.

Додаток 1.

#### Малюнки «Крила метелика»



**Як запобігти сексуальному насильству (рекомендації дівчатам)**

Придивіться уважно до Вашого друга.

1. Чи знаєте Ви, що гарний вигляд та привабливість – ще не гарантія його порядності і не підстава для беззастережної до нього довіри?
2. Чи має він хороших друзів, підтримує їх, співпереживає їхнім проблемам; що він найбільше цінує в житті, чи поважає він жінок?
3. Чи добрі у нього взаємини з батьком, матір'ю, сестрами? Чи дбає він про них, любить їх?
4. Що він знає про інтимні стосунки з особами протилежної статі? Який у нього досвід, чого він домагається, чого він навчився, спілкуючись з жінками: ніжності чи брутальності, що він цінує саме у Вас?
5. Чи вміє він контролювати себе, чи буває категоричним, запальним?
6. Чи вміє він позбуватися нудьги не за допомогою алкоголю або веселої компанії, чи вживає алкоголь для підвищення настрою?
7. Чи не розцінює він свої щедрі подарунки як попередню плату за інтимні послуги?
8. Де він частіше призначає побачення – у людних чи безлюдних місцях, чи пропонує зустрічатися на квартирі друга?
9. Як він сприйме ваше рішуче «Ні!» – відмовиться від своїх намірів чи спробує поглибити інтимні стосунки?

Чи знаєте Ви такі правила безпеки:

- Якщо Ви увечері йдете сама, то тримайтеся освітленої частини вулиці;
- У разі загрози нападу намагайтеся втекти;
- Якщо немає змоги втекти, варто вдати із себе ненормальну або імітувати необхідність блювати чи ще щось, аби тільки викликати відразу;
- Коли є нагода зав'язати з насильником розмову, не ухиляйтесь від неї. Можливо, навіть кілька слів допоможуть виграти хоч якийсь час для опору;
- Якщо насильник збуджений та агресивний, спробуйте вплинути на

його стан репліками на кшталт: «Чому ти такий злий? Тебе розлютили, але ж я в цьому не винна».

– Застосовуйте фізичні форми відмови – кусання, щипання, відштовхування насильника. Вмійте пригрозити: «Я подам на вас до суду. Це – зґвалтування!».

– Якщо зґвалтування трапилося, варто заявити про злочин правоохоронним органам. Інформація про гвалтівника допоможе запобігти іншому злочину.

– У разі зґвалтування не покладайте провину на себе, шукайте всілякої психологічної підтримки у групах жертв сексуального насильства та у фахівців.

### **3.8. Тренінг «Здоров'я – цінність нашого життя»**

*Василюк Т.А.*

*Мета:* дати учням поняття щодо здорового способу життя, довести пріоритети здоров'я серед інших цінностей людини та негативний вплив шкідливих звичок на самопочуття підлітка; формувати у підлітків прагнення займати активну життєву позицію, сприяти визначенню власних духовних цінностей та орієнтації на здоровий спосіб життя.

*Обладнання:* плакати з правилами, папір, бейджики, ручки, маркери, дерево (очікування), дошка, скотч, моделі здоров'я, плакати «Шкідливі звички», «Шкала здоров'я», роздаткові матеріали.

*Зміст заняття:*

I. Організаційна частина

*1. Представлення тренера.*

*2. Оголошення теми та мети тренінгу.*

Тренер повідомляє тему заняття і ставить учасникам тренінгу питання, які спрямовані на актуалізацію знань.

**Тренер:** Тема сьогоднішнього заняття: «Здоров'я – цінність нашого життя» і поговоримо ми про здоров'я, про активну життєву позицію, спробуємо визначити власні духовні цінності та їх вплив на наше життя.

II. Основна частина

1. Вправа «Знайомство».

*Мета:* знайомство з учасниками, презентація себе, налагодження контакту між учасниками, розширення відомостей про присутніх, позитивні емоції.

Учасники сидять у колі. По черзі кожен називає своє ім'я і супроводжує це якимось рухом. Наступний учасник повторює ім'я і рухи попереднього учасника і представляє себе і т. д., останній учасник повторює імена і рухи усіх учасників тренінгу.

По черзі кожен розповідає про себе: «Я цікавий тим, що...»

До уваги тренера! Заохочуйте учасників! Якщо якийсь учасник не зможе

зразу включитись у гру, слід надати йому можливість поміркувати і натомість передати слово наступному учаснику.

### *Обговорення правил групи.*

Правила – це закони групи, за якими вона живе, під час проведення тренінгу. Тренер з учасниками обговорює правила спілкування в групі. Орієнтовні правила можуть бути:

- дотримуватись регламенту (пунктуальність);
- слухати і чути;
- бути активним;
- говорити тільки за темою і тільки від свого імені;
- не критикувати: кожен має право на власну думку;
- конфіденційність;
- взаємоповага;
- говорити коротко, по черзі;
- правило піднятої руки;
- право ведучого тощо.

### *Очікування учасників:*

*Мета:* визначити сподівання й очікування учасників щодо проблематики заняття.

*Хід вправи:* Учасникам роздаються невеликі стікери (кольорові папірці) вирізані у формі листочків. Тренер просить написати на них, чого саме підлітки чекають від заняття. Потім всі по черзі промовляють свої очікування та прикріплюють на плакаті із зображенням великого дерева.

## 2. Інформаційне повідомлення «Що таке здоров'я?»

Тренер: Здоров'я – спосіб життя людини. Це той стиль, що людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено що усе, що робить людина, відбивається на стані її здоров'я. Добре здоров'я – це постійний процес. До доброго здоров'я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров'я містить всі цілі життя людини, її інтереси і звички. Людина в житті може йти двома шляхами: один веде її до здоров'я, інший – від здоров'я.

Отже, сьогодні ми спробуємо скласти свій шлях до здоров'я, а от в якому напрямку до нього йти – обирати вам!

Що таке здоров'я?:

- Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я – ніщо.
- Здоров'я – це стан повного фізичного, соціального і психічного благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи немічність.
- Здоров'я – це утримування від уживання спиртних напоїв і паління.  
(ВООЗ: статут, 1948р.)

– Концепція здоров'я означає ступінь, в якому особистість чи група осіб здатна, з одного боку, реалізувати свої потреби, а з іншого, змінювати середовище і справлятися з ним. Отже, здоров'я можна розглядати як ресурс повсякденного життя, а не як ціль життя. Це позитивна концепція, у якій на перший погляд висувуються суспільні й особистісні ресурси, а також фізичні здібності.

– Фізичний чи психічний стан, коли відсутній дискомфорт чи біль, що дозволяє конкретній людині найефективніше і найдовше функціонувати в середовищі, в якому вона опинилася внаслідок випадку чи вибору, найбільш наближений до поняття «здоров'я» (Дюбуа).

– Здоров'я – це стан, при якому люди здатні контролювати своє життя завдяки справедливому розподілу можливостей і ресурсів. Таким чином, здоров'я – це сукупна цінність. Я не можу бути здоровим за рахунок інших чи надмірного використання природних ресурсів.

– Здоров'я – значить бути щасливим.

– Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, які покладає на неї життя та повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

– Здоров'я – це відчуття радості від того, як ти виглядаєш (Бутс).

– Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життя, який зберігає і поліпшує здоров'я.

### 3. Гра-розминка «Масаж»

*Мета:* сприяти зняттю м'язової та емоційної напруги учасників,

підвищити рівень групової згуртованості.

*Хід вправи:* всі учасники стають у коло. Тренер пропонує повернутися праворуч і покласти руки на плечі учаснику, який стоїть попереду. Далі всі йдуть по колу і роблять масаж під час слів тренера: Масажуємо плечі, потім руки до ліктів, вертаємось до плечей, масажуємо шию, хребет, талію, вертаємось по хребту до плечей. Зупинилися, зробили оберт на 180°. А тепер «віддячимо» за завзятість своїх партнерів.

#### 4. Вправа «Модель здоров'я».

*Хід вправи:* учні діляться на групи й усім групам пропонується зобразити модель здоров'я, в яку можуть входити всі складові здоров'я. Групи представляють свою модель.

Після представлення групам пропонується обмінятися своїми моделями. Далі група, якій дісталася чужа модель, «руйнує» її, тобто, імпровізує чинники, що руйнують здоров'я.

Тренер: Що ви відчували, коли руйнували чужу модель здоров'я? Чи легко відновити зруйноване?

Висновок: відновити зруйноване дуже важко, тому треба берегти те, що маємо.

Тренер: Це завдання проведене не випадково, одним із чинників, що руйнують здоров'я, є шкідливі звички.

#### **Шкідливі звички:**

- Вживання алкоголю;
- Тютюнопаління;
- Вживання наркотичних речовин;
- Переїдання;
- Надмірне захоплення будь-чим (комп'ютерні ігри, перегляд телепередач та ін.);

#### 5. Вправа «Перетворення».

*Мета:* розділитися на групи, поглибити знайомство.

*Хід вправи:* Учасники сідають у коло. Ведучий говорить про те, що знайомство продовжується, і пропонує закінчити речення.

- Якби я був книжкою, то я був би (словником, детективом, романом тощо).
- Якби я був явищем природи, то я був би ( вітром, сонцем, буревієм тощо).
- Якби я був музикою, то я був би (романсом, класикою, джазом тощо).
- Якби я був лікарем, то я був би (терапевтом, ЛОРом, хірургом тощо).
- Тренер розподіляє на групи – спеціальності лікаря.

#### 6. Вправа «Як розпорядитися своїм життям?»

*Мета:* навчити учасників визначати власні духовні цінності, вплив духовних цінностей на своє життя.

*Хід вправи:* На початку тренер пояснює правила, за якими буде відбуватися рольова гра під назвою «Як розпорядитися своїм життям?», і наголошує, що вона допоможе кожному з учасників знайти відповідь на це запитання. Пояснюючи правила гри, тренер роздає учасникам папірці.

Інформація для тренера: Чим реалістичніше буде організовано гру, тим кращим буде результат. До початку гри тренер переглядає список «товарів» на продаж і пише назву кожного на аркуші або надає аркушу форму «товару».

#### *Правила гри «Як розпорядитися своїм життям?»*

На початку гри прошу кожного написати своє ім'я на 10 папірцях, які вам було роздано. Кожен папірець репрезентує якусь частку учня: його енергію, інтереси, час, ресурси, ідентичність тощо. Протягом кількох хвилин ці 10 папірців будуть уособлювати конкретну людину, отже кожен має зберегти свої папірці!

Через хвилину перед кожним постане вибір «витратити» чи «заощадити» свої папірці. На продаж будуть виставлені різноманітні «товари» по парі. Правила гри не дозволяють купити обидва товари, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що, коли скінчаться папірці, вже нічого не можна буде купити.

Примітка: Усі покупки можна робити лише тоді, коли «товари» пропонуються на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж вже виставлено наступну пару.

Потім тренер дає час для того, щоб кожен учасник написав своє ім'я на 10



папірцях, а після пропонує першу пару на продаж. Після цього він збирає у тих, хто бажає зробити покупку. Видає кожному покупцю картку, що засвідчує його покупку.

Тренер зачитує першу пару «товарів»:

Варіант А Чудова квартира або будинок (1 папірець)

Варіант Б Новий автомобіль на вибір ( 1 папірець)

*Наступна пара «товарів» на продаж:*

Варіант А Повністю оплачена поїздка на канікули терміном 1 місяць у будь-яку країну світу разом з другом (2 папірці).

Варіант Б Повна гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б одружитися прямо сьогодні, обов'язково одружиться з тобою у недалекому майбутньому (2 папірці).

*Наступна пара:*

Варіант А Стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів терміном на 2 роки(1 папірець).

Варіант Б Мати одного справжнього друга (2 папірці).

*Наступна пара:*

Варіант А Закінчити престижний університет (2 папірці)

Варіант Б Заснувати прибуткову компанію (2 папірці).

*Наступна пара:*

Варіант А Мати здорову сім'ю (3 папірці).

Варіант Б Здобути всесвітню славу (3 папірці)

Після того, як усі учасники зробили свій вибір з цієї пари, оголосить, що тим, хто вибрали щасливу сім'ю, повертають два папірці як винагорода.

*Наступна пара:*

Варіант А Можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 папірець).

Варіант Б Відчуття задоволення протягом усього життя (2 папірці).

*Наступна пара:*

Варіант А П'ять років безмежної фізичної насолоди (2 папірці).

Варіант Б            Любов та повага тих людей, що для тебе є найдорожчими (2 папірці).

Ті, хто вибрали п'ять років насолоди, повинні додатково сплатити один папірець (якщо він залишився), оскільки за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку.

*Наступна пара:*

Варіант А            Чиста совість (2 папірці).

Варіант Б            Здатність досягти успіху у тій сфері, де найбільше цього прагнеш (2 папірці).

*Наступна пара:*

Варіант А            Створити диво для того, кого любиш (2 папірці).

Варіант Б            Можливість прожити заново (або повторити) одну подію з власного минулого життя (2 папірці).

*Наступна пара:*

Варіант А            Сім додаткових років життя (3 папірці).

Варіант Б            Безболісна смерть, коли настане час (3 папірці).

Більше не дозволяється робити покупки, ті, папірці, що не були використані, вважаються знеціненими.

Запитання для обговорення:

- Яка покупка подобається вам понад усе? Чому?
- Чи шкодуєте, що зробили якусь покупку? Чому?
- Чи хотілося б вам змінити правила гри? Чому?
- Чого ви навчилися, виконуючи цю вправу?

Коментар тренера: Наші духовні цінності впливають на те, як ми витрачаємо власний час та ресурси. В обговоренні необхідно звернути увагу учасників на такий висновок: правила гри можна змінити, але життя – це не гра. Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати прийняте у минулому рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною можливістю. Не можна передбачити, які можливості залишаться відкритими для тебе через тиждень або рік. Тобі завжди бракуватиме часу, варіантів вибору грошей, можливостей тощо. Ти повинен будеш платити за кожен свій вибір у

житті і часто ця плата буде перевищувати твої сподівання.

7. Гра-розминка «Емоція по колу».

*Мета:* зняти емоційну напругу, пожвавити роботу.

*Хід вправи:* Всі учасники сідають у коло, кожен по черзі за допомогою міміки передає якусь емоцію, всі інші один за одним її повторюють. Вправа закінчується, коли всі учасники передадуть свої емоції.

8. Вправа «10 заповідей здоров'я».

*Мета:* звернути увагу учасників на власні звички та необхідність здорового способу життя, закріплення знань, отриманих на занятті.

*Хід вправи:*

1. Тренер запитує в учасників: «Що таке заповідь?» Учням пропонується уявити себе мудрецами, які жили в давнину і дати 10 настанов – заповідей для зміцнення здоров'я. Після закінчення тренер пропонує одній групі учасників назвати свої заповіді і записати їх на дошці, інші учасники груп доповнюють цей перелік.

Потім учні роблять висновок, які заповіді найважливіші (акцент робиться на тих, що найбільше повторюються).

2. Інший спосіб проведення вправи: Підгрупи протягом 10 хвилин складають 10 заповідей здоров'я. Далі групи презентують свої розробки.

Запитання для обговорення:

- З чим можна порівняти заповіді?
- Як ви розумієте давній латинський вислів: «Якщо є сумнів – утримайся»?
- Чи важко було виконувати цю вправу? Що дає робота над цією вправою?

9. Вправа «Запитання – відповіді»

*Мета:* Підведення підсумків тренінгу, перевірка набутих знань.

*Хід вправи:* Учасники розподіляються по групах. Тренер розподіляє запитання:

Група 1. Для чого нам здоров'я?

Група 2. Що заважає людям бути здоровими?

Група 3. Що шкодить здоров'ю?

Група 4. Від чого чи від кого залежить стан здоров'я?

### **Підведення підсумків заняття**

*Мета:* отримати від кожного учасника інформацію про враження від проведеного тренінгу.

*Хід вправи:* На столі лежать два види паперу різного кольору (наприклад: жовтого і червоного) вирізані у формі яблук.

Тренер дає інструкцію:

Ви бачите на столі аркуші. Вони знадобляться нам для підведення підсумку заняття. На аркушах червоного кольору ви напишете свої позитивні враження від тренінгу, а на аркушах жовтого кольору – побажання щодо поліпшення нашої роботи або те, що сьогодні вам не сподобалось і чому.

Не обов'язково брати і червоний, і жовтий аркуші. Ви можете скористатися (за бажанням) тільки одним кольором. Після того, як ви опишете власні враження, підійдіть, будь ласка, до малюнка «дерево» і наклейте свої «яблука» біля своїх листочків.

### 10. Вправа «Кроки до здоров'я».

Тренер: Щоб прийняти в житті правильне рішення, потрібно спочатку продумати всі «за» і «проти», задачі і цілі в житті, що стоять перед тобою, вирішити, що важливіше і лише потім робити вибір. Зважаючи на те, що ви сьогодні почули, і про що дізналися, пропоную розробити вам власний шлях до здоров'я. Сьогодні я пропоную зробити вам перші кроки і стати на цей шлях і пройти його, а от який шлях виберете ви, покаже саме життя ( роздаються сліди, на яких учасники пишуть власні кроки до здоров'я і йдуть по них). Тож все в ваших силах. Бажаю удачі!

### III. Заключна частина

#### *12. Підсумки заняття*

Учасникам пропонується підбити підсумки заняття. Тренер дає можливість кожному учасникові висловитись за особистим бажанням і відповісти на запитання:

– Які повідомлення, вправи, ігри Вам сподобались?

- Чи відчували Ви дискомфорт, негативні почуття? Під час яких видів роботи це було?
- Які висновки ми можете зробити для себе після заняття?

### 3.9. Тренінг «Здоров'я і здоровий спосіб життя» (для учнів 7-8 класів)

Демчишин В.В.

*Мета:* надати учасникам тренінгу інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на здоров'я; сформувати бачення та усвідомлення учасниками власних пріоритетних цінностей, необхідних для повноцінного життя.

*Час:* 1 год. 50 хв.

*Поняття для засвоєння підлітками :* здоров'я, благополуччя, спосіб життя, здоровий спосіб життя, фактори ризику, наркотичні речовини як фактор ризику, фактори захисту, відповідальність за власне здоров'я.

№ з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1.1	Повідомлення «Що відбуватиметься на тренінгу?»	5	Таблиця «Твоє життя-твій вибір».
1.2	Вправа «Знайомство»	15	Аркуші паперу, фломастери
1.3	Повторення правил роботи групи. Вправа «Правила».	10	Плакат «Правила роботи групи».
1.4	Вправа «Очікування»	10	Аркуші паперу
1.5	Вправа «Колесо життя»	20	Плакат «Колесо життя»
1.6	Вправа «Цінності»	20	Аркуші паперу, ручки.
1.7	Вправа «Все залежить від тебе»	20	Аркуші паперу, ручки.
1.8	Підведення підсумків	10	

#### 1.1. Повідомлення «Що відбуватиметься на тренінгу?»

*Мета:* ознайомити учасників із завданнями та структурою тренінгу.

*Хід бесіди.*

Тренер ознайомлює учасників з метою, завданнями та темою тренінгу.

#### 1.2. Вправа «Знайомство»

*Мета:* підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, сприяти згуртованості групи.

*Хід вправи:* Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари.

Завдання для роботи в парах: протягом 3 хвилин потрібно взяти інтерв'ю один в одного, щоб представити свого «візаві».

Орієнтовні запитання для інтерв'ю:

- життєве кредо учасників;
- три найулюбленіші речі;
- заповітна мрія.

Потім відбувається почергове представлення всіх учасників.

*Запитання для обговорення:*

- Що дає нам виконання цієї вправи?

### 1.3. Вправа «Правила»

*Мета:* повторити правила роботи в групі, сприяти створенню робочої та доброзичливої атмосфери під час тренінгу.

*Хід вправи:* тренер пропонує згадати, які правила встановила група під час тренінгу. Кожне правило обговорюється окремо. Враховуються пропозиції учасників щодо доповнень або змін існуючих правил.

*Запитання для обговорення:*

- Чи допомагали правила в роботі під час тренінгу?
- Що дає нам повторення правил?
- Чи важливо дотримуватися цих правил і в повсякденному житті?

### 1.4. Вправа «Очікування»

*Мета:* визначити очікування учасників щодо проблематики тренінгу.

*Хід вправи:* тренер просить усіх учасників на папірцях написати свої очікування від тренінгу. Потім всі по черзі виголошують свої очікування, і зберігають при собі, до кінця тренінгу.

*Запитання для обговорення:*

- Для чого ми виконували цю вправу?

### 1.5. Вправа «Колесо життя»

*Мета:* визначити поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», та фактори, що впливають на здоров'я.

*Хід вправи:* тренер наголошує, що існує багато визначень поняття «здоров'я». Зокрема, Білл Райн – професор школи соціальної роботи Мак Гілл

(Канада) пропонує концепцію поняття «здоров'я», в основу якої покладено світогляд перших поселенців Канади, котрі сприймали життя як колесо. Відповідно до цього світогляду все в житті має співіснувати в гармонії.

Потім тренер, малюючи схему на дошці, надає інструкцію:

1. Намалуйте на аркуші паперу велике коло.
2. Намалуйте маленьке коло у центрі великого і помітьте його як «центр».
3. Намалуйте вісім спиць від центру до великого кола, кожна з яких прямо протилежна іншій і може продовжуватися за лінією великого кола.
4. Позначте кожну спицю так:

духовна;	фізична;
емоційна;	інтелектуальна;
соціальна;	професійна;
екологічна;	психологічна.

5. Кінець і початок спиць позначайте таким чином, щоб біля центру опинилися назви з негативним забарвленням, тобто зі знаком « - » а біля великого колеса – назви з позитивним забарвленням, зі знаком «+»:

Духовна (неактивний - активний);	Соціальна (одинокій-причетний до соціальних систем, груп);
Інтелектуальна (самовдоволеній-допитливий);	Професійна (незадоволений-задоволений);
Емоційна(нестійкий-стійкий);	Екологічна (не бережливий-бережливий);
Фізична (нездоровий-здоровий);	Психологічна (не адаптивний-адаптивний).

Після цього тренер пропонує учасникам знайти і позначити на кожній спиці місце, яке найбільше відповідає їхньому стану на сучасному етапі, а потім поєднати ці позначки суцільною лінією.

*Запитання для обговорення:*

- Чи утворилося коло з проведеної вами лінії?
- В якому з аспектів життя ви найбільш благополучні?
- Які сфери вашої життєдіяльності ви хотіли б удосконалити?
- Яким чином ви можете це зробити?
- Про що свідчить виконання даного завдання?



Коментар тренера:

Кожна зі «спиць» утримує наше колесо у рівновазі. Кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати якості, вказані на «спицях», рівномірно, щоб прожити життя гармонійно.

Потім тренер пропонує учасникам (індивідуально) дати визначення поняття «здоров'я».

Учасники за бажанням називають своє визначення поняття «здоров'я», а потім тренер ознайомлює учасників із визначенням здоров'я ВООЗ. Особливу увагу тренер зосереджує на терміні «благополуччя».

На наступному етапі тренер звертається до учасників із запитаннями (відповіді записуються на дошці):

- Від чого залежить здоров'я?
- Чи є взаємозв'язок між цими причинами (факторами)? Який?
- На які фактори ми можемо впливати? Яким чином?
- Потім тренер ознайомлює учасників з інформацією про те, що здоров'я залежить від таких основних факторів:
  - а) спадковості – на 20%;
  - б) рівня медицини – на 10%;
  - в) екології (стану довкілля) – на 20%;
  - г) способу життя – на 50%.

Після цього тренер запитує учасників, як вони розуміють поняття «спосіб життя», а потім зачитує визначення, подане у глосарії.

На наступному етапі роботи учасники об'єднуються в малі групи і дають визначення поняття «здоровий спосіб життя», а потім розкривають це поняття в малюнках, схемах, плакатах. (час виконання: 10 хв.)

Після закінчення роботи групи презентують свої напрацювання.

#### 1.6. Вправа «Цінності».

*Мета:* сформулювати бачення та усвідомлення учасниками власних пріоритетних цінностей, необхідних для повноцінного життя.

*Хід вправи:* тренер роздає учасникам бланки з переліком цінностей і пропонує їм вибрати спочатку 10, а потім 5 цінностей і пронумерувати їх за

ступенем значущості для кожного.

Потім тренер роздає по 3 аркуші паперу, де на кожному потрібно написати по одній з найбільш пріоритетних для учасника цінностей.

Після цього тренер просить віддати йому аркуш паперу, на якому записано одну з цих трьох найбільш пріоритетних цінностей, менш вагому порівняно з іншими двома, а потім віддати ще один аркушик і залишити собі той, де записано найвагомішу для кожного цінність.

На наступному етапі тренер просить назвати ті цінності, які записані на папірцях, залишених учасниками в себе (відповіді фіксуються на ватмані), і пояснити, чому кожен залишив саме цей аркушик.

### 1.7. Вправа «Все залежить від тебе».

*Мета:* спонукати учасників взяти на себе відповідальність за власне здоров'я

*Хід вправи:* тренер об'єднує учасників у 4 малі групи і пропонує виконати таке завдання: підготувати сценарій і розіграти коротку сценку, в якій зобразити, де є ризик для здоров'я.

Потім тренер роздає учасникам аркуші паперу із запитаннями. Аркуші складені «гармошкою», і учасники коротко записують відповіді на поставлені запитання від імені свого персонажа, починаючи з першого.

Запитання:

1. Хто ти?
2. Що ти робиш?
3. Чому ти це робиш?
4. Чого ти хочеш цим досягти? Що з цього маєш?
5. З кого або з чого ти береш приклад?
6. Які у тебе принципи?

Перед демонстрацією сценки учасники, які розігрують ролі, віддають кожен свою «гармошку» комусь із тих, хто входить до інших міні-груп (він стає «сумлінням» цього персонажу). Під час інсценізації тренер виголошує «Стоп». У цей час учасники, які отримали «гармошку», займають місце позаду своїх персонажів.

Після цього тренер послідовно зачитує запитання, а слухачі – «сумління персонажа» – по черзі зачитують відповіді, записані на «гармошці».

За такою схемою всі 4 групи демонструють свої сценарії.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли виконували свої ролі?
- Які думки виникали у вас, коли ви переглядали сценки?
- Які фактори загрози здоров'ю були представлені?
- Що ви можете зробити, щоб захистити своє здоров'я? До кого звернутися?

- Що заважає людям зберегти здоров'я?
- Які висновки з побаченого і почутого ви можете зробити?

#### 1.8. Підведення підсумків.

Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання:

- Які знання ви отримали?
- Як ці знання ви використаєте в особистому житті?
- Яка мета наших занять з цієї теми?

## РОЗДІЛ 4.

# ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА З ПЕДАГОГАМИ

### *4.1. Просвітницьке заняття для вчителів з елементами тренінгу «Профілактика дидактогеній»*

*Хорольська О.О.*

**Мета заняття:**

ознайомити учасників з поняттям дидактогеній, причинами їх виникнення та формами проявів; формувати внутрішню позитивну мотивацію до процесу взаємодії в системі «учень-вчитель».

**Цільова група:** вчителі.

**Тривалість:** 2 год.

**Ресурсне забезпечення:** ватмани, маркери, фломастери, журнали.

**Хід заняття.**

**Вступне слово тренера (5 хв.)**

Ведучий групи вітає учасників тренінгу, позитивно налаштовує на ефективну роботу, а також повідомляє учасникам про мету тренінгу, основні завдання, окреслює намічені цілі й перспективи спільної групової діяльності.

**Вправа «Коли я був школярем...»(15 хв.)**

**Мета.** Підвищення довіри між учасниками, вдосконалення навичок емпатійної взаємодії, підвищення проникливості та емоційної чутливості до сутності іншої людини.

**Інструкція.** Я пропоную вам зануритися у світ дитинства, у якому робляться перші самостійні кроки, пізнається, освоюється щось нове. Давайте згадаємо власні бажання дитинства, і продовжимо таке речення: «Коли я був школярем, мені хотілося аби мій вчитель...». Всі учасники по черзі висловлюють свою думку.

**Рефлексія вправи.**

Які відчуття у вас викликала ця вправа?

### **Ознайомлення з правилами роботи в у групі (10 хв.)**

**Мета:** встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку вчителів. Для вільного обговорення та прийняття тренером пропонуються правила роботи в групі:

**1. Спілкування на основі довіри.** Важливо, щоб учасники максимально довіряли один одному. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звернення один до одного на «ти». Це психологічно ставить усіх в рівні позиції, в тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду і т. д.

**2. Спілкування за принципом «тут і тепер».** Важливо говорити про свої актуальні відчуття і думки. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнати себе і власні особистісні особливості, а також розуміти стани інших членів тренінгової групи. Тому під час занять всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ним у групі.

**3. «Я-висловлювання».** Для більш відвертого спілкування під час занять варто відмовитися від безособового мовлення, яке допомагає приховану власну позицію і, тим самим, уникнути її усвідомлення. Тому ми замінюємо висловлювання типу: «Більшість людей вважає, що...» – на таке: «Я вважаю, що...» тощо. Це передбачає відмову від безадресних суджень про інших.

**4. Щирість спілкування.** Усі члени групи повинні спробувати відкинути всі ролі бути самим собою. Якщо немає бажання висловлюватись щиро і відверто, краще промовчати.

**5. Конфіденційність.** Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується.

**6. Активність, відповідальність кожного за результати роботи в групі.** Потрібно пам'ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску кожного її члена та необхідності працювати не тільки для себе, на

вирішення власних проблем, а й на інших, оскільки допомога іншому є спосіб пізнати себе.

**7. Правило «СТОП».** Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причин небажання бути щирим, або з причин неготовності до відвертості, має право сказати «Стоп!» і таким чином виключити себе з участі в процедурі. Проте це правило бажано використовувати по можливості рідко, так як воно обмежує людину у самопізнанні себе.

**8. Повага до того хто говорить.** Коли висловлюється хтось із учасників, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він бажає. Не критикуємо і визнаємо право на висловлювання своєї власної думки. Право передбачає неможливість переривати того, хто говорить.

**9. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.** Під час обговорення того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а лише його дії і поведінку. Ми не використовуємо висловлювання типу: «Ти мені не подобаєшся», а говоримо: «Мені не подобається твоя манера спілкування».

#### **«Анкета очікувань учасника»(5 хв.)**

**Мета:** визначити очікування учасників.

**Матеріали:** бланки анкети.

Тренер пропонує кожному учаснику заповнити анкету, яка передбачає доповнення наступних незакінчених речень:

- Від тренера я очікую....
- Від інших учасників я очікую...
- Від себе я очікую...
- Від участі у цьому тренінгу я очікую...
- Мета, яку я маю намір досягти -....

Після цього відбувається обговорення (в парах, малих групах, спільно з групою). Тренер збирає заповнені бланки.

**Інформаційне повідомлення тренера «Вплив педагога на особистість учня» (10 хв.)**

Вплив педагогів на учнів виявляється як у школі, так і після її закінчення, позначаючись на всьому подальшому житті людини. Для успішної реалізації навчально-виховного процесу вчителям необхідно знати і враховувати індивідуальні особливості дитини. Адже, саме ці індивідуальні риси школяра, зумовлюють психологічну структуру його особистості. Складність виховання школярів полягає в тому, що весь процес формування особистості надзвичайно мінливий і динамічний. Один і той самий підхід до одного й того самого учня за одних обставин діє сильно, за інших – є індиферентним актом.

Поєднання та взаємодія негативних зовнішніх і внутрішніх чинників нерідко призводить до появи певної дисгармонії в психічному стані, тобто до дидактогеній. У психологічному словнику під редакцією А. В. Петровського *дидактогенія* визначається як «викликаний порушенням педагогічного такту з боку вихователя (педагога, тренера, керівника і т. д.) негативний психологічний стан учня (пригнічений настрій, страх, фрустрація тощо), який негативно впливає на його діяльність та стосунки». Ще зустрічається термін «*психогенна шкільна дезадаптація*», «*шкільна фобія*», «*дидактогенний невроз*».

Під час навчання часто виникають ситуації напруження (іспит, контрольна, опитування біля дошки, прилюдне обговорення вчинку учня і т. д.). Ці напруження неоднаково переносяться дітьми. Особливо важко такі ситуації переносять діти із слабкою нервовою системою (тривожні, сором'язливі і т. д.). На цих учнів погане слово вчителя в мить їхнього нервового напруження діє згубно, оскільки за зниженого тону кори головного мозку негативний словесний вплив легко може зафіксуватися механізмом навіювання. Через це в майбутньому така дитина може бути схильна до психічних травм.

Наступна вправа допоможе вам більш глибоко та докладніше вивчити даний феномен.

### **Робота в групах (30 хв.)**

**Мета:** визначити і проаналізувати причини виникнення дидактогеній та форми їх проявів, підвищити психологічну обізнаність учасників.

**Матеріали:** ватман, фломастери, маркери, картки з надписами тварин та рослин, журнали.

Тренер об'єднує учасників тренінгу у три групи таким чином: роздає маленькі аркуші паперу, перевернуті тильною стороною вниз, на яких написані певні тварини (наприклад, - котик, коза, крокодил).

Учасники витягають картку, не показуючи іншим. Потім їм пропонується віднайти свою групу не подаючи ніяких звукових сигналів, використовуючи тільки міміку і жести.

Тренер кожній групі роздає картки, завдання учасників: за допомогою колажу, малюнку або схеми висвітлити основні аспекти змісту картки. Після обговорення у групах, один із її представників, презентує командну роботу.

Завдання для груп:

1-ша група отримує картку № 1 *«Основні чинники, що призводять до дидактогеній»*.

2-га група отримує картку № 2 *«Форми прояву дидактогеній»*.

3-тя група отримує картку № 3 *«Спостереження та досвід роботи з школярами вказують на можливість виділення декількох груп дітей, які страждають шкільним неврозом»(додаток)*.

### **Підсумок виконаної роботи.**

1. Взагалі негативних чинників дуже багато, які призводять до появи дидактогеній, ми розглянули лише головні. Але іноді досить одного-двох, щоб у школяра виник невротичний стан. Хочеться додати, що важливу роль відіграють індивідуально-типологічні особливості учня у виникненні дидактогеній (тип нервової системи, підвищена сенситивність, низька самооцінка тощо).

Добираючи засоби впливу на вихованців, необхідно враховувати, що серед них головна роль належить живому слову. Тобто у кожній педагогічній ситуації, великого значення набувають зміст слова його інтонація, міміка та постава вчителя.

2. Як правило шкільні неврози проявляються у безпричинній агресивності, остраху ходити до школи, відмові відвідувати уроки, відповідати біля дошки, тобто поведінка дітей дезадаптована або має відхилення. З такими випадками виявів агресивності або страху, тривоги, невпевненості в собі ми



зустрічаємося в шкільній практиці відносно рідко. Частіше спостерігаються стани шкільної тривожності, яка виражається у хвилюванні – підвищеній занепокоєності в навчальних ситуаціях у класі, очікуванні поганого ставлення до себе, негативного оцінювання з боку вчителів та однолітків. Первинним наслідком є зниження успішності.

3. Дослідження свідчать, що агресивність у першому випадку, апатичність – у другому, скутість – у третьому – це різні способи неадекватного психологічного захисту. Характер і вияви психологічного захисту при шкільних неврозах залежить насамперед від типу вищої нервової діяльності, від особливостей виховання в сім'ї, від психотравмуючої ситуації.

### **Вправа «Назви свій емоційний стан» (15 хв.)**

**Вступне слово тренера.** Щоб запобігти виникненні дидактогеній, вчителю необхідно відчувати особистість дитини її емоційний світ. Наступна вправа спрямована на розвиток такого уміння.

**Мета:** стимулювати увагу до партнера і усвідомлення ознак, якими ми визначаємо його емоційний стан.

#### **Хід вправи:**

Один з учасників уважно дивиться на свого сусіда зліва і каже: «Мені здається, що ти зараз...», – називає емоційний стан, у якому на його думку, перебуває співрозмовник. Той, кому це сказали, погоджується або не погоджується, або уточнює слова партнера і в свою чергу дивиться на свого сусіда зліва, називаючи його емоційний стан. Після того як коло замкнеться, ведучий пропонує обговорити способи, якими користувалися учасники, визначаючи емоційний стан сусіда.

### **Мозковий штурм «Профілактика дидактогеній» (15 хв.)**

**Матеріали:** ватман, маркери.

**Мета:** актуалізувати знання з психології та педагогіки, обмінятися досвідом роботи.

Тренер на ватмані записує всі варіанти, які озвучують учасники заняття.

**Орієнтовні правила спілкування вчителя з дітьми, які мають ознаки дидактогенії (шкільної дезадаптації)**

Уважно вислухайте учня, прагніть до того, щоб він зрозумів, що не байдужий вам і ви готові зрозуміти і прийняти його. Не перебивайте і не показуйте свого страху. Ставтесь до нього серйозно, з повагою.

Запропонуйте свою підтримку і допомогу. Намагайтесь переконати, що даний стан (проблема) тимчасові і швидко пройдуть. Проявіть співчуття і покажіть, що ви поділяєте і розумієте його почуття.

Зацікавтесь, що саме турбує учня.

Впевнено спілкуйтесь з учнем. саме це допоможе йому повірити у власні сили. Головне правило в роботі з дітьми – не нашкодь!

Використовуйте слова, речення, які будуть сприяти встановленню контактів: **розумію, звичайно, відчуваю, хочу допомогти.**

В розмові з учнем дайте зрозуміти йому, що він необхідний і іншим і унікальний як особистість. Кожна людина незалежно від віку хоче мати позитивну оцінку своєї діяльності.

Недооцінка гірша ніж переоцінка, надихайте учня на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряйте і викликати довіру в нього.

Шукайте шляхи підвищення мотивації до навчання у слабких учнів:

- винагорода дітей за досить незначний прогрес під час навчальної діяльності надихає їх, а вимога досягати досконалості знижує віру в свої можливості;

- активне заохочення в творчій діяльності, в спорті, в різних шкільних заходах також сприяє формуванню позитивної самооцінки в учнів.

Не навішуйте на дітей ніяких ярликів, спиравтесь на заохочення, підтримку, а не на покарання:

- не бажано розділяти учнів (шляхом оголошень оцінок чи розподілу по групах), бо діти позбавляються необхідної мотивації;

- корисно знаходити сильні сторони слабких учнів і хвалити їх за те, що їм вдається.

В роботу школи включайте більше елементів, що задовольняють соціальні інтереси учнів:

- розширюйте позашкільні форми діяльності учнів;

- залучайте їх до організації такої діяльності;
- прикладом, шляхом бесід виховувати в учнів усвідомлення, прийняття шкільних цінностей та норм.

Намагайтеся створити добрі стосунки у спілкуванні з учнями, бо їх відсутність – це причина виникнення тривожності у дитини.

Поважайте індивідуальність учня, бо її зневага веде до появи самотності дитини.

Стверджуйте загальнолюдські цінності – це стане на допомогу під час появи в учня думок про самотність або втрати друга (друзів).

На власному прикладі вчіть учнів поважати свою гідність, розуміти свої вчинки, виховувати самоповагу, позитивне ставлення, розуміння, терплячість до оточуючих, їхніх оцінок щодо нього самого.

**Завершення заняття – вправа на рефлексію «Закінчи речення» (15 хв.)**

**Хід вправи:** психолог пропонує учасникам висловити свої думки з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що....». Аналіз очікувань учасників.

Додаток 1

### **Картка № 1**

#### **Основні чинники, що призводять до дидактогеній:**

1. Індивідуально-типологічні особливості вчителя.
2. Психічний стан вчителя.
3. Низький рівень професійної майстерності вчителя, що виявляється в порушенні ним норм педагогічної етики і педагогічного такту, неправильному використанні прийомів педагогічного впливу; упередженому ставленні до окремих учнів; неправильній оцінці їхніх знань та поведінки; незнання індивідуально-типологічних особливостей учнів; нерозуміння їхнього внутрішнього світу та психічних станів.

### **Картка № 2**

#### **Форми прояву дидактогеній:**

**Перша форма прояву психогенної дезадаптації** – несформованість елементів і навичок навчальної діяльності. Як правило, виникає на перших етапах навчання дитини в школі та погіршується в молодших класах і може загостритися при переході із початкової школи в середню. Причиною несформованості навчальної діяльності можуть бути як індивідуальні особливості інтелектуального розвитку дитини, так і педагогічна занедбаність, неуважне ставлення батьків і вчителя до того, як дитина навчається.

**Друга форма** зумовлена несформованістю або викривленням мотивації навчальної діяльності, коли в системі мотивів учня домінують позашкільні орієнтації. Зовнішні симптоми відсутності навчальної мотивації схожі з симптомами несформованості навичок навчальної діяльності – недисциплінованість, відставання у навчанні, неухважність, безвідповідальність, але як правило, на тлі достатньо високого рівня пізнавальних здібностей. Порушення мотивації на початкових етапах навчання зазвичай пов'язане з її недостатньою сформованістю, тоді як у старшому, підлітковому, віці може мати місце втрата інтересів до навчання, виникнення сильних альтернативних мотивів.

**Третя форма** пов'язана з нездатністю до довільної регуляції поведінки. Причини цього при відсутності первинних порушень найчастіше шукають в особливостях сімейного виховання: гіпопротекція (вседозволеність), гіперпротекція (жорсткий контроль за діями).

**Четверта форма** пов'язана з невмінням пристосуватися до темпу шкільного життя, що також актуальне при вступі до початкової та при переході до середньої школи. Частіше це буває у соматично ослаблених дітей, якими занадто опікуються (гіперопіка).

### **Картка № 3**

#### **Групи дітей, які потерпають від шкільного неврозу:**

**1. Діти з відхиленнями у поведінці.** Вони нахабно поведуться на уроках, ходять по класу під час занять, брутальні щодо вчителя, некеровані, виявляють агресію стосовно вчителя й однокласників. Як правило, вони погано вчаться.

Самооцінка завищена. Найчастіше педагоги їх вважають педагогічно занедбанними або такими, що мають знижений інтелектуальний розвиток.

**2. Учні, які задовільно навчаються і поведуться на уроках, але в результаті перевантажень або емоційних стресів раптом починають миттєво змінюватися на очах.** У них з'являється депресія, апатія. Учителі говорять про таких учнів, що їх ніби підмінили, що вони втратили інтерес до навчання. Дитина відмовляється ходити до школи, починає грубити, огризатися. У неї можуть виникнути нав'язливі думки, невротична депресія, що виявляється в пригніченому настрої, емоційній лабільності, тривозі. Для цієї групи дітей іноді бувають характерні аутистичні прояви (дитина втрачає контакт із дійсністю, інтерес до навколишніх, повністю занурюється у власні переживання), мутизм (відмові від комунікативного мовлення, повна або часткова відмова розмовляти з дорослими). Педагоги спочатку намагаються з'ясувати причини таких змін, але частіше за браком часу не звертають уваги на таких дітей, зараховують їх до розряду важковиховуваних.

**3. Учні, в яких зовні все здається гаразд (добра успішність, задовільна поведінка), але спостерігаються ознаки різних емоційних негараздів:** страх відповідати біля дошки, з місця – тремор (дрижання, швидкі коливальні рухи кінцівок або тулуба, викликані скороченням м'язів рук), говорять дуже тихо, плаксиві, тримаються завжди осторонь. У таких учнів підвищений рівень тривожності, їхня самооцінка, як правило, занижена, вони занадто вразливі. Для вчителів діти цієї групи не становлять особливого інтересу, оскільки вони не заважають на уроках, старанні й навчаються задовільно.

Через сором'язливість, підвищену тривожність такі учні не можуть проявитися в повній мірі. Рівень розвитку невербального інтелекту таких дітей набагато вищий від вербального. Їхні потенційні можливості можуть повністю розкритися лише за допомогою індивідуальної роботи.

Найбільш характерним для цієї групи дітей є фобічний синдром (нав'язливе переживання страху з чіткою фавбулою). Основними показниками патологічних страхів є їх безпричинність, тривалість, схильність до генералізації. Можна виокремити страх опинитися невідповідними під час тієї

чи іншої діяльності, не виправдати очікування дорослих. У таких учнів спостерігається страх школи, причиною якого може бути реакція на відносно суворого вчителя, очікування покарання за порушення дисципліни тощо, в результаті чого дитина відмовляється відвідувати школу.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Амонашвілі Ш.О. Без серця що розуміємо? / Пер. з російської. – Хмельницький: Подільський культурно-просвітницький центр ім. М. К. Реріха, 2006. – 68 с.
2. Ельбрехт О.М. Адаптивне управління навчальним процесом – Харків: Основа, 2005.
3. Ковальчук М.А. Как организовать работу по профилактике девиантных отклонений в поведении детей младшего школьного возраста // Начальная школа. – 2002. – № 12. – С. 18-21.
4. Овчиннікова І. Світ підлітка. Робота психолога з батьками / Упоряд. Т. Гончаренко. – Київ: Шкільний світ, 2006. – 112 с.
5. Осипова Л. І. Дидактогенні ситуації в навчально-виховному процесі [Текст] / Л.І. Осипова // Відкритий урок : розробки, технології, досвід : Науково-методичний журнал. – 2003. – №13/15. – С. 47-50.
6. Панасевич Г. Профілактика стресів у педагогічній діяльності // Психолог. – 2008. – № 6. – С. 22-26.
7. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов. – Москва: Высшая школа, 1984. – 174 с. – (2-е, перераб. и доп.).
8. Скворчевська О.В., О.С. Нуреева. Класні години з психологом. – Харків: Основа, 2008. – 55 с.
9. Словарь /Под общ. ред А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва: Политиздат, 1990. – 494 с. – (2-е изд., испр. и доп.).
10. Федорчук В. Комунікативна компетентність педагога: соціально-психологічний тренінг / В. Федорчук. – Київ: Шкільний світ, 2007. – 128 с. –

(Бібліотека Шкільного світу).

11. Шульга В. Корекція вчинків підлітка: Тренінг. – Київ: Шкільний світ, 2007. – 112 с. – (Бібліотека Шкільного світу).

## **4.2. Бесіда з елементами тренінгу для педагогів «Прийоми зняття психічного напруження вчителів»**

*Калінчук Т.Д.*

Інформація, подана у розробці заняття, допоможе розкрити механізм запобігання та подолання стресових проявів, а також формування стресостійкості педагогів. Також вона може слугувати збірником порад, які варто обговорити з педагогами, програти їх у ігровій ситуації. Це дасть змогу обмінятися досвідом учасникам семінару та оволодіти новими для них прийомами самопомоги та самовідновлення.

**Мета бесіди:** Розширити можливості кожного вчителя щодо збереження власного здоров'я; формувати позитивну світоглядну позицію; знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності учасників навчального процесу.

**Тривалість:** 1 година.

**Ресурсне забезпечення:** приміщення з м'яким покриттям на підлозі, папір, олівці, ручки.

**Хід заняття:**

### **1. Вступне слово**

Сьогоднішню нашу зустріч ми присвячуємо вправам, які допоможуть вам протягом дня зменшувати емоційне напруження, додадуть оптимізму, зроблять ваш робочий день яскравим та позитивним.

Не секрет, що інколи, вчитель буває стомленим уже зранку, після пробудження. Лише 5 хвилин пропоную вранці, щоб відчути себе повними сил, бадьорими і допомогти собі прокинутися:

#### **Гімнастика**

1. Потягування – 1 хв.;
2. Самомасаж внутрішніх органів:

- коловими рухами правої руки розтерти пальці на лівій руці, починаючи з мізинного. Потім те ж саме, зробити на правій руці ( по 4 рази кожен палець) – 3 хв.



### 3. Статична вправа біля стіни:

- Стати спиною до стіни, торкаючись її п'ятами, литками, сідницями, плечима та головою, руки підняті вгору. Стояти так – 1 хв.

## **2. Вправа «Налаштування» (5 хв.)**

Мета: навчитись доступного методу зосередження та аутотренінгу.

Інструкція: уявіть себе за чашкою ранкової кави/чаю, згадайте духмяний аромат улюбленого напою. Проговоріть вголос запропоновані слова: важливо говорити повільно, не тихо і не дуже голосно.

- Сьогодні я почуваю себе значущою і цілісною особистістю;
- Сьогодні я люблю себе і мене люблять;
- Сьогодні я поставлюся з великою повагою до себе і оточення;
- Сьогодні я обов'язково почую теплі слова на свою адресу і буду

радіти їм весь день.

Можна говорити інші афірмації, ті, які для вас більш актуальні, але вони мають бути лише позитивні.

## **3. Вправа «Моя дорога до школи» (обговорення).**

Найчастіше вчителі, ідучи на роботу, думають про ті труднощі, які на них чекають. Тому сама дорога до школи не видається їм привабливою. А якщо по дорозі на роботу:

- спілкування з природою (пташки співають для Вас, сонце світить для Вас, природа радіє тому, що Ви йдете по вулиці). Ви дієте на цей світ радісно і він на Вас так само.

- Дивіться на навколишній світ з любов'ю, наче спокушайте його!

## **4. Підготовка до уроку (рекомендація).**

Дуже важливо який настрій ви принесете дітям. Тому за 5 хвилин до уроку, сидячи на стільці чи у кріслі, розслабтеся і закрийте очі, зосередьте свою увагу на власному диханні. Причому, не старайтеся спеціально керувати своїм диханням. Не треба порушувати його природний ритм. Посидьте так хвилину-другу.

## **5. Організація відпочинку (експрес-прийоми самовідновлення, релаксації).**

## **Відпочинок під час уроку: «Руки»**

Клас зайнятий самостійною роботою. Ви можете приділити кілька хвилин собі. Сядьте на стілець, трохи розслабивши ноги, і опустивши руки вниз. Уявіть, як енергія втоми витікає через кисті рук на землю. Ось вона протікає з голови до плечей, тече по передпліччях, досягає ліктів, потім направляється у кисті і через них до кінчиків пальців просочується вниз, у землю. Ви чітко відчуваєте фізичну теплу важкість, що іде по руках. Посидьте так 1-2 хв., а потім легко потрясіть кистями, позбавляючись втоми. Легко і пружно підведіться, посміхніться і пройдіться класом. Порадійте цікавим запитанням дітей, постарайтеся відкрито і з повною готовністю іти їм назустріч, відповідаючи детально. (Вправа знімає втому, допомагає встановити психічну рівновагу і баланс).

Запропонуйте педагогам виконати цю вправу та дайте час (5 хвилин) на обговорення свого досвіду.

### **Вправа «Голова» (5 хв.).**

Мета: зняття м'язової напруги в ділянці шиї.

Одна з найпоширеніших скарг учителя – це головний біль, важкість в потиличній частині голови. Запропонована вправа допоможе зняти неприємні соматичні відчуття. Станьте прямо, вільно розправивши плечі, відкинувши голову назад. Постарайтеся відчути, у якій частині голови локалізоване відчуття важкості.

Інструкція: уявіть, що на вас громіздкий головний убір, який тисне на те місце, де важкість, або біль. Подумки зніміть головний убір рукою, виразно, емоційно киньте його на землю. Потрясіть головою, торкніться рукою волосся на голові, а потім киньте руки вниз, наче позбавляючись головного болю.

Обговорення учасників своїх вражень (Як ви себе почували до вправи? Як вам було під час вправи? Як змінився ваш фізичний та емоційний стан тепер?)

## **7. Вправа на переключення уваги**

### **«Настрій»**

Мета: переключення уваги засобами абстрактного малювання.

Інструкція: Як зняти неприємні відчуття від розмови з батьками, колегами, адміністрацією? Існують прості техніки переключення уваги з неприємних вражень у минулому на ситуацію «тут і тепер».

1. Написання безкінечності: 888, 0000, 000 та інших безкінечних символів, візерунків.

2. Малюнок настрою: візьміть кольорові олівці і чистий листок паперу. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний сюжет - лінії, кольорові плями, фігури. Важливо повністю зануритися у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам більше хочеться, у повній відповідності з вашим настроєм. Спробуйте уявити, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Потім переверніть папір і напишіть 3-5 слів, які відображають ваш настрій. Слова - спонтанні, ніякого контролю. Ще раз подивитися на малюнок і перечитати слова. Цей папір можна залишити чи знищити: зробіть те, що вам хочеться.

Обговорення учасників.

### **Вправа «Я – жінка»**

Мета: переключити увагу з неприємних вражень від робочого дня, налаштуватись на відпочинок.

Інструкція: уявіть, що ви повертаєтесь додому в транспорті, чи йдете пішки по вулиці постарайтеся забути, що ви — вчитель. Подумайте про сім'ю і чоловіка. Подумайте про те, що у вас було і є хорошого, згадайте, як ви познайомилися, як він подарував вам квіти, запропонував руку і серце. Пригадайте, що вам особливо сподобалося у ньому при першій зустрічі: уміння зрозуміти, допомогти, а може щось інше. Коли підійдете до дверей будинку, скиньте вантаж своєї професії, припиніть бути вчителем. Коли ви зустрінетесь із чоловіком, він побачить спокійну і врівноважену, люблячу жінку.

Жінці-вчительці не вистачає внутрішньої розкутості, емоційної безпосередності, непередбачуваності — жіночої стихійності. Жінка-педагог проявляє себе надміру правильною і діловою. Зняти скутість, напруження, зайвий самоконтроль дозволить нескладна вправа «Я –жінка».

Обговорення учасників.

## **8. Вправа на розслаблення**

### **«Мудрець»**

Мета: засобами візуалізаціями розвивати чутливість до внутрішнього стану, бажань та почуттів.

Інструкція: Я передбачаю, що мої поради допоможуть вам у багатьох проблемних ситуаціях. У багатьох, але не в усіх. Ви можете стикатися із складними питаннями, вирішення яких знайти дуже важко. Що робити у таких випадках? У кого запитати поради? Досвід показує, що кращий радник для себе ви самі, точніше ваша підсвідомість. Як налагодити діалог? Ось вправа, яка допоможе запитати поради у власного «я»: «Мудрець». Сядьте зручно в крісло. Потім уявіть галявину, на якій росте великий дуб, а під ним сидить старий мудрець, котрий може відповісти на будь-яке запитання. Запитайте його про що хочете. Вислухайте відповідь. Можна обмежитися запитанням - відповіддю, а можна організувати цілий діалог. Прочитайте і запам'ятайте дату вашої бесіди.

### **«Перед сном» (корисні поради)**

Важливо спокійною бути уже за 1 годину до сну. В цей час можна прийняти ванну, температура якої вища за температуру тіла людини, з ароматизаторами, морською сіллю; випити склянку молока з медом, щоб сон був міцним і спокійним. Розслабте всі м'язи «комірця», обличчя, посміхніться, похваліть себе за все, що ви зробили сьогодні і приємних вам снів!

## **9. Підсумки та обговорення.**

Надати слово кожному учаснику бесіди для відповіді на питання для обговорення:

- Як зараз ви себе відчуваєте?
- Чи змінився ваш стан від початку до кінця нашої зустрічі?
- Які вправи чи рекомендація запам'ятались вам найбільше?
- Які теми ви хотіли б почути на наших наступних зустрічах?

Дякую за активну участь. До наступних зустрічей.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Панасевич Г. Профілактика стресів у педагогічній діяльності

// Психолог. – 2008. - № 6. – С. 22-24.

2. Романовська Д. Д. Як зняти емоційне напруження, або що таке релаксація? // Практична психологія та соціальна робота – 2002. – № 2. – С. 29-30.

3. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.посібник. – Київ: Кондор, 2005. – 278 с.

4. Семенова Е. М. - Тренинги эмоциональной устойчивости: Учебное пособие. – 2-е изд. – Москва, 2005. – 344 с.

5. Хрестоматія по телесно-орієнтованій психотерапії і психотехніці. /Под ред. В. Баскакова. - Москва, 2005. – 402 с.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Амонашвілі Ш. О. Без серця що розуміємо? / Пер. з російської. – Хмельницький: Подільський культурно-просвітницький центр ім. М. К. Реріха, 2006. – 68 с.
2. Андрос М. Є. Психологічна готовність керівника школи до забезпечення психічного здоров'я особистості в навчальному закладі [Текст] // Освіта і управління. -1997. - №1.- С. 113-118.
3. Андрущенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Т. К. Андрущенко // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: Пед. науки.-2012.-№ 7.-С. 123-127.
4. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / наук.ред. та упоряд. О. Л. Кононко. – Київ: Світич, 2008.-430 с.
5. Базовий компонент дошкільної освіти (Нова редакція) / наук. кер. А. М. Богуш.-Київ: МОНмолодьспорт України, 2012.-26 с.
6. Безпалько О. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод. посіб. / О. Безпалько, Ж. Савич.–Київ: Навч. книга, 2002.- 112 с.
7. Бітянова М. Психолог у школі: зміст діяльності і технології. – Київ: Главник, 2007. – С. 160.
8. Богосвятська А. І. Здоров'язберігальні та здоров'ятворчі технології на уроках світової літератури /А. І. Богосвятська// Зарубіжна література. – 2012. – № 6. – С. 14-16.
9. Богуш Д. А. Корейський метод Су-Джок / Д. А. Богуш.–Київ: Ника-Центр, 2008.-64 с.
10. Боднарчук Г. М. Виховні години: 8 клас: На допомогу класному керівнику / Г. М. Боднарчук, М. М. Тимочків. – Тернопіль: Богдан, 2007. – 80 с.
11. Бойченко Т. Валеологія в школі і вдома / Т. Бойченко. – Київ: Логос, 1999.
12. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової

школи / О. Ващенко, С. Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46. – С.2-4.

13. Ворник Б. М. Модуль «Прояви турботу та обачливості»: Навч.-метод. посібник. / Б. М. Ворник, О. А. Голоцван, О. Л. Голубов, В. Л. Коломієць, К. О. Талалаєв.- Київ: Навч. Книга, 2002. - 152 с.

14. Гаращенко Л. В. Педагогічні умови застосування здоров'язберігальних методик виховання в дошкільному закладі / Л.В.Гаращенко// Збірник наукових праць Київського університету імені Бориса Грінченка.-2010.-Ч. 4.-С. 27–34.

15. Гиндак Е. С. Здоровье учителя: методические рекомендации. /Е. С. Гиндак. – Миргород, 2011 г. – 32 с. (психопрофілактика і психогігієна вчителя, труднощі і подолання).

16. Говорун Т. В. Стать та сексуальність: [Навч.Посіб.] / Т. В. Говорун.–Тернопіль: Богдан, 1999.

17. Гонтаровська Н. Інноваційне середовище як фактор розвитку особистості / Н. Гонтаровська //Директор школи. – 2008. – №9.

18. Гриценок Л. І. Подолання стигматизації і дискримінації людей (дітей), які живуть з ВІЛ. / Л. І. Ткачук, І. І. Ткачук. – Київ: Ніка-Центр, 2005. – 156 с.

19. Ельбрехт О. М. Адаптивне управління навчальним процесом – Харків: Основа, 2005.

20. За здоровий спосіб життя / [Упоряд. С. В. Копачівська]. – Тернопіль; Харків: Ранок, 2010. – 128 с. – (Серія “Шкільна агітбригада”).

21. Захаров А И. Неврозы у детей и подростков [Текст].- Ленинград: Медицина, 1988.- 248 с.

22. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади :[Метод. матеріали до тренінгу]/Авт.-упоряд. Н. В. Зимівець; за заг. ред. Г. М. Лактіонової. –Київ: Наук.світ, 2004.

23. Іваніцька Т. Світ пальчикових ігор : методичний посібник з розвитку дрібної моторики у дітей дошкільного віку [Електронний ресурс] / Т. Іваніцька. – 38 с. – режим доступу до книги:

<http://ukrdoc.com.ua/text/35507/index-1.html>

24. Інформаційно-аналітичний бюлетень/ О. Березок, Л. Білецька [та інші] // Психолог. – 2005. – № 6. – 8 с.

25. Карамушка Л. М. Психологія управління: Навч. посіб. [Текст].- Київ: Міленіум, 2003. – С. 27-37.

26. Карамушка Л. М., Андрос М. Є. Забезпечення психічного здоров'я педагогів та учнів як важливий напрямок реалізації концепції діяльності ліцею з охорони здоров'я . [Текст] // Саксаганський ліцей. - № 2.- К.; Кривий Ріг, 1996.

27. Кирилюк Л., Шубіна Т. Школа життєтворчості-шлях до успіху / Л. Кирилюк, Т. Шубіна // Завуч. – 2006. – № 15.

28. Ковальчук М. А. Как организовать работу по профилактике девиантных отклонений в поведении детей младшего школьного возраста // Начальная школа. – 2002. – № 12. – С. 18-21.

29. Козлов Н. И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день / Н. И. Козлов. – Москва: АСТ-Пресс книга, 1999.

30. Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010–2016 рр. // Дошкільне виховання.-2010.-№ 2.-С.15-17.

31. Корнієнко С. Батьківські збори «Ранкова гімнастика-шлях до здоров'я» / С. Корнієнко // Початкова школа.-2007.-№ 4-С. 53-55.

32. Куликова А. М. Репродуктивное здоровье и сексуальность подростков / А. М. Куликова. – Санкт-Петербург: Взгляд в будущее, 2006.

33. Курик М. Здоров'я дитини у нездоровому довіллі / М. Курик // Дитина має бути здоровою.-Київ: Шкільний світ, 2009.-С. 10-16.

34. Лебединский В. В. и др. Эмоциональные нарушения в детском возрасте [Текст].- Москва: Моск. Ун-т, 1991.

35. Левінець Н. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як актуальний напрям сучасної дошкільної освіти[Електронний ресурс].-2011.-

Режим

доступу —

[http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vird/2011\\_16/Pdf/18.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2011_16/Pdf/18.pdf)

36. Лещук Н. О. Дорослішай на здоров'я: [навч.-метод. посіб.] /



Н. О. Лещук.– Київ, 2012. – 214 с.

37. Лещук Н. О. Методика освіти “рівний -рівному” :[Навч.-метод.посіб.] / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич та ін. – Київ, 2006.

38. Лещук Н. О. Дорослішай на здоров'я. Навч.-метод. Посібник / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван -Київ: 20012.

39. Мазуровська О. В. Ризикована сексуальна поведінка молоді : [тренінг] : для учнів 10-11 кл. / О. В. Мазуровська// Шкільному психологу усе для роботи. – Харків: Основа. – 2008. – № 5 (17) – С. 35 – 39.

40. Максименко С. Д. Учбове навантаження і збереження здоров'я школярів [Текст] // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2002.- № 4. – С. 19-23.

41. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу/ О. Мельник // Початкова школа.- 2005.-№ 11-С. 14-16.

42. Мельник С. Здоров'я та духовність – через освіту / С. Мельник // Директор школи. – 2003. – № 44.

43. Микляева А. В., Руминцева П. В. Шкільная тривожність: діагностика, профілактика, корекція [Текст]. – Санкт-Петербург: Речь, 2004.-248 с.

44. Никифорова О. Школа на шляху до здорового способу життя / О. Никифорова // Завуч. – 2008. – № 19-20.

45. Обиденна В. Комплексний підхід до оздоровлення / В. Обиденна, А. Проненко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 2. – С. 15-17.

46. Овчиннікова І. Світ підлітка. Робота психолога з батьками / Упоряд. Т. Гончаренко. – Київ: Шкільний світ, 2006. – 112 с.

47. Олійник В. Ф., Максименко С. Д. Емоційно-виховний розвиток першокласників [Текст] // Навчання і виховання шестирічних першокласників. – Київ: Рад.шк., 1990. – С. 60-70.

48. Опалко Г. П. Здоров'язбережувальні технології в дошкільному навчальному закладі / Г. П. Опалко // Інтернет-конф. Черкаського обл. ін.-т післядипломної освіти пед.працівників. – Черкаси: ЧОПОПП, 2011. –10 с.

49. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / [Гаркуша Г. В., Рудік О. А.,

Свинарьова К. М.; Л. А. Швайка]. – Харків: Основа, 2011.-319 с.

50. Осипенко Т. Здоров'язбережувальні технології у дошкільному навчальному закладі / Т. Осипенко // Вихователь-методист дошкільного закладу.-2011.-№ 6.-С. 42-48.

51. Осипова Л. І. Дидактогенні ситуації в навчально-виховному процесі [Текст] / Л. І. Осипова // Відкритий урок : розробки, технології, досвід : Науково-методичний журнал. -2003. - № 13/15. -С. 47-50.

52. Панасевич Г. Профілактика стресів у педагогічній діяльності // Психолог. – 2008. - № 6. – С 22-26.

53. Підліток: як йому допомогти / Упоряд.: Т. Гончаренко. – Київ: Загальнопедагогічна газета, 2004. – 120 с.

54. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов. – Москва: Высшая школа, 1984. – 174 с. – (2-е, перераб. и доп.).

55. Прихожан А. М. Основные направления работы с младшими школьниками [Текст] // Рабочая книга школьного психолога / Под ред.. И. В. Дубровиной. – Москва: Просвещение, 1991. – С. 84-104.

56. Профілактика ВІЛ/СНІДу, наркоманії, алкоголізму серед учнів і студентів: Тренінгові і соціально-реабілітаційні програми; В 3 т. / В. Г. Панка, І. І. Цушка. – Київ: Ніка-Центр, 2005. – Т.1. – 254 с.

57. Профілактика ВІЛ/СНІДу, наркоманії, алкоголізму серед учнів і студентів: Тренінгові і соціально-реабілітаційні програми; В 3 т. / В. Г. Панка, І. І. Цушка. – Київ: Ніка-Центр, 2005. – Т.2. – 264 с.

58. Профілактика ВІЛ/СНІДу, наркоманії, алкоголізму серед учнів і студентів: Тренінгові і соціально-реабілітаційні програми; В 3 т. / В. Г. Панка, І. І. Цушка. – Київ: Ніка-Центр, 2005. – Т. 3. – 236 с.

59. Психологічні аспекти гуманізації освіти: Книга для вчителя [Текст] /За ред. Г. О. Балла. – Київ: Рівне, 1996. – 128 с.

60. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский.– Москва: Поитиздат,1990.–494 с.–(2-е изд., испр. и доп.).

61. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібник. - Київ: Кондор, 2005. - 278 с.
62. Романовська Д. Д. Як зняти емоційне напруження, або що таке релаксація? // Практична психологія та соціальна робота – 2002. - № 2. - С. 29-30.
63. Семенова Е. М. - Тренінги емоціональної устійчивости: Учебное пособие. - 2 - е изд. – Москва, 2005. – 344 с.
64. Скворчевська О. В. Класні години з психологом. / О. В. Скворчевська, О. С. Нурєєва – Харків: Основа, 2008. – 55 с.
65. Скляр В. Ф. Здоров'я учнів і навчальний процес / В. Ф. Скляр // Педагогічна скарбниця Донеччини. – 1997. – № 2.
66. Стишенок И. В Тренінг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенок. – Санкт-Петербург: Речь, 2006.
67. Сьогодні майбутнього школяра. Методичні рекомендації[Текст] / С. Є. Кулачківська, С. О. Ладивір, Т. О. Піроженко. – Київ, 1998. – 88 с.
68. Таранова О. Здоров'язбережувальний педагогічний процес / О. Таранова, Г. Челах // Завуч. – 2008. – № 19-20.
69. Терещенко Л. Як зберегти психічне здоров'я дітей 5-7 років / Людмила Терещенко. – Київ: Редакція газет з дошкільної та початкової освіти, 2012. – 104 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»)
70. Тищенко С. П. Психічне здоров'я: ціннісно-смісловий аналіз // Актуальні проблеми сучасної української психології: Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. акад. С. Д. Максименка. – Київ: Нора-Друк, 2003. – Вип. 23. – С. 344-366.
71. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі / В. Успенська // Рідна школа. – 2009. – № 4 – С. 44 - 48.
72. Федорчук В. Комунікативна компетентність педагога: соціально-психологічний тренінг / В. Федорчук. – Київ: Шкільний світ, 2007. – 128 с. – («Бібліотека Шкільного світу»).
73. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків

/ В. Г. Панка. – Київ,. 2003. – 345 с.

74. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Под ред. В. Баскакова. - Москва, 2005. – 402 с.

75. Челах Г. Є. Збірник диктантів валелогічного змісту / Г. Є. Челах, В. В. Адаменко. – Донецьк: Каштан, 2008.

76. Шавровська В. Н. Реалізація основних засад Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» та програми «Впевнений старт» (Методичний інструментарій діагностико-аналітичної діяльності слухачів курсів: Наук.-метод. посіб. / В. Н. Шавровська. – Черкаси: ЧОПОПП, 2011.- 64 с.

77. Шульга В. Корекція вчинків підлітка: Тренінг / В. Шульга. – Київ: Шкільний світ, 2007. – 112 с. – («Бібліотека Шкільного світу»).

78. Шульга С. Оздоровчі технології / С. Шульга // Директор школи. – 2008. – № 9.

79. Янкаускайте М. Гендерна рівність в освіті: [посіб. для тренерів] / М. Янкаускайте.– Запоріжжя, 2012.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Електронне видання комбінованого  
використання на CD-ROM

Автори:

БОГОДУХОВА Н.В., ВАСИЛЮК Т.А., ДЕМЧИШИН В.В., ДИБСЬКИЙ С.,  
ДРОЗД О., ЗАЙКА Л., ІВАНОВА С., КАЛІНЧУК Т. Д., КИСИЛИЧАК Т. В.,  
ЛАВРИНЕНКО В.А., МЕД І.Л., ОПАЛКО Г.П., ОСИПЕНКО Т.Л.,  
ПАВЛЮК Л.П., РАДЧУК А.Ф., РЕДЬКІНА О., СЛАТВІНСЬКА В.М.,  
ТОКАЛЕНКО З.В., ХОРОЛЬСЬКА О. О., ЦУШКО І.І., ЧАЛЕНКО Л.А.

Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід : [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – 221 с. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM), 12 см.

ISBN 978-617-7118-17-5

Один електронний оптичний диск (CD-ROM).  
Об'єм даних 2,31 Мб. Тираж 300 пр. Зам.16-07.  
Обліково-видавничих аркушів – 8,8

Видавець і виготовлювач:

Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи,  
01032, м. Київ, бульвар Т. Шевченка, 27-а, тел./факс 252-70-11,  
e-mail: [UCAP@ukr.net](mailto:UCAP@ukr.net)

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів  
видавничої справи ДК №4537 від 07.05.2013